

EMANUELLE OLIVEIRA ANDRADE

**VIOLA DAVIS E A JORNADA DA COMPAIXÃO:
UMA PSICOBIOGRAFIA À LUZ DA TERAPIA FOCADA NA
COMPAIXÃO AFROCENTRADA**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado em Psicologia, na Linha de Pesquisa “Processos Cognitivos”, da Faculdade de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia - UFU, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Renata Ferrarez
Fernandes Lopes.

**UBERLÂNDIA-MG
2024**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
Programa de Pós-graduação em Psicologia (PPGPSI) do Instituto de Psicologia (IPUFU)
Exame de Qualificação - Turma 2022 – Mestrado Acadêmico em Psicologia

EMANUELLE OLIVEIRA ANDRADE

**VIOLA DAVIS E A JORNADA DA COMPAIXÃO:
UMA PSICOBIOGRAFIA À LUZ DA TERAPIA FOCADA NA
COMPAIXÃO AFROCENTRADA**

UBERLÂNDIA-MG
2024

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

A553
2024 Andrade, Emanuelle Oliveira, 1987-
VIOLA DAVIS E A JORNADA DA COMPAIXÃO: [recurso eletrônico] : UMA PSICOBIOGRAFIA À LUZ DA TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO AFROCENTRADA / Emanuelle Oliveira Andrade.
- 2024.

Orientadora: Renata Ferrarez Fernandes Lopes..
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de
Uberlândia, Pós-graduação em Psicologia.
Modo de acesso: Internet.
Disponível em: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2024.580>
Inclui bibliografia.
Inclui ilustrações.

1. Psicologia. I. Lopes., Renata Ferrarez Fernandes,
1970-, (Orient.). II. Universidade Federal de
Uberlândia. Pós-graduação em Psicologia. III. Título.

CDU: 159.9

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:

Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074



ATA DE DEFESA - PÓS-GRADUAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em:	Psicologia				
Defesa de:	Dissertação de Mestrado Acadêmico/ número 470, PPGPSI				
Data:	Trinta de agosto de dois mil e vinte e quatro	Hora de início:	09:00	Hora de encerramento:	11:00
Matrícula do Discente:	12222PSI009				
Nome do Discente:	Emanuelle Oliveira Andrade				
Título do Trabalho:	Viola Davis e a Jornada da Compaixão: Uma Psicobiografia à luz da Terapia Focada na Compaixão Afrocentrada				
Área de concentração:	Psicologia				
Linha de pesquisa:	Processos Cognitivos				
Projeto de Pesquisa de vinculação:	Psicobiografia: um estudo da personalidade de pessoas públicas				

Reuniu-se de forma remota, via web conferência, junto a Universidade Federal de Uberlândia, a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em Psicologia, assim composta: Professores Doutores: Renato Nogueira dos Santos Junior - UFRRJ; Víviam Vargas de Barros - CPM; Renata Ferrarez Fernandes Lopes, orientadora da candidata. Ressalta-se que todos os membros da banca participaram por web conferência, sendo que a Prof. Dr. Renato Nogueira dos Santos Junior participou da cidade de Duque de Caxias - RJ, a Prof.^a Dr.^a Víviam Vargas de Barros participou desde a cidade de Viçosa - MG, a Prof.^a Dr.^a Renata Ferrarez Fernandes Lopes e a discente Emanuelle Oliveira Andrade participaram da cidade de Uberlândia - MG, conforme a Portaria nº 36, de 19 de março de 2020.

Iniciando os trabalhos a presidente da mesa, Prof.^a Dr.^a Renata Ferrarez Fernandes Lopes, apresentou a comissão examinadora e a candidata, agradeceu a presença do público e concedeu à discente a palavra para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação da discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do Programa.

A seguir o senhor(a) presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, aos(às) examinadores(as), que passaram a arguir o(a) candidato(a). Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando o(a) candidato(a):

Aprovado(a).

Esta defesa faz parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre.

O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme as normas do Programa, a legislação pertinente e a regulamentação interna da UFU.

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Renata Ferrarez Fernandes Lopes, Professor(a) do Magistério Superior**, em 30/08/2024, às 11:11, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Viviam Vargas de Barros, Usuário Externo**, em 30/08/2024, às 11:45, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Renato Nogueira dos Santos Junior, Usuário Externo**, em 05/09/2024, às 17:18, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **5581673** e o código CRC **1177AD67**.

Referência: Processo nº 23117.049608/2024-14

SEI nº 5581673

Para todos os meus ancestrais que tiveram que provar o seu valor,
Para todas as Mulheres que vieram antes de mim,
Para todas Mulheres que ainda estão em silêncio...
Mulheres brancas e negras que amaram, sofreram
E que na Saudade, cantaram...

Às mulheres anônimas...
À todas elas e, elas sabem quem são.
Cada qual à sua maneira que
colaborou para que eu pudesse chegar até aqui.,
A primeira a se tornar Mestre,
Integrando as alianças que, no sentido invisível, vivem em mim...

In Memoriam

Dedico esse trabalho à minha avó Maria,
que tanto incentivou o meu crescimento
e fortaleceu em mim o senso de
dignidade e humanidade
Apesar de...

"Dê seus ouvidos, ouça o que é dito, permita que seu coração os compreenda. Vale a pena deixar essas palavras entrarem em seu coração, mas ignorá-las é prejudicial. Deixe-as descansar no meio de sua barriga para que elas possam ser uma chave em seu coração." Instruções de Amenemope (Antigo Egito, aproximadamente 1300–1075 a.C)

RESUMO

A psicobiografia é um método de pesquisa que visa explorar e integrar arte, psicologia e a biografia, buscando compreender a complexidade da personalidade humana, através do estudo sistemático das vidas individuais de pessoas públicas (Schultz, 2005). De natureza exploratória, descritiva e dialógica, a psicobiografia é tradicionalmente alicerçada por teorias psicológicas e exige o uso de práticas de pesquisas transculturais e pluridisciplinares que possibilitam o exame integrativo da vida individual dentro de contextos socioculturais e históricos. O presente estudo baseia-se em perspectivas psico-filosóficas europeia e africana selecionada, ancorada na Terapia Focada na Compaixão (Gilbert, 2024) e em Filosofias Africanas (Wedderburn, 2007; Nobles, 2009; Oyèwùmí, 2021; Somé, 2003; Diop, 2014 e outros) com a intenção de promover o diálogo e facilitar uma compreensão psicológica transcultural, uma vez que as perspectivas africana e TFC raramente são consideradas como lentes psicológicas na psicobiografia. Esse estudo de caso único é uma análise de vida da atriz americana Viola Davis, 58 anos, atriz, empresária, produtora e filantropa afrodescendente. Viola Davis é descendente de duas gerações de pessoas que foram escravizadas, ela é uma mulher afro-norte-americana e figura pública que reunia o triplo fardo da desigualdade (social, racial e de gênero) e, hoje se tornou uma das atrizes negras mais celebradas da história, e 3ª mulher a conquistar o título *EGOT*, os principais prêmios do entretenimento americano. Viola foi selecionada por meio de amostragem intencional em razão da publicação de sua autobiografia *Finding Me* (2022), em ela que contou sobre traumas sistêmicos-intergeracionais e biográfico vivenciados desde a infância e que se relacionam diretamente com o contexto social, este fruto de uma história africana complexa e desconsiderada. Fontes primárias, secundárias, terciárias e outras produções/atuações artísticas selecionadas disponíveis publicamente foram utilizadas e a extração de dados foi guiada por alguns dos indicadores de saliências de Alexander (1990) através de uma releitura à luz do inconsciente cognitivo. Os resultados demonstram a relevância da compreensão holística do desenvolvimento da personalidade de Viola Davis, iluminando aspectos da mente biopsicossocial, dando ênfase à função das mentalidades sociais, do contexto e a construção do *self* compassivo, que ela foi capaz de usar e fortalecer apesar de todas as condições adversas. A compaixão à dor e ao sofrimento próprio e dos outros pode ser vista como fraqueza e para fracos e, assim, o cuidado tem pouco ou nenhum espaço. Identificar e compreender o impacto do racismo na trajetória de vida Viola Davis foi *sine qua non* para a compreensão da Jornada até aqui (1964 - 2024). Assim como muitas mulheres negras da

história, Viola também percorreu uma Jornada para se Curar, para recuperar a sua capacidade de ser humana, de falar, de se expressar, de ser vista, ouvida e ocupar o seu verdadeiro lugar no mundo, de modo semelhante ao que ocorreu em *The Woman King*, na sua produção artística mais recente. Como mulher negra, hoje aos 58 anos, Viola parece viver uma vida intencional como um ato de protesto e, segundo ela, devemos nos unir para promover a Cura. Nossa comunidade, do passado, no presente e no futuro, estão contanto com isso.

Palavras-chaves: Psicobiografia; Viola Davis; Terapia Focada na Compaixão; Filosofia Africana.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1:	11
O MÉTODO DA PSICOBIOGRAFIA: UM ANTIGO (NOVO) MÉTODO QUALITATIVO DE FAZER PESQUISA EM PSICOLOGIA	11
1.1 Apresentação Capítulo	11
1.2 Psicobiografia: breve história	11
1.3 Definições relevantes para a compreensão do método da psicobiografia	14
1.3.1. Diferenças entre psicobiografia e a biografia	16
1.3.3 Psicobiografia é subjetiva e também pode ser objetiva	18
1.4 Pesquisa psicográfica no contexto das Américas, da Ásia, da África e da Europa	18
1.5 Melhores práticas em psicobiografia	20
1.5.1. Compressão da perspectiva do pesquisador	20
1.5.2. Consciência do contexto histórico-social	23
1.5.3. Abordagem teórica sólida	23
1.5.4. Extensa pesquisa historiográfica	24
1.6 O que os psicobiógrafos consideram uma psicobiografia "boa" e "ruim"?	24
1.7 Um breve guia do passo a passo de uma psicobiografia	26
1.8 Ética e considerações legais na pesquisa em psicobiografia	28
CAPÍTULO 2:	30
BASES HISTÓRICO-FILOSÓFICAS AFRICANAS COMO "PANO DE FUNDO" PARA COMPREENDER A TRAJETÓRIA DE VIOLA DAVIS ATÉ ÀS AGOJIE'S	30
2.1 Apresentação Capítulo	30
2.2 Pano de fundo da Jornada da Viola Davis: trajetórias e perspectivas à luz da história e filosofias africanas	30
2.2.1. (Re)conexão afrodíaspóra: um serviço colaborativo que Viola Davis oferece à população afrodescendente dentro e fora das telas	34
2.2.2. Viola Davis como representante de uma África que incomoda e reivindica o seu lugar na história	37
2.2.3 Viola Davis: uma mulher extraordinária revelando a partir de "Mulher Rei" elementos essenciais para a reconstituição científica do passado da África e da consciência histórica coletiva	42
2.2.4. A recolocação do feminino e a definição das relações sociais nas obras dos intelectuais afrocentrados Cheikh Anta Diop, Ifi Amadiume, Oyèrónké Oyèwùmí e Sobonfu Somé para a compreensão do movimento de reconexão de Viola Davis	44
2.2.5. Viola Davis e o fortalecimento junto à comunidade através dos rituais de conexão	51
2.2.6 O rito de passagem em rede aberta de Viola Davis e sua representatividade na reconstrução cultural e histórica das sociedades afro-diaspóricas	53
CAPÍTULO 3:	57
POR TRÁS DA ARMADURA: VIOLA DAVIS E AS CAMADAS DE UMA VIDA REAL À LUZ DA TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO	57
3.1 Apresentação Capítulo	57
3.2 Viola Davis no contexto do modelo integrativo da Terapia Focada na Compaixão	57

3.3 A mente biopsicossocial.....	61
3.3.1 O cérebro complexo e as quatro funções básicas (evoluídas) da mente.....	64
3.3.2 Mentalidades Sociais e os processos motivacionais arquetípicos organizadores da mente e do corpo.....	66
3.3.3 Os três principais modelos arquetípicos da TFC.....	71
3.3.4 As três tarefas da vida que garantem a sobrevivência dos seres da natureza.....	73
3.3.5 A conexão e o cuidado em evolução na pele da Viola Davis.....	77
3.3.6 Transgeracionalidade emocional e os efeitos das experiências traumáticas do campo familiar de Viola Davis.....	83
3.4 O espectro das experiências traumáticas de Viola Davis e o percurso do desavergonhamento.....	85
3.5 A Compaixão como uma abordagem corajosa e sábia do sofrimento de Viola Davis.....	88
3.6 A Formulação em ação.....	93
3.6.1 Os tipos principais de formulação em TFC.....	94
CAPÍTULO 4: METODOLOGIA.....	97
4.1 Apresentação Capítulo.....	97
4.2 Declaração do problema da pesquisa.....	97
4.3 Objetivos da pesquisa.....	98
4.4 Desenho de pesquisa.....	99
4.5 Amostragem e Participante-Psicobiografada.....	99
4.6 Coleta, processamento e análise de dados.....	100
4.7 Modelo de Saliência de Alexandre (releitura à luz do inconsciente cognitivo).....	101
4.8 Matriz Psico-histórica dos ciclos da vida.....	103
4.9 Procedimento de pesquisa.....	104
4.10 Considerações Éticas.....	105
CAPÍTULO 5:.....	107
LIGANDO OS PONTOS POR MEIO DA PSICOBIOGRAFIA: UMA FORMULAÇÃO POSSÍVEL DE VIOLA DAVIS.....	107
5.1 Apresentação Capítulo.....	107
5.2 O ponto de partida e as raízes de Viola Davis.....	107
5.3 A menina Viola sobreviveu correndo e dizendo "Cocksucker motherfucker".....	126
5.4 A vergonha silenciosa e secreta de Viola Davis.....	133
5.5 Protegendo a mãe, Mae Alice.....	141
5.6 Julius Tennon: Amigo, Mentor, Amor, Marido e Pai.....	144
5.7 Rompendo o silêncio em How to Get Away With Murder.....	151
5.8 Reparação à todas mulheres negras em The Woman King.....	158
5.9 Formulação e elementos essenciais do retrato da personalidade de Viola Davis.....	163
CAPÍTULO 6:.....	173
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	173
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	179

CAPÍTULO 1:

O MÉTODO DA PSICOBIOGRAFIA: UM ANTIGO (NOVO) MÉTODO QUALITATIVO DE FAZER PESQUISA EM PSICOLOGIA

1.1 Apresentação Capítulo

Neste capítulo o método psicobiográfico é apresentado considerando sua origem, definições mais relevantes e o desenvolvimento da abordagem no contexto global, a fim de oferecer uma compreensão contextual dos fundamentos do método. Serão descritas as principais contribuições da abordagem e, por fim, será apresentado, brevemente, um *guia* com as melhores práticas da pesquisa psicobiográfica e questões éticas e considerações legais.

1.2 Psicobiografia: breve história

O método da psicobiografia é uma forma antiga de se fazer Psicologia mas, não a mais comum ou a mais familiar para a grande maioria dos psicólogos cientificamente treinados. O primeiro trabalho de natureza psicobiográfica foi atribuído à Sigmund Freud enquanto investigava os determinantes psicológicos da criatividade artística do renascentista italiano, Leonardo da Vinci (1910) e que culminou na publicação do livro *Leonardo da Vinci and memory of his childhood*, usando a psicanálise como base teórica da pesquisa.

Embora essa publicação sobre o artista renascentista seja considerada a primeira e o mais reconhecido trabalho neste campo, Schultz (2017) remonta a prática aos Gregos. Ponterotto e Reynolds (Taewon Choi, 2017) esclarecem que o início dos anos de 1900 foi um período de intensa divulgação de interpretações psicanalíticas da vida de figuras públicas e históricas no âmbito das artes, da filosofia, da ciência e, ainda, de lideranças políticas. Notadamente, naquele momento, foram apresentados trabalhos sobre Hamlet de Shakespeare, Amenhotep IV, Sócrates, Charles Darwin, Alexandre (O Grande), Abraham Lincoln, Samuel Adams e outros (Schultz, 2017).

Entre 1920 a 1950, a produção de psicobiografia desacelerou, na medida em que a Psicanálise foi se firmando e o método experimental foi se consolidando no campo da Psicologia, deixando a psicobiografia à margem e em um lugar de menor importância dentro do campo da Psicologia (Kőváry, 2011). Apesar das críticas e da "exclusão" acadêmica-científica, as psicobiografias continuaram a ser produzidas, no entanto, com menos evidência. Kőváry (2011) afirma que, seguindo o fundador da psicanálise, foram publicadas cerca de 300 análises psicobiográficas até 1960.

Mais tarde, da metade para o final do século XX, houve “um renascimento da psicobiografia” (Kőváry, 2011), estimulada por psicólogos da Universidade de Harvard (EUA), notadamente os psicólogos Gordon Allport, Henry Murray e Erik Erikson, que estavam interessados em fazer novos estudos nesse campo e estudar pessoas e seus contextos sócio-históricos.

Em Harvard, em meados do século XX, destacam-se os trabalhos de inclusão de documentos pessoais na pesquisa da personalidade por Allport (1942) e o estudo psicobiográfico de "Jenny" (Allport, 1965); a pesquisa de Murray (1938) com o desenvolvimento da abordagem de multimétodo para estudo da vida, com os perfis do autor de *Moby Dick*, Herman Melville (Murray, 1967). E ainda, os estudos psicobiográficos de Erikson, com as psicobiografias de Martinho Lutero (1958) e Mahatma Gandhi (1969), que são consideradas uma das grandes contribuições para o progresso do método da psicobiografia (Ponterotto & Park-Taylor, 2021). É importante evidenciar que, a pesquisa psicobiográfica com Gandhi de Erikson recebeu o *Prêmio Pulitzer de Não-Ficção* (1970), apresentou o método de pesquisa da psicobiográfica e o modelo de identidade psicossocial à comunidade científica, de maneira mais ampla. (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

Assim, os estudos de Erikson marcaram um ponto de virada da maturação da psicobiografia e, seguramente, o incentivo da Universidade de Harvard para o reaparecimento da psicobiografia naquele período, foi imprescindível para que esse método de pesquisa, pudesse se estender para além das interpretações psicanalíticas, expandindo para outras abordagens teóricas, reposicionando a psicobiografia como caminho possível de pesquisa na Psicologia, uma vez que também é focada na coleta sistemática, análise e interpretação de dados para responder perguntas e avançar no conhecimento que se propõe investigar (Ponterotto & Reynolds, 2017).

No passado, a maioria dos estudos psicobiográficos se concentravam em abordagens teóricas psicanalíticas (McAdams, 1988; Elms 1994) ancoradas principalmente em metodologias de pesquisa qualitativa e que se concentravam em todo o tempo de vida dos indivíduos (Mayer, CH., van Niekerk, R., Fouché, P.J.P. & Ponterotto, J.G., 2023). Apesar das abordagens psicodinâmicas serem ainda bases valiosas para a psicobiografia, recentemente foram incorporadas outras teorias à pesquisa psicobiográfica.

Exemplos dessa expansão teórica incluem os modelos de identidade psicossocial de Erikson (1959/1980) no estudo psicobiográfico do vocalista da banda de rock *Queen*, **Freddie Mercury** (Fouche, Louw, Naidoo, & van Niekerk, 2018) e do ex-presidente **Barack Obama** (Sharma, 2011); o conceito de estágios da vida Daniel Levinson (1978)

ancoram as psicobiografias de **Steve Jobs** (Fouche, du Plessis, & van Niekerk, 2017) e do cientista **Sir Francis Galton** (Fancher, 1998); o modelo adulto emergente de Arnett (2004) orientou o estudo de **John F. Kennedy Jr.** (Ponterotto, 2019); os modelos de psicologia positiva e o modelo de diátese-estresse que orientam as psicobiográficas do escritor **Paulo Coelho** (Mayer, 2017) e a do campeão de xadrez **Bobby Fischer** (Ponterotto & Reynolds, 2013); a teoria do *Big Five* da personalidade e da teoria do apego são utilizadas nas psicobiografias de **George W. Bush** (McAdams, 2010) e **Truman Capote** (Schultz, 2011); teorias fenomenológicas e existenciais nas psicobiográficas de **Maya Angelou** (Harisunker & du Plessis, 2012) e **Oprah Winfrey** (Oosthuysen, 2019); teoria social cognitiva de carreira na psicobiografia de **Angela Davis** (Reynolds (Taewon Choi), Anton, Bhattacharjee, & Ingraham 2021), entre outras (Ponterotto, & Park-Taylor 2021).

Atualmente, a pesquisa psicobiográfica pode ser uma investigação longitudinal do desenvolvimento de um participante-psicobiografado que lança luz no desenvolvimento e/ou nas contribuições ao longo da vida e/ou seleciona grupos temáticos específicos da vida individual (Ponterotto, 2015; Schultz, 2005). A pesquisa se concentra nas motivações psicológicas internas do sujeito-psicobiografado, com especial atenção para explorar o pensamento, sentimento e os comportamentos ao longo da trajetória de vida (Ponterotto, 2018), de acordo com os referenciais teóricos selecionados, de modo que para alcançar esse objetivo, as informações sobre o contexto histórico, social e cultural do assunto precisam ser levadas em conta (Perry, 2012, como citado em Oosthuysen, 2019).

Desde o final da década de 1950 até os dias atuais, os estudos psicobiográficos vêm atraindo o interesse de outros pesquisadores e as contribuições de pesquisas, análises de conteúdos psicobiográficos em diferentes abordagens da Psicologia, favoreceram a publicação de dissertações, artigos, capítulos de livros e livros, anunciando uma nova fase e que novas teorias poderiam ser aplicadas ao campo da psicobiografia. Novas metodologias têm sido exploradas no âmbito das pesquisas psicobiográficas beneficiando colaborações transculturais e pluridisciplinares, tão necessárias nos dias atuais.

Mais recentemente, o campo da psicobiografia tem se orientado por meio de diferentes teorias psicológicas que englobam, por exemplo, teoria do desenvolvimento humano, descobertas recentes das ciências da personalidade, estilos de apego e etc; e de outras áreas como História, Jornalismo, Direito, Filosofia, Neurociência, Medicina e etc, e pode combinar procedimentos tradicionais de pesquisa qualitativa e histórica com métodos quantitativos e mitos (Ponterotto, 2015; Schultz & Lawrence, 2017; Simonton, 2015).

Por fim, cabe ressaltar que nos últimos dois anos, as principais revistas internacionais dedicaram seções ou edições inteiras à pesquisa psicobiográfica tais como *American Psychologist* (Kasser, 2017), *The Journal of Psychology in Africa* (Fouche, 2015) e *Indo-Pacific Journal of Phenomenology* (du Plessis & du Plessis, 2018). Além disso, também é possível observar que a psicobiografia está cada vez mais integrada nos cursos de psicologia, especialmente nas escolas e universidades dos EUA (Ponterotto, J. G., Reynolds, J. D., Morel, S., & Cheung, L., 2015), particularmente no estudo da criatividade, da história da psicologia, da teoria da personalidade e dos métodos de investigação (Ponterotto, 2017; Ponterotto, *et al.*, 2015 como citado em Ponterotto, & Park-Taylor 2021).

Assim, podemos dizer que a psicobiografia tem uma natureza pluridisciplinar, tendo como um dos principais objetivos a compreensão da diversidade e da complexidade humana em geral, através de múltiplas lentes, e promover o potencial de adaptabilidade do organismo humano por meio do estudo das vidas individuais, de modo que intervenções educacionais e psicológicas possam emergir dos estudos do que deu certo e do que deu errado na vida individual a fim de contribuir com o desenvolvimento humano e a melhoria na qualidade de vida de um grupo maior.

1.3 Definições relevantes para a compreensão do método da psicobiografia

A psicobiografia, desde a origem, é um método atravessado tanto por disciplinas científicas da psicologia quanto pelo método literário da biografia, entre outras áreas do conhecimento. De acordo com Schultz (2005), a psicobiografia é uma "biografia informada por pesquisas e teorias psicológicas", isto é, estudos psicobiográficos são, em essência, biografias que integram a teoria psicológica para esclarecer e iluminar experiências, eventos e contribuições historicamente significativas dentro da vida de uma pessoa pública e nos contextos socioculturais relevantes dessa experiência vivida (Schultz, 2005).

Desse modo, na pesquisa psicobiográfica, os participantes-psicobiografados de pesquisa são sempre pessoas públicas que exerceram ou que ainda exercem alguma influência ao longo da história e, que socialmente são qualificadas como *figura pública*. Por definição, uma figura pública é um servidor público ou pessoa envolvida em assuntos da administração pública. No entanto, existem figuras públicas de propósito limitado, consideradas *famosas*, cuja vida e comportamento podem ser foco de interesse público. É por isso que, tradicionalmente, na psicobiografia são escolhidas pessoas que conquistaram fama

(ou infâmia) em áreas específicas como liderança política e militar, artes e música, ciência, filosofia, psicologia, negócios e religião (Ponterotto & Park-Taylor, 2021), uma vez que em todas essas áreas se encontra indivíduos que se enquadram na definição legal de *figura pública* de propósito limitado, seja por meio do envolvimento direto em questões políticas ou militares ou por meio de produções relevantes e de interesse coletivo no exercício da profissão, por exemplos cientistas e escritores que trazem a público conhecimentos notáveis e estabelecem a reputação.

Ao longo do tempo, diferentes teóricos desenvolveram definições diversas para *o que é uma psicobiografia* e a maioria destaca o foco da história de vida de uma pessoa pública e o importante papel das teorias e modelos psicológicos na análise da vida desses sujeitos. Elms (1994), por exemplo, definiu a psicobiografia como uma "biografia que faz uso substancial da teoria e do conhecimento psicológicos". Anteriormente, Runyan (1982, p.201) ofereceu definição semelhante de uma psicobiografia como "o uso explícito da psicologia formal ou sistemática na biografia". Estas são definições de longa data de psicobiografia que foram recentemente expandidos e atualizados por Schultz (2005) e Ponterotto (2015, p.379) que em suma definem a psicobiografia como "o estudo intensivo da vida de uma indivíduo de importância histórica no contexto sociocultural usando métodos de pesquisa psicológica, historiográfica e interpretados a partir de teorias estabelecidas da psicologia". Embora, existam muito mais definições de psicobiografia, McAdams (1994, p. 12) sistematizou os elementos fundamentais mais comuns das definições de uma psicobiografia, descrevendo-o como o "estudo de uma vida inteira, do nascimento à morte, com objetivo de discernir, descobrir e formular a história central de toda a vida, uma história estruturada de acordo com a teoria psicológica" (Oosthuysen, 2019).

Para Schulz e Lawrence (2017), a psicobiografia é uma abordagem semelhante à formulação de casos utilizada por muitos clínicos. Eles ressaltam que os profissionais da saúde, especialmente os clínicos, poderiam chegar a concepções mais válidas sobre seus pacientes e estruturar tratamentos mais assertivos, se eles recebessem treinamento acadêmico em psicobiografia integrando à psicologia convencional, de modo que poderia suprir eventuais lacunas acadêmicas entre a formação e a prática clínica, uma vez que os estudos psicobiográficos contribuem para a compreensão integral e holística do comportamento e das experiências individuais em contextos socioculturais e históricos (Schulz, 2017).

Ademais, Schulz e Lawrence (2017), argumentam que a psicobiografia é um fazer *formal*, do que já fazemos *informalmente* como um passatempo. Segundo eles, gastamos

muito tempo tentando entender as pessoas em nossas vidas ou no mundo, pessoas que conhecemos e desconhecemos. Examinamos os motivos ou personalidades de assassinos em série, homens-bomba, candidatos políticos, estrelas do rock e participantes de reality shows, etc. Por razões evoluídas e inatas, não podemos deixar de fazer isso. Os seres humanos são seres sociais e entender uns aos outros é vital para a sobrevivência. Na verdade, é vital para quase tudo que fazemos. Precisamos de histórias explicativas, não apenas das outras pessoas, mas também de nós mesmos (Schulz & Lawrence, 2017)

Assim, o empenho para entender um outro ser humano específico, além de nós mesmos, de maneira cuidadosa e formal, é a razão de ser da psicobiografia. Embora a psicobiografia possa levantar hipóteses testáveis e desenvolver explicações em nível de grupo a partir da compreensão de casos individuais, a exemplo da Neurociência que usa casos únicos para compreender e criar modelos especulativos do mecanismo e funcionamento cerebral, o objetivo na psicobiografia não é generalizar, nem identificar semelhanças, mas abordar cada pessoa e assunto como único.

Isso posto, vejamos algumas definições elementares a fim de constituir uma linguagem comum para melhor compreensão da psicobiografia que será apresentada adiante.

1.3.1. Diferenças entre psicobiografia e a biografia

Como afirma Schulz (2011), a psicobiografia não é o mesmo que a biografia. A psicobiografia é mais focada e seletiva. Enquanto que a biografia é um empreendimento exaustivamente descritivo que foca principalmente no *O que?*, *Onde?*, *Quando?*, *Como?* e *Quem?* da vida do sujeito, a psicobiografia dá muito mais ênfase no *Por quê?*. Os Biógrafos também abordam o *Por quê?*, mas não é o foco principal da biografia e, portanto, o *por que?* nas biografias fica desnutrido. Os psicobiógrafos são, obviamente, os profissionais que detalham em profundidade o *por quê?* e o fazem de uma maneira para a qual são tecnicamente habilitados, uma vez que utilizam de forma cuidadosa e criteriosa teorias psicológicas e a pesquisa experimental.

Em geral, as biografias descrevem fatos e apontam interpretações e a psicobiografia vai selecionar e lidar com os dois de maneira profunda e investigativa. A psicobiografia concentra-se nos detalhes sobre a experiência interior de uma pessoa pública através das produções, criações e contribuições notórias dela que são publicadas. Desta maneira, as teorias já estabelecidas são utilizadas para lançar luz nos *detalhes* da vida e chegar aos motivos, que muitas vezes estão ocultos, da vida de uma pessoa.

Schulz (2011) explica que os biógrafos descrevem tudo o que é possível sobre a vida de uma pessoa (às vezes de forma tediosa). Já os psicobiógrafos não fazem assim, eles selecionam determinadas *cenas* e se debruçam sobre elas com o finalidade de investigação aprofundada, priorizando algumas facetas da vida em detrimento de outras. Mas, uma psicobiografia sempre começa com uma biografia, descrição de fatos da vida, seja de "pessoa morta" ou de "pessoa viva", há levantamento e coleta do máximo de dados de fontes variadas e confiáveis, para fazer as perguntas aos dados e "obter" as respostas.

As respostas na psicobiografia não são verdades absolutas, as respostas funcionam mais como uma direção e não como um destino, ou seja, podemos estar no caminho certo mas, a jornada não termina. Assim, na psicobiografia não se busca uma "verdade" positivista e, sim, uma narrativa provisória, uma "verdade" coerente e esclarecedora de um indivíduo, considerando que o objetivo na psicobiografia é explicar e tornar a história de uma vida "coerente", na medida em que alguém realmente pode ser coerente (Schulz, 2017). Na visão de Schulz (2017), uma psicobiografia se torna bem sucedida quando as interpretações (o significado psicológico dos fatos) alcançam a inevitabilidade dos fatos de modo natural.

Por essa razão, William Todd Schulz, que é o principal pesquisador e psicobiógrafo da atualidade, salienta que uma psicobiografia, de uma artista, por exemplo, diz respeito às origens subjetivas de sua arte, ou seja, o *por que* (o artista) *fez o que fez?* e, ainda, *como* a sua personalidade predeterminou temas criativos e necessidades em seu trabalho.

1.3.2. A personalidade no âmbito da psicobiografia

Nesse contexto, a palavra *personalidade* é muito importante mas, não é algo simples de ser considerado. Inclui uma série de traços de origem que podemos chamar de tendências endógenas básicas, adaptações desenvolvidas em respostas a traços, necessidades e motivos, mecanismos de defesa, humores comuns, atitudes, histórias que contamos a nós mesmos e aos outros sobre a nossa própria vida, técnicas de enfrentamento, estilos de relacionamentos, cenas únicas contendo afeto e personagens, estratégias evoluídas e cristalizadas que formam modelos internalizados que direcionam a ação futura. Em alguns casos, a infância pode ser decisiva, isso dá o tom e a atmosfera de toda uma jornada de vida - a lista é longa (Schulz, 2011).

Assim, a psicobiografia não faz diagnóstico, porque isso pode ser uma argumentação sem sentido e sem ressonância com o objetivo de psicobiografia, uma vez que a

personalidade pode se mover e, os diagnósticos tendem a ser paralisantes, além de acionar uma retórica sem sentido, o que limitaria uma investigação mais aprofundada (Schulz, 2017).

1.3.3 Psicobiografia é subjetiva e *também* pode ser objetiva.

Sem dúvida, essa questão parece colocar uma ordem cuidadosa nesse método de pesquisa, uma vez que psicobiografar também é interpretar dados. Isso exige perspicácia, capacidade de ver conexões e certo talento para *ler* as pessoas (Schultz, 2017). Mas, isso não significa que as interpretações serão todas iguais e, sim, significa que as interpretações na psicobiografia podem (e na verdade devem) ser orientadas por um conjunto de critérios sérios e responsáveis determinados a partir das teorias psicológicas utilizadas caso a caso.

Desse modo, nem sempre uma psicobiografia será meramente subjetiva, considerando que hoje, a interpretação dos dados, geralmente, parte de pressuposto objetivo a partir de uma ou mais teorias já estabelecidas no âmbito da Psicologia e de outras áreas. Assim, o modo subjetivo pode servir de incentivo para o modo objetivo, e o modo objetivo pode frear o modo subjetivo, trazendo para esse modo de fazer Psicologia uma cooperação diferente e muito significativa, como outrora aconteceu.

Por ser um método que foi pouco explorado nas décadas passadas e, agora, está retomando o seu lugar no âmbito da Psicologia e avançando cada vez mais, o campo ainda está sendo definido, ou seja, não há um padrão comum de *como* uma psicobiografia é feita, quais princípios gerais, padrões éticos, considerações legais e quais as melhores práticas que podem direcionar os Psicólogos que trabalham com psicobiografias. Talvez, a presente pesquisa possa iluminar o caminho de futuros psicólogos e contribuir com a psicobiografia na Psicologia brasileira.

1.4 Pesquisa psicográfica no contexto das Américas, da Ásia, da África e da Europa

Nas últimas décadas, é possível observar um aumento considerável de pesquisas psicobiográficas e esse crescimento, embora ainda seja lento, pode ser atribuído às publicações históricas e orientadas para o método - o *como* fazer uma psicobiografia, tais como: *Life Histories and Psychobiography* (Runyan, 1982), *Personology* (Alexander, 1990), *Uncovering Lives* (Emls, 1994); entre outros: McAdams (1988); Atwoo e Stolorow (1993); McAdams e West (1997); Nasby e Read (1997); Josselson, Lieblich, e McAdams (2003); Anderson e Winer (2003); Fouché (2015); e uma das publicações mais completas que norteia e serve como manual de metodologia em psicobiografia da atualidade o *Handbook of*

Psychobiography, Schultz (2005), utilizado para confecção da presente pesquisa e, mais recentemente o livro *Beyond WEIRD: Psychobiography in Times of Transcultural and Transdisciplinary Perspectives*, de Mayer, C.H., van Niekerk, R., Fouché, P.J.P., Ponterotto, J.G. (2023b).

O método da psicobiografia tem desempenhado um papel significativo em diversos contextos culturais ao redor do mundo, sendo notável em quatro continentes distintos - África, Américas, Europa e Ásia, com ênfase em cinco países - EUA, França, Reino Unido, Japão, África do Sul (Jareño, A., Mayer, C. M., Kőváry, Z., Ponterotto, J. G., & Anderson, J. W., 2023).

Estudos psicobiográficos mais recentes escritos por psicólogos de diferentes abordagens incluem perfis de figuras públicas como a fotógrafa Diane Arbus e do autor Truman Capote, ambos de Schultz (2011); o músico John Lennon (Kasser, 2013); o campeão de xadrez Bobby Fischer (Ponterotto & Reynolds, 2013); o inventor Thomas Edison (Simonton, 2015); a cantora e ativista africana Zenzile Miriam Makeba (Fouché, Labuscagne & Naidoo, 2023); Maya Angelou (Harisunker & du Plessis, 2021) e as figuras históricas ainda vivas, Paulo Coelho (Mayer, 2017), Oprah Winfrey (Oosthuysen, 2019), Angela Davis (Reynolds (Taewon Choi), Anton, Bhattacharjee & Ingraham, 2021), e os ex-presidentes George W. Bush- (McAdams, 2011), Barack Obama (Sharma, 2011) e Donald Trump (McAdams, 2016) e ainda, da ex-primeira dama dos EUA, Michelle Obama (Winston-Proctor, 2023), apenas para citar alguns exemplos.

Na América do Sul, o Brasil emerge como o principal polo de pesquisa psicobiográfica, embora seja ainda pouco conhecida, pelo que merece destacar os trabalhos acadêmicos que utilizam o termo "Psicobiografia" em seus títulos e, de certa maneira, restabelecem e incluem a psicobiografia como método de pesquisa na Psicologia brasileira, quais sejam, o livro *Psicologia do Gênero: psicobiografia e transformações* (Fávero, 2010), o artigo "*A problemática da psicobiografia em Kant com Sade*" (Silva, 2019) e o artigo "*Psicobiografia e Autoetnografia como experiências em pesquisas narrativas e (auto) biografias*" (Gonçalves, 2023), publicado na oportunidade do I Encontro Regional Norte de Pesquisas (auto) biográficas, realizado em Fevereiro de 2023, na Escola Normal Superior - ENS, na cidade de Manaus, no Amazonas.

Assim, seguindo o que é ensinado pelos principais autores da pesquisa psicobiográfica já mencionados acima, essa disseminação global da psicobiografia evidencia sua capacidade de transcender fronteiras, contribuindo para a) uma compreensão de aspectos psicológicos mais abrangentes que moldaram trajetórias de vida; b) analisar líderes políticos e

intelectuais, relevando a complexidade humana em contextos históricos específicos; c) decifrar as nuances culturais que influenciaram personalidade proeminentes; d) oferecer uma visão única sobre a relação entre a psique individual e a rica diversidade cultural em diferentes partes do mundo.

1.5 Melhores práticas em psicobiografia

A pesquisa psicobiográfica ainda está em desenvolvimento e vem, como apontado nos tópicos anteriores, conquistando o interesse considerável internacionalmente, especialmente porque pode ser a) muito útil na exploração da psicologia da criatividade e da própria personalidade; b) podem ser usadas como instrumento para treinar estudantes de psicologia e prepará-los para atividades práticas como psicoterapia; c) podem ser usadas para fortalecer abordagens para lidar com questões da vida, como sofrimento de dor; d) bem como auxilia no aprofundando do conhecimento sobre o funcionamento humano, a autoconsciência e florescimento, uma vez que pode ser vista como um caminho de diálogo e reflexão que conduz à compreensão humana, capaz de contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, promovendo o desenvolvimento humano ao se estudar o que deu errado e o deu certo na vida individual (Schulz, W. T., 2005; Ponterotto, J. G., Reynolds, J. D., Morel, S., & Cheung, L., 2015; Schulz & Lawrence, 2017; Ponterotto & Reynolds, 2017).

Nesse sentido, ao longo do último meio século, algumas orientações metodológicas (Anderson & Dunlap, no prelo; Elms, 1994; Ponterotto, 2014; Runyan, 1982; Schultz & Lawrence, 2017) e éticas (American Psychiatric Association, 1976; Ponterotto & Reynolds, 2017) foram apresentadas para orientar as práticas da pesquisa em psicobiografia. Os principais autores em psicobiografia recomendam, 4 (quatro) práticas devem ser observadas na pesquisa em psicobiografia que concentram-se em a) compreender a perspectiva do(s) pesquisador(es); b) ter um consciência clara do contexto histórico-social em que o sujeito-psicobiografado viveu/vive; c) adotar uma base teórica psicológica sólida e robusta e d) adotar métodos de pesquisa historiográfica (Ponterotto, & Park-Taylor 2021).

1.5.1. Compressão da perspectiva do pesquisador

Essa prática se refere à consciência dos próprios investigadores sobre a sua motivação para a pesquisa e quais os valores, anseios e expectativas trazem para a investigação. É necessário que os pesquisadores reconheçam e monitorem constantemente suas próprias questões e preconceitos para realização de um estudo objetivo e equilibrado.

Como citado por Ponterotto e Park-Taylor (2021), Erikson (1967) ao dizer sobre a psicobiografia, ressaltou que *"a primeira regra de um estudo 'psico-histórico' é que o autor deve ser honesto sobre as suas próprias relações com o pedaço de história que está a estudar e deve indicar os seus motivos sem constrangimentos ou desculpas"* (Erikson, 1967 como citado em Ponterotto & Park-Taylor, 2021, p. 464).

Assim, quando o cerne da questão é sobre mulheres negras, colorismo, expressões fenotípicas e contexto social, não é exagero dizer que só quem vive *sente*, razão pela qual o interesse em realizar essa pesquisa é também pessoal, porque fatalmente advinda de uma família inter racial, em que de um lado o preconceito, falas depreciativas e humilhantes dominavam, do outro, prevalecia as distorções da personalidade como descreve Nobles (2009) e que veremos mais adiante.

Além do contexto familiar, no âmbito escolar, acadêmico e profissional não era muito diferente, ser a única incomodava e sem uma consciência racializada de subjetividade, os sentimentos de vergonha, raiva, ansiedade, medo e tristeza foram vivenciados de maneira intensa durante muito tempo, de modo semelhante ao que Viola Davis descreve.

Por ter sido criada em contexto muito branco e embranquecido e, em meio a pessoas de classe média e alta, em razão dos acessos que, com muito esforço, os meus pais e a minha avó ofereciam, na infância, na adolescência e boa parte da vida adulta foi inevitável a adaptação à "máscara branca" para sobreviver. Assim, com o passar do tempo, não me enxergava mais como uma pessoa negra, mas como Neusa Souza Santos (2021) diz, a descoberta de ser negra é mais do que a contação do óbvio. Saber-se negra é uma experiência de ter sido massacrada em sua identidade, confundida em suas perspectivas, submetida a exigências, compelida a expectativas alienadas. Mas é também e, sobretudo, a experiência de comprometer-se a resgatar sua história e recriar-se em suas potencialidades.

Esse trabalho também é parte dessa experiência, desse processo de recordação e de fortalecimento interno, que teve um momento extremamente importante em 2014. Aos 28 anos, no escritório de advocacia onde trabalhava como Advogada, a realidade bateu muito mais forte e me recordou o fato de que, embora eu pudesse circular facilmente nos contextos em razão da minha pele mais clara, eu continuava sendo uma mulher-negra-de-pele-clara com a evidente expressão fenotípica de um cabelo crespo, corpo forte e com curvas. Esse foi um marco importante, porque fui capaz de me rever, na real, tal como sou e de certa maneira iniciar o processo de romper com o pacto do embranquecimento,

transgredir lealdades ocultas e realmente processar esse "luto" interno e me reconstruir enquanto uma mulher negra, sendo capaz de reconhecer potências nesse processo.

Fazer parte de uma família negra por parte de pai, com uma história transgeracional muito complexa e orientada pelo embranquecimento "silencioso" de geração em geração como forma de ascensão social e sem nenhuma consciência racializada, não me ajudou muito nesse meu processo de integração, transformação e construção de negritude. O meu processo de fortalecimento enquanto uma mulher negra de pele clara, não foi fácil, pelo contrário, recordar as violências vivenciadas nos diferentes contextos e que passaram despercebido pelos meus cuidadores (enquanto criança/adolescente) e até para a minha própria consciência (quando jovem adulta), mas que o meu corpo *sentiu* (sem saber) por tanto tempo, foi árduo e doloroso (ainda é), mas o processo está em continuidade.

Pessoalmente, eu não me sentia autorizada a reconhecer as minhas raízes paternas e me aproximar delas, mas apesar disso, eu observava tudo e fui colecionando histórias. Depois do episódio no escritório, algo se moveu dentro de mim e com pandemia esse movimento interno ganhou uma proporção ainda maior, movendo-me na direção de uma transformação significativa. A verdade é que o racismo me afetou desde muito cedo, antes mesmo do meu nascimento. Por exemplo, até hoje ouço histórias de que o meu avô materno impôs condições para me amar e que apenas "aprovaria" a minha chegada se eu não fosse "tão escura" como o meu pai; depois com a chegada da minha irmã que era ainda mais clara do que eu e sem expressões fenotípicas, as comparações eram inevitáveis, e logo a minha compreensão de criança era que havia algo errado comigo e que não era boa o suficiente; sem contar as exposições públicas e humilhantes na rua, na escola na infância e na adolescência. Enfim, essa é uma pequena parte da minha história pessoal, uma história que se repete e ressoa na vivência de muitas mulheres negras, como veremos com mais profundidade através da vida e das expressões artísticas de Viola Davis.

Nesse sentido, devem ser adotadas estratégias para automonitoramento do pesquisador (Schulz, 2005) que, às vezes, pode incluir a) recuar na pesquisa para considerar e refutar hipóteses emergentes; b) trabalhar em equipe para auxiliar no monitoramento dos preconceitos; c) consultar sempre de possível historiadores, sociólogos e outros psicólogos e/ou psicobiógrafos que estudam o mesmo contexto histórico; e, se necessário, d) cuidar das questões mobilizadas pela pesquisa com outro psicoterapeuta (Anderson & Dunlap, no prelo; Ponterotto & Moncayo, 2018 como citado em Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

1.5.2. Consciência do contexto histórico-social

Partindo da análise das pesquisas psicobiográficas referenciadas ao longo deste capítulo, podemos constatar que a maioria dos estudos mencionados tratam de pessoas falecidas e, algumas com mais de 100 anos da data de óbito. Assim, é muito comum que os pesquisadores de hoje adotem uma perspectiva interpretativa do comportamento de indivíduos históricos a partir das lentes contextuais modernas e do momento atual (Ponterotto & Park-Taylor, 2021). Embora existe valor nesse tipo de pesquisa, tentar compreender a vida de uma personalidade de outro espaço-tempo apenas através de uma lente moderna de valores e comportamentos apresenta diversas preocupações interpretativas que podem comprometer a pesquisa (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

Assim, é imprescindível que os pesquisadores psicobiógrafos modernos aprendam e busquem assimilar o tempo histórico - "*zeitgeist*" ou *o espírito do tempo* em tradução livre, em que o sujeito viveu ou ainda vive. Por essa razão, os psicobiógrafos ressaltam que fazer pesquisa psicobiográfica de valor exige um conjunto de habilidades interdisciplinares que inclui História, Economia, Sociologia, Religião e Direito do período histórico estudado (Ponterotto, 2015; Schultz, 2017; Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

Talvez, desenvolver um conhecimento interdisciplinar adequado seja um desafio para a maioria dos psicólogos modernos porque a formação no nível de pós-graduação é muito específica em apenas uma área, com raras exceções em estudos interdisciplinares (Ponterotto & Park-Taylor, 2021). Por essa razão, Ponterotto orienta que cabe ao psicobiógrafo adquirir conhecimentos multidisciplinares no decorrer de suas pesquisas (Ponterotto, 2017).

1.5.3. Abordagem teórica sólida

Como já mencionado anteriormente, a principal distinção de uma psicobiografia e uma biografia é a que primeira está ancorada em teorias psicológicas e estudos do comportamento humano. Assim, é importante que o psicobiógrafo compreenda e aplique as teorias psicológicas selecionadas com profundidade, a fim de lançar luz e oferecer *insights* sobre a vida interior da pessoa em estudo que não poderiam ser obtidos sem o alcance da Psicologia. É por isso que se argumenta que o psicobiógrafo vai mais fundo que o biógrafo, uma vez que o primeiro tem mais recursos para relevar os impulsos e motivações internas (às vezes inconscientes) que se repetiram pela vida toda (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

Ademais, pode-se adotar um modelo teórico único ou múltiplos modelos teóricos integrado-os à perspectiva interdisciplinar do sujeito histórico, aplicando as teorias selecionadas de maneira profunda, não superficial, à investigação. Recomenda-se, ainda, que a teoria escolhida não seja forçada a um assunto e que os pesquisadores pratiquem flexibilidade teórica e estejam abertos à modificações das escolhas iniciais para melhor compreender o assunto histórico em análise (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

1.5.4. Extensa pesquisa historiográfica

Em regra, a psicobiografia está ancorada em extensas pesquisas biográficas (Schultz, 2005) que envolve acessar fontes, arquivos e documentos contemporâneos. No princípio, Allport (1942) descreveu 2 (duas) fontes de documentos para a pesquisa psicobiográfica: documentos em primeira pessoa (entrevistas escritas/gravadas, memórias, autobiografias, cartas, poemas, diários); e documentos de terceiros, que pode ser qualquer documento que se refere ao sujeito (reportagens, documentários, biografias, registros financeiros) e outras fontes documentais (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

Mais recentemente, as fontes passaram a ser de 3 (três) tipo, quais sejam: a) os documentos de primeira pessoa que incluem todo o material dos próprios sujeitos, como aqueles descritos por Allport (1942) e agora ampliando para os dados de mídia social escritos e postados em primeira pessoa, como postagens no Instagram, Twetts, Facebook, e-mails e etc.; b) os documentos de segunda pessoa que são aqueles fornecidos por contemporâneos da pessoa, que fazia parte do círculo íntimo e próximo do sujeito, como familiares, amigos próximos, professores, mentores e colegas. Tais documentos podem incluir histórias orais, lembranças e memórias contemporâneas da pessoa, bem como entrevistas gravadas, cartas, diários, mensagens de whatsapp, e-mails e etc. E por fim, c) documentos de terceira pessoa que são todos os outros relatórios e observações sobre a pessoa e assunto como biografias, relatos jornalísticos, arquivos e documentos históricos, arquivos médicos, relatórios policiais e etc (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

Tanto Schultz (2005) quanto Ponterotto (2017), analisam as vantagens e desvantagens de cada fonte e destacam a importância de utilizar a integração e análise dos dados para chegar a explicações e interpretações prováveis e coerentes.

1.6 O que os psicobiógrafos consideram uma psicobiografia "boa" e "ruim"?

Psicobiografia é um empreendimento estruturalista (Schultz, 2005) e aqueles que a usam como caminho de pesquisa reconhecem que os motivos, roteiros, ideias (consciente ou inconscientes), conflitos de personalidade e assim por diante são coisas reais e moldam estruturas mentais, inclusive dos próprios pesquisadores. Assim, uma figura pública pode ter mais de uma psicobiografia, através de diferentes perspectivas e abordagens psicológicas.

Schultz (2005) explica que pessoas são como poemas e que assim sendo, elas podem ser interpretadas de maneiras diferentes e algumas até contraditórias. O que se busca em psicobiografia não é necessariamente explicar, mas sim expandir a compreensão e iluminar o(s) significado(s). Muitas vezes, o significado é também subtextual, ou seja, ele deve ser decifrado e, nesse contexto, alguns significados são "melhores" que outros. Nesse sentido, Schultz (2005) apontou 6 (seis) marcadores para uma *boa* psicobiografia e 6 (seis) marcadores de uma psicobiografia *ruim*, descritos nas tabelas abaixo.

Tabela 1

Os 6 (seis) marcadores para uma *boa* psicobiografia

Persuasão	Persuasão interpretativa básica, a exemplo do que os operadores do direito (advogados, promotores e defensores) fazem em audiências e peças processuais. As melhores psicobiografias deixam o leitor se sentindo inevitavelmente "encantado" e "conquistado".
Estrutura narrativa compreensiva e abrangente	Como se conta uma história de vida afeta diretamente a persuasão da história. Por isso, é importante deixar que as conclusões sigam naturalmente uma matriz de dados. As interpretações que iluminam mais aspectos de uma ação são mais convincentes do que aquelas que levam em consideração os detalhes centrais. Quanto mais motivos forem esclarecidos, melhor. Especialmente considerando o fato de que um comportamento é quase sempre "superdeterminado", no entanto, pode haver muitas razões que podem favorecer melhor a compreensão.
Convergência de dados	Quanto mais dados apoiarem um fato ou uma interpretação e quanto mais fontes, melhor.
Coerência repentina	As melhores interpretações tornam inicialmente o incoerente, coerente. A compreensão do mistério é uma das buscas essenciais da psicobiografia.
Solidez lógica e consistência com as evidências disponíveis	Livre-se da inconsistência lógica e da autocontradição. Certifique-se que está de acordo com as evidências disponíveis e com o conhecimento geral sobre o funcionamento humano.
Viabilidade	Capacidade de suportar tentativas de falsificação e verificações ao longo do tempo.

Fonte: Schultz, 2005. *Handbook of Psychobiography*. Oxford University Press.

Tabela 2

Os 6 (seis) marcadores de uma psicobiografia *ruim*

Patologização	Psicobiografia por dia diagnóstico ou reduzindo toda complexidade da personalidade a categorias e/ou sintomas psicopatológicos estáticos.
Único dado	Dependência excessiva de um dado na oferta de interpretações. Os melhores insights estão vinculados a conjuntos de evidências, integrações de fatos retirados do registro biográficos.

Reconstrução	Invenção de fatos psicológicos para os quais não existe evidência direta e que muitas vezes se recorre na ausência de dados verificáveis sobre a história da infância.
Reduccionismos	Explica-se o caráter e a personalidade da pessoa adulta com base apenas nas experiências de primeira infância, negligenciando processos e influências formativas posteriores. A infância é sem dúvida, muitas vezes fundamental, mas não é a única chave de construção da personalidade.
Escolha teórica frágil	Fazendo uso de teorias psicológicas que carecem totalmente de apoio experimental ou credibilidade no âmbito da psicologia.
Estrutura narrativa sem recursos	Análises sem novidades e com conclusões declaradas antes da introdução cuidadosa de evidências.

Fonte: Schultz, 2005. *Handbook of Psychobiography*. Oxford University Press.

Em suma, psicobiografia é sobre entender outras pessoas, e é claro que existem critérios para julgar a eficácia de uma interpretação, no entanto, as interpretações são distintas e seus méritos relativos são indetermináveis. O método da psicobiografia sempre irá contar com as muitas evidências que estão à sua disposição, assuntos escritos, falados, assuntos perseguidos com certa assiduidade, porque não é ao acaso que, famosos, estão cercados de um "clima de opinião" e conjecturas (Schultz, 2005).

1.7 Um breve guia do passo a passo de uma psicobiografia

No Brasil, em português, não há nenhum manual que oriente o *como* fazer uma psicobiografia, assim com base na revisão de literatura realizada para a elaboração desta dissertação e na orientação imediata do experiente psicobiógrafo William Todd Schultz, delineamos um passo a passo simplificado em que os psicobiógrafos se ancoram na condução de uma pesquisa psicobiográfica. É importante ressaltar que o processo da pesquisa psicobiografia, não é um caminho linear, fixo e predeterminado, a exemplo do paradigma experimental - introdução, hipótese, métodos e procedimentos, resultados e discussão. Segundo Schultz (2005), esse modelo é pouco adequado para a pesquisa psicobiográfica.

Nesse contexto, não estamos fazendo um experimento e não temos procedimentos e resultados estáticos. Assim, é sempre bom lembrar que o objetivo da pesquisa psicobiográfica é obter, na medida do possível, uma visão integral da vida da pessoa, estamos interpretando e buscando compreender uma pessoa na medida em que é possível compreendê-la. Por isso, o guia apresentado adiante, que descreve o passo a passo de maneira básica, não tem a pretensão de exaurir a maneira como uma psicobiografia pode ser conduzida, mas sim orientar futuros psicólogos e profissionais interessados em pesquisa psicobiográfica.

Tabela 3

Passos de uma psicobiografia (análise comparativa)

Passos	Schultz (2016)	Elms (2007)	du Plessis (2017)	Ponterotto (2017)
1	Escolha do sujeito/assunto	Escolha do sujeito/assunto	Escolha do sujeito/assunto	Compromisso com uma pesquisa psicobiográfica rigorosa e eticamente informada
2	Imersão nas expressões artísticas do sujeito	Formulação de hipóteses provisórias	Fontes primárias e secundárias de identidade	Escolhendo o tema histórico
3	Identificação e classificação de padrões contidos nas expressões artísticas do sujeito	Coleta inicial de dados de dos diferentes tipos de fontes	Identificar o contexto em que o sujeito viveu; acessar os dados contextuais	Decidir sobre uma abordagem de pesquisa individual ou em equipe
4	Promover perguntas aos dados e a fim de alcançar os conjuntos de "por quês?"	Revisão de hipóteses provisórias	Selecione uma teoria/teorias psicológicas apropriadas	Especifique os objetivos iniciais e as questões de pesquisa na psicobiografia
5	Identificar fontes primárias, secundárias e terciárias)	Coleta de dados cada vez mais focada	Permitir que os dados se revelem	Escolha inicial da teoria
6	Realizar perguntas aos dados biográficos	Lidando com discrepâncias entre fontes de dados	Faça perguntas específicas dos dados relacionadas ao assunto	Aprofundando-se no processo de pesquisa
7	Sobrepor a vida da psicobiografada à arte	Estendendo o processo de pesquisa interativa	Desenvolva estratégias de codificação e iniciar a codificação	Natureza interativa da pesquisa
8	Escolher um ou mais temas que serão estudados	Identificando e delimitando conclusões válidas	Selecione formatos de exibição e visuais para apresentar dados	Avaliando explicações alternativas
9	Sondagem e investigação além dos dados artísticos e biográficos	Estudo interativo adicional do assunto por outros pesquisadores	Integre codificação com exibição	Modelo ético de tomada de decisão
10	Escrever psicobiografia	Escrever psicobiografia	Redação e publicação do estudo	
11			Revisão da psicobiografia em relação a questões específicas desenvolvidas anteriormente	
12			Avaliação do processo de pesquisa	

Fonte: Baseado nas orientações de Schultz (2016 e 2023) e na tabela apresentada por Ponterotto e Park-Taylor (2021).

Frente ao exposto na Tabela acima, cabe ressaltar que, em geral, uma estudo psicobiográfico surge do interesse de longa data do pesquisador por uma pessoa pública específica, pessoas que admiram ou ficam intrigados. Ponterotto (2014) e Schultz (2005), salientam que muitas vezes, não são os psicobiógrafos que escolhem o tema, mas sim o sujeito que os escolheu como se dissesse: *"estude minha vida psicológica e informe ao público o que você descobriu sobre mim"* (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

Tal estudo pode ser um processo muito longo que pode durar vários anos e é exaustivo devido a grande quantidade de dados que podem ser acessados, daí a importância da escolha da figura pública a ser pesquisada, para que o pesquisador consiga manter o interesse e o compromisso com o assunto até completar e publicar o produto final da pesquisa.

1.8 Ética e considerações legais na pesquisa em psicobiografia

Apesar do longo percurso da psicobiográfica, as considerações sobre ética e questões legais no âmbito da pesquisa psicobiográfica têm sido um assunto relativamente novo e pouco discutido nesse contexto, especialmente porque a *American Psychological Association* (APA, 2002, 2010, 2016) não aborda a psicobiografia especificamente (Ponterotto & Reynolds, 2017). No entanto, a APA descreve vários princípios gerais e padrões éticos que podem orientar a pesquisa psicobiográfica, tais como "orientar e inspirar os psicólogos na direção aos mais altos ideais éticos da profissão", "respeito a beneficência e não maledicência", "proteção do bem-estar, do vínculo de confiança e os direitos daqueles com quem interagem profissionalmente", "integridade", "precauções para evitar preconceitos" e "respeito aos direitos e a dignidade da pessoa humana, entre outros (APA, 2002, 2010, 2016) (Ponterotto et al., 2017).

Em geral, as propostas de pesquisas em psicobiografia são consideradas isentas de revisão institucional pelos conselhos, uma vez que a maioria das pesquisas são realizadas a partir de dados públicos e história de vida de figuras públicas já falecidas. Em especial, considerações éticas e legais são essenciais para pesquisas com sujeitos históricos recém falecidos e ainda vivos, uma vez que o relato psicobiográfico pode impactar o trabalho, a identidade e a "memória" da pessoa pública diretamente, bem como seus familiares e pessoas próximas sobreviventes (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

Além do mais, não é raro que os psicobiógrafos se deparem inesperadamente com informações muito pessoais e privadas sobre o seu assunto histórico que anteriormente era desconhecido do público e era desconhecido até mesmo da família e de amigos próximos. Assim, segundo Ponterotto e Reynolds (2017), as responsabilidades éticas dos psicobiógrafos são complexas e multifacetadas, porque envolvem questões legais como direito à privacidade, acesso e uso de registros de saúde confidenciais e etc. Nesse sentido, relatar tais informações confidenciais para promover o conhecimento psicológico da figura pública deve ser marcado pelo equilíbrio e pela objetividade da pesquisa a fim de evitar danos, estresse e angústia para a

pessoa estuda (falecida ou viva) e seus familiares (Ponterotto et al., 2017; Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

Portanto, considerando a inexistência de regulamentação ética e legal para essa abordagem de pesquisa, recomenda-se atenção às diretrizes sobre melhores práticas em psicologia (Ponterotto & Reynolds, 2017) e na psiquiatria (American Psychiatric Association, 1976), considerando em especial a) a importância do espaço tempo do sujeito histórico estudado (Ponterotto & Park-Taylor, 2021); e b) evitar análises excessivamente positivas e brilhantes das figuras históricas (evitar a idolatria), bem como relatos patologizantes e degradantes dos indivíduos (evitar o desprezo) (Schultz, 2005). Em pesquisa psicobiográfica, os psicobiógrafos devem se esforçar para descobrir a psicologia interna dos indivíduos que influenciou suas posturas, posições, decisões profissionais e comportamentos ao longo da vida, buscando trabalhar na pesquisa mantendo uma atitude de "empatia controlada" (Elms, 1994) pelo sujeito estudado (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

CAPÍTULO 2:

BASES HISTÓRICO-FILOSÓFICAS AFRICANAS COMO "PANO DE FUNDO" PARA COMPREENDER A TRAJETÓRIA DE VIOLA DAVIS ATÉ ÀS AGOJIE'S

2.1 Apresentação Capítulo

Este capítulo oferece uma visão geral da literatura histórico-filosófica africana, que é importante para a contextualização desta pesquisa. É dividido em seções e cada uma delas é subdividida em tópicos que serão introduzidos no parágrafo de abertura de cada seção. O objetivo é familiarizar o leitor com a história e filosofia africana disponível, selecionada e relevante para a presente psicobiografia.

2.2 Pano de fundo da Jornada da Viola Davis: trajetórias e perspectivas à luz da história e filosofias africanas

Seria inconcebível debruçarmos sobre a história de vida da atriz e produtora afro-norte-americana Viola Davis, sem falarmos, ao menos basicamente de alguns aspectos da história da África, dos africanos, dos afrodescendentes - do continente e em diáspora, da cultura, das crenças, práticas e, sobretudo, considerando o contexto histórico e escravagista que desencadeou uma série de (re)codificações e (re)significações da subjetivação de um povo.

A configuração social ao longo do tempo adicionou na experiência das pessoas negras e, especialmente, da mulher negra, uma outra camada, a vergonha, os medos e as vulnerabilidades que elas lidam, querendo ou não (Burke & Brown, 2021). É possível afirmarmos que a pessoa mais desrespeitada, desprotegida e negligenciada das Américas (e talvez do mundo) é, sem dúvida, a mulher negra (X, 1962). Um problema importante, é que a maior parte da literatura sobre o racismo e gênero apresenta falhas, porque não alcança a realidade da mulher negra (Kilomba, 2019), uma vez que quando falamos sobre pessoas negras, o foco tende a ser: *homens* negros, e quando falamos sobre mulheres, o foco tende a ser mulheres *brancas* (Hooks, 2022).

Desta maneira, a mulher negra ocupa um lugar à margem da “raça” e do gênero, o que implica um dilema teórico e mantém a invisibilidade dos desafios específicos das mulheres negras nos debates em geral (Kilomba, 2019). Esses desafios que se referem a dignidade humana, autoimagem e as origens nacionais e, que contribuem para o estresse, ansiedade e depressão advindas das experiências de exclusão, desvalorização contínua, a baixa autoestima, a falta de amor-próprio, a solidão, preterimento, a discriminação,

humilhação e o complexo de inferioridade advindo do status socioeconômico e da internalização psicológica dessas experiências (Fanon, 2020), desafeto, desconfiança e etc., que na grande maioria das vezes é vivenciado como um processo carregado de muita dor, raiva, ódio e indignação (Santos, 2021), além de tantas outras circunstâncias que a mulher negra se vê obrigada a lidar e que marginaliza a experiência do feminino (France, 2021), como veremos adiante.

Neste sentido, o que se pretende aqui é lançar luz na direção das experiências desafiadoras das mulheres negras e, para tanto, o presente trabalho irá focar exclusivamente na experiência de uma mulher negra, Viola Davis, cujo problema central se refere a como, através da compaixão, é possível fazer mudanças importantes na própria vida e propor transformações para o coletivo. Assim, algumas respostas das perguntas relativas a uma jornada de compaixão, podem clarear a motivação para a mudança, tais como: de que maneira a “Arte” a conduziu para experiências compassivas? Como ela (re)construiu a própria subjetividade diante de uma história e um passado com tantas violências, abusos e exclusão? Como ela ressignificou uma vida de educação racista, de invisibilidade, de negatividade e silêncio em impulso construtivo para o bem de si mesma e para o mundo? e, ainda, em que medida a história de vida e as personagens interpretadas por ela podem ser uma ferramenta de modulação de subjetividade e recurso para que outras mulheres negras possam desenvolver validação interna, ao invés de procurá-la em mundo que oferece muito pouco cuidado para elas?

A atriz Viola Davis é descendente de duas gerações de pessoas que foram escravizadas, ela é uma mulher afro-norte-americana e figura pública que reunia o triplo fardo da desigualdade (social, racial e de gênero) e, hoje se tornou uma das atrizes negras mais celebradas da história, e 3ª mulher a conquistar o título *EGOT*, os principais prêmios do entretenimento americano. Apesar das conquistas, existem traumas sistêmicos-intergeracionais e biográfico, como veremos adiante, que se relacionam diretamente com o contexto social, este que é fruto e, ainda, está atravessado por uma história africana complexa e mal contada. Ser uma mulher negra na contemporaneidade, especialmente, com expressões do fenótipo, implica em um conjunto de variáveis desafiadoras a serem consideradas pelo profissional de saúde mental, tais como tensões étnicas-raciais que causaram e continuam produzindo uma desordem do imaginário coletivo (Wedderburn, 2010), capaz de provocar distorções de personalidade (Nobles, 2009) que produzem uma autodesordem da população negra, em caráter mundial.

O fato é que somos todos seres humanos, cujas experiências, ambientes e sistemas nos afetaram e ainda nos afetam de maneiras diferentes. Por isso, é importante reconhecer as camadas ocultas para revelar o cerne e, assim, entrar no âmago da questão para reajustar o caminho de volta (Burke & Brown, 2021), "*desenvergonhar*" a subjetividade e reparar a dignidade despedaçada (Adichie, 2021), para tanto, apostamos que um dos caminhos possíveis é investir no autoconhecimento e na compaixão para a compreensão dos mecanismos que alavancam protagonismos na vida pessoal e para a comunidade maior!

E para começar devemos nos perguntar: como é a concepção de África para Viola? O que havia no imaginário da Viola sobre a África e os afrodescendentes? O quanto da África Viola Davis conhece? Quando pensamos em África e nos povos africanos que imagens surgem em nosso imaginário de Viola Davis? Essas são algumas indagações que, inicialmente, precisamos nos fazer quando o assunto é a história da África e filosofias africanas. Nesse sentido, em "*O perigo de uma história única*", a nigeriana, Chimamanda Ngozi Adichie (2019), nos convida a refletir ao afirmar que:

“(...) se eu não tivesse crescido na Nigéria, e se tudo que eu conhecesse sobre a África viesse das imagens populares, eu também pensaria que a África era um lugar de lindas paisagens, lindos animais e pessoas incompreensíveis travando guerras sem sentido, morrendo de pobreza e de aids, incapazes de falar por si mesmas e esperando serem salvas por um estrangeiro branco e bondoso (...). (Adichie, 2019, p. 18)

A crítica de Adichie reflete um pensamento que atravessa gerações ao redor do "mundo", uma versão da África que aprendemos ao longo de séculos. Apesar dos atravessamentos da colonização no continente africano, a autora nigeriana que nasceu e cresceu em contexto africano, desenvolveu um senso de *ser* afrodescendente diferente do que é ensinado. Viola, diferentemente, nasceu em 11 de agosto de 1965, em St. Matthews, na Carolina do Sul, nos Estados Unidos, na casa dos avós maternos na *Plantation Singleton*¹ e, aos 2 meses de idade, em outubro de 1965, se mudou com a família para *Central Falls, Rhode Island*, porque o pai, Dan Davis, cuidava de cavalos em pista de corrida e, *Central Falls* havia duas pistas de corrida de cavalos. Naquela época, *Central Falls* era uma comunidade essencialmente católica irlandesa-americana e francesa-americana e, eles, pessoas negras vindas do sul, foram a primeira família negra em *Central Falls*, em 1965 (Davis, 2020).

¹ Na autobiografia *Finding Me*, na p. 22, da versão publicada em português para o Brasil, há uma nota explicativa sobre *Plantation* que, diz respeito a um sistema agrícola de exploração, baseado na monocultura de exportação e sempre fazendo uso de grandes latifundiários e de mão de obra escravizada. Este foi um sistema econômico agrícola largamente implementado durante o processo de colonização das Américas.

Após a mudança para *Central Falls*, Viola tinha pouco ou quase nenhum contato com a família de origem e com os avós maternos. Sem referências da cultura e ancestralidade africana naquela época, Viola teve sua infância e educação caracterizada pela pobreza e pelos abusos e violências advindos de uma cultura racista, de uma história complicada e mal contada sobre a África e sobre os afrodescendentes. A exemplo disso, quando criança, no quarto ano, Viola questionou uma das professoras da escola sobre a versão única da história apresentada sobre os afrodescendentes em um filme sobre a história norte-americana. No filme apresentado pela professora, havia uma cena sobre a escravização com fotos de pessoas negras em senzalas no Sul dos EUA. Enquanto as fotos apareciam, a narração dizia que aquelas pessoas negras e escravizadas eram iletradas. Embora Viola estivesse aterrorizada com aquelas cenas, após a aula, ela esperou todos os alunos saírem e simplesmente perguntou: "*Professora, não é verdade, né?*" (Davis, 2022). No entanto, a professora do quarto ano, nunca explicou para ela e tampouco para a turma que, durante a escravização, era ilegal ensinar os escravizados a ler e a escrever porque essa era uma forma de manter aquelas pessoas subjugadas.

Na autobiografia "*Em busca de mim*" (2022), Viola ressalta que:

"(...) procurava por algo ou alguém para me definir. Para despertar em mim amor-próprio e aceitação. Para me mostrar como viver. **Para me mostrar que não havia nada de errado comigo.** Agarrei-me ao que eu tinha, a tudo o que eu tinha, num esforço coletivo com as minhas irmãs mais velhas. Isso me manteve sã. Nós éramos um bando de meninas lutando, abrindo com as próprias mãos nosso caminho para fora da invisibilidade, da pobreza e de um mundo onde não nos encaixávamos. O mundo era nosso inimigo. Éramos sobreviventes. (...)". Grifo nosso. (Davis, 2002, p. 91).

Neste sentido, vale lembrar o que Ki-Zerbo (2010) leciona: o continente africano quase nunca foi considerado com uma entidade histórica e, com efeito, havia uma recusa a considerar o povo africano como o criador de culturas originais que floresceram e se perpetuaram, através dos séculos, por vias que lhes são próprias e que os pesquisadores só podem apreender renunciando a certos preconceitos e renovando seus métodos. Nesta linha de pensamento, Wedderburn Carlos Moore (2010) argumenta a necessidade de uma reformulação das bases teóricas e de nova abordagem metodológica, que possa captar o **duplo momento** dessa história e recuperar o elo aparentemente perdido entre a diáspora e sua ancestralidade, o fio condutor que liga e reconstitui a subjetividade africana.

Considerando o contexto da atriz Viola Davis, intencionalmente buscamos compreender a jornada de vida dela *também* através de perspectivas afrocentradas selecionadas, como um "pano de fundo" para a compreensão e vivência dela no mundo. É importante ressaltar que entendemos "afrocentrado" como um termo que qualifica pensamentos, práticas, abordagens ou metodologias que são orientados, influenciados ou alinhados com os princípios de afrocentricidade, isto é, uma perspectiva teórica, difundida sobretudo pelo filósofo afrodescendente americano Meleke Ketu Asante (2009).

"Afro-centrar" pressupõe compreender a África a partir dos seus valores, perspectivas, conceitos e categorias internas, ou seja, através das suas características próprias e continentais. Isso implica também em se concentrar em perspectivas produzidas pelos próprios africanos, assim como pela comunidade afro-diaspórica. Assim, a perspectiva afrocentrada nos remete a ideia de "comunidade africana" e é caracterizada por alguns eixos como *localização*, *agência* e atua sobretudo na **ancestralidade** que dialoga com **futuridade**, através daqueles que atuam no **presente**. Sem dúvida, Viola Davis representa uma comunidade inteira de mulheres que vieram antes, e daqui 100 anos, ela será lembrada!

2.2.1. (Re)conexão afrodíaspóra: um serviço colaborativo que Viola Davis oferece à população afrodescendente dentro e fora das telas.

O conceito de "diáspora africana" refere-se basicamente à dispersão (tanto voluntária quanto involuntária) dos povos de ascendência africana da África a partir do século XV. No entanto, cabe ressaltar que, embora existam diferenças nas experiências dos povos de ascendência africana nos Estados Unidos e no Brasil, existem também aspectos comuns (Christian, 2009).

Os afro-norte-americanos são aproximadamente 13% da população dos Estados Unidos, cerca de 35 milhões de pessoas (Christian, 2009). Já o Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022) é o país com maior densidade populacional afrodescendente fora da África, com mais de 54% de afro-brasileiros, aproximadamente mais de 214 milhões de pessoas e, por consequência, respira e existe de forma inseparável da cultura, religiosidade, economia e do contexto político dos afrodescendentes (Sellers, 2022).

Nesse sentido, como argumenta Moore (2010), o nosso país é apontado como provável potência emergente e que terá grande responsabilidade a cumprir neste processo de ressignificação e na História ao assumir suas raízes africanas, razão pela qual

Moore (2010) afirma que precisamos apontar caminhos de uma cooperação realista entre a África e suas diásporas, para não cometermos as mesmas atrocidades do passado.

Moore (2010) argumenta, ainda, que esses caminhos pressupõem uma ruptura epistemológica profunda com visão da África herdada da historiografia escravista e colonialista, ou seja, ele ressalta que será necessário a desconstrução de uma África mítica ainda presente no imaginário e nas representações coletivas dos afrodescendentes e sua substituição pelas imagens de uma África real e autêntica, uma África positivamente reconstruída com base nos fatos e acontecimentos históricos verdadeiros e não falsificados e isso significa trilhar um caminho que possa contribuir para a emergência de um **novo imaginário baseado no real** (Moore, 2010), para subsidiar as lutas cotidianas dos povos das diásporas e aquelas lutas específicas dos diferentes povos africanos pela própria emancipação social, política e cultural.

Como mulher, filha, mãe, atriz, produtora, empresária e filantropa afrodescendente, Viola parece buscar, obsessivamente, colocar os afrodescendentes, especialmente, as mulheres negras no centro da narrativa, fato que só aconteceu na carreira dela em 1996, nas peças de teatro da Broadway, do escritor e dramaturgo afrodescendente, August Wilson; depois com o convite da escritora e produtora negra, Shonda Rhimes, para interpretar *Annalise Keating*, a protagonista da série *How to Get Away With Murder*, em 2014. E mais recentemente (2015), quando foi surpreendida pela atriz e produtora Maria Bello, no festival no Skirball Center, em Los Angeles, ocasião em que foi publicamente convidada por Maria Bello para representar *Nanisca* (A Mulher Rei), que estreou nos cinemas em 2022.

Viola estava com 57 anos (2022) quando se tornou a protagonista e líder das Guerreiras Agojie, *Nanisca*, nas telas dos cinemas, 7 anos depois do convite de Maria Bello. Na ocasião do lançamento do filme nos EUA, Viola Davis e o marido, Julius Tennon, vieram para o Brasil² pela primeira vez, meses antes do lançamento do filme em telas brasileiras. Viola fez uma intensa campanha publicitária do filme no Brasil, na companhia de vários artistas e personalidades brasileiras, tais como Taís Araújo, Lázaro Ramos, Iza, Ícaro de Carvalho, Djamila Ribeiro, Zezé Motta, Seu Jorge, AD Júnior, Dandara Maria, Léa Garcia, entre outras. E mesmo com todo o prestígio e reconhecimento de uma atriz hollywoodiana premiada, Viola Davis, assim como muitos artistas afro-descendentes, buscou apoio da

² Em novembro de 2023, Viola Davis e Julius Tennon retornam ao Brasil, ao lado de Angela Bassett e são as principais atrações da primeira edição do festival *Liberatum Brasil*, que aconteceu em Salvador, Bahia. O festival tem como objetivo promover o diálogo multifacetado, destacar a história afro-brasileira e promover a colaboração entre artistas, pensadores, líderes, empresários e personalidades criativas e influentes de diversas áreas. Na ocasião, Viola e Julius anunciaram a abertura de uma nova produtora audiovisual no Brasil "Axé" com a intenção de serem uma ponte entre Brasil e Hollywood.

população afro-brasileira (a maior diáspora africana do mundo) e, pediu para ser *vista* e assistida, indicando que produções dessa natureza *também* podem ser lucrativas se o público e a população afro-brasileira em geral, pudesse dar a oportunidade de ver e enxergar o valor excepcional dessa obra, em especial, produzida e protagonizada por mulheres afro-descendentes.

O filme *The Woman King* - A Mulher Rei, produzido pela JuVee Productions e dirigido por Gina Prince-Bythewood, com um elenco majoritariamente composto por afrodescendentes, embora não tenha sido indicado em nenhuma categoria do OSCAR³ pela Academia de Cinema Americano, até dezembro de 2022, o filme conquistou 94% de aprovação da crítica especializada no Rotten Tomatoes; recebeu a rara nota A+ do público no *Cinema Score*, a pontuação mais alta da plataforma; e arrecadou quase US\$ 100 milhões na bilheteria mundial, sendo que, nos EUA, o longa arrecadou US\$ 67.1 milhões e no mercado internacional foram US\$ 25.1 milhões, sendo que o Brasil representou a maior bilheteria do filme fora dos EUA⁴.

Embora haja pouca precisão histórica do filme *The Woman King*, à primeira vista o filme trata de um batalhão feminino de guerreiras que protegia o antigo reino africano de Daomé, nos anos de 1800, com habilidades e ferocidade que o mundo jamais havia visto. Mas, no fundo, há temas mais complexos de exclusão e injustiça social que ainda ecoam na sociedade até hoje, mais de 200 anos depois.

O que podemos observar, desde já, é que através das personagens *Annalise Keating* e, especialmente, através de *Nanisca*, Viola Davis abre a possibilidade de discussões e desconstruções de certas perspectivas de como os afrodescendentes e o continente africano é visto e entendido pelo "mundo", sobretudo pelo viés eurocêntrico ou "norte global". Perspectivas essas que tendem a conceber esta população de forma reduzida e inferiorizada (Wedderburn, 2010).

Para que o projeto do filme *The Woman King* fosse realizado e de maneira fiel com a intenção dela de dar lugar de protagonismo às pessoas negras, Viola e Julius brigaram pelos atores que ainda não tinham o mesmo currículo que seus colegas que são brancos; brigaram pela diretora que não tinha o mesmo currículo que suas colegas brancas; brigaram pelo orçamento e etc. Do início ao fim, a produção desse filme foi uma árdua batalha.

³ No Oscar de 2022, a atriz Angela Bassett, do filme "Pantera Negra 2" que, introduziu no cinema a história das guerreiras (Don Milaje) e rainhas africanas teve a indicação de "Melhor Atriz Coadjuvante".

⁴ Dados disponíveis em https://pt.wikipedia.org/wiki/A_Mulher_Rei

Desta maneira, Viola oferece aos afrodescendentes, às mulheres, em especial, a possibilidade de experimentar uma ampliação do repertório imaginário (Wedderburn, 2010), com a finalidade de (re)construção de representações positivas para essa população, com base em fatos históricos-filosóficos-culturais africanos, integrando e abrindo diálogos transculturais e transdisciplinares para todos.

Ao que tudo indica, esse processo de resgate histórico da África no Brasil, inclusive determinado por força da **Lei 10.639/03**, visa abrir novos caminhos ao dar ênfase a Arte e Literatura Africana e a própria História do continente africano que remonta, como ensina os pesquisadores afrodescendentes Cheik Anta Diop, Molefi Kete Asante, Joseph Ki-Zerbo, Ifi Amadiume, Oyèrónké Oyěwùmí, Carlos Moore Wedderburn, Sobonfu Somé entre tantos outros, a tempos imemoriais, à antiguidade africana e a um tratado ancestral, capaz de reconstruir o sujeito afrodescendente e criar condições psicológicas para a progressiva transformação da mentalidade de mais da metade da população brasileira (54%)⁵.

Assim, pela própria natureza transformacional que as expressões artísticas da Viola Davis provocam, a médio, curto e longo prazo, esse movimento, embora não seja o único, colabora e impacta diretamente o cenário internacional, considerando que o racismo é uma questão planetária!

2.2.2. Viola Davis como representante de uma África que incomoda e reivindica o seu lugar na história

Apesar de toda a diversidade e questões a serem tratadas, no que diz respeito aos afrodescendentes e a África na atualidade, Moore (2010), a partir de uma visão interdisciplinar e integrativa que não despedaça a África, afirma que, de certa maneira, os afrodescendentes e a África começaram a incomodar o "mundo" ocidental a partir dos processos de luta pela obtenção de suas independências políticas e econômicas, de sua libertação espiritual e cultural do jugo colonial, razão pela qual, o neocolonialismo, para evitar a ruptura e manter o *status quo* que se perpetua ainda hoje através dos mecanismos de "cooperação" internacional e de novas relações de exploração econômica são altamente sofisticadas.

Nesse sentido, como leciona Moore (2010), pessoas com ascendência africana incomodam quando começam a buscar a recuperação de sua humanidade negada, sua

⁵ Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022) são mais de 214 milhões de habitantes, com 54% de pessoas negras.

história e sua cultura destruídas durante séculos de escravização e colonização. Incomodam quando saem do espaço de inferioridade a elas predestinado para participar igualmente da distribuição do produto social, da estrutura do poder e de todos os mecanismos simbólicos de superioridade, reservados ao segmento social eurodescendente da sociedade. Incomodam quando assumem, com orgulho, sua negritude e a reivindicam com a cabeça erguida para sair da dependência cultural ocidental alienante e da inferiorização contra elas forjada (Wedderburn, 2010). Como disse Franz Fanon (2020), a África incomoda quando tenta quebrar a máscara branca para exibir com orgulho seu rosto negro escondido. E assim, não foi e não é diferente na história de Viola Davis.

Em entrevista concedida para Oprah em 2022 (disponível no Netflix), Viola admitiu que escreveu o livro de memórias em meio a uma crise existencial. Segundo ela, ao voltar e olhar para a própria trajetória, ela reconheceu que viveu uma grande ascensão profissional, conquistou o sucesso e a fama global e, que acreditava que esse combo traria sentido para a vida dela, mas isso não havia acontecido. Viola percebeu que precisava *ser* ela mesma, ser verdadeira, deixar de vestir as "máscaras" para redescobrir quem ela era antes que o mundo a definisse.

"Minha vida toda tem sido um protesto" é uma frase que Viola repete em entrevistas e discursos. Desta maneira, a própria autobiografia, intitulada *"Finding Me"* - Em busca de Mim, lançada no ano de 2022 pela editora HarperOne (versão americana) e meses depois traduzida e lançada no Brasil pela Editora BestSeller, foi um projeto/protesto escrito em meio ao contexto pandêmico do Covid-19, entre os anos de 2019 a 2021, um período de isolamento social, psicoesfera de medo, ansiedade, incertezas, muitas mortes e, um momento histórico em que muitas questões como o racismo, as questões de gênero, a violência doméstica e etc. também, explodiram, promovendo em nós profundas reflexões.

Viola também usou e continua usando suas redes sociais como plataforma à serviço das causas que ela advoga em benefício da comunidade negra. Em 05 de junho de 2020, Viola Davis fez um *post* em seu perfil no Instagram/Facebook/Twitter e se posicionou veementemente contra a desigualdade racial nos EUA. Ao lado de Octavia Spencer, Elisa Perry e Yvette Nicole Brown, no auge da pandemia, ela compartilhou uma foto junto as suas amigas em que elas participaram de um dos muitos protestos que aconteceram em Los Angeles, em razão da morte brutal de George Floyd por um policial em 25 de maio de 2020. Na ocasião, Viola falou sobre a "raiva e a dor" que experimentou como uma pessoa afro-norte-americana e as injustiças com as quais lidou ao longo de sua vida e carreira. Ela disse:

"Minha raiva e dor, como muitos negros americanos, estão enraizados nas profundezas da minha alma. Muitos anos sendo solicitada a entorpecer-los, fizeram com que eu explodisse. Mas ficar com essas belas almas em protesto e receber amor e ser visto, foi como uma vacina. Não ficaremos mais calados quando estivermos sendo apagados. Não faremos mais horas extras para deixar você confortável em meio a micro-agressões e ódio. Não iremos mais justificar ou desculpar você por nos assassinar, nos reprimir. Nós queremos o que você quer. Não vamos mais aturar vocês reduzindo nossas esperanças e sonhos. NÃO vamos nos desculpar por nossos fracassos porque é nosso direito falhar e nos levantar. O que faremos, o que sempre fazemos, é dar e receber amor quando nos é mostrado. Vamos nos sentar à mesa ao seu lado. Mas desta vez... de agora em diante... não vamos mais implorar por um assento. Porque... por Deus, nós merecemos estar lá. 🙏🙏❤️❤️"

(Publicação no Instagram, Facebook e Twitter da Viola Davis , 05 de Junho de 2020)

Com essas palavras, Viola descreve emoções e sentimentos intensos vivenciados por ela há muito tempo, como veremos adiante e que, possivelmente, foram revisitados neste contexto de tantos acontecimentos difíceis. Os traumas sofridos ao longo do percurso da vida, especialmente aqueles que ocorreram na infância, são perenes e, de alguma maneira, moldam a nossa maneira de interação com o mundo. Ser quem Viola é, incomodava os colegas da escola, Julliard e incomoda Hollywood. Nesse sentido, talvez, ainda hoje não conseguimos compreender a complexidade de como o racismo nos afetou e nos afeta tão profundamente. Entendemos essa dor, a dor das famílias e das comunidades assistindo pessoas negras sendo linchadas, enforcadas e etc., mas isso não reflete a extensão da dor. A dor é muito mais complicada do que as cenas nas TV ou nas redes sociais. Para Viola, uma mulher negra, a grande questão era que, por exemplo, ela transbordava raiva quando ela não conseguia expressar a feminilidade dela e tinha seu valor associado a um padrão de beleza que não a incluía.

Somada a esse panorama, Viola estava produzindo e se preparando para contar ao mundo a história da "Mulher Rei" e chamando a atenção para o fato de que raramente as mulheres negras são vistas protagonizando a narrativa e que os afrodescendentes estão sempre a serviço e dando suporte aos roteiros, mas nunca os liderando. Desde o convite em 2015 para protagonizar *The Woman King* até o lançamento em 2022, foram exatos 7 anos para que o longa-metragem saísse do papel. Nos bastidores, Viola Davis e marido Julius, através da produtora deles, a JuVee Productions, enfrentaram muitas lutas, a começar pela busca de representatividade e a formação de um elenco formado majoritariamente por afrodescendentes, inclusive com atrizes sul-africanas.

Com essa proposta, Viola tinha como objetivo dar visibilidade para as colegas de profissão que ainda não tinham grandes trabalhos no currículo. Outra luta foi a busca por investidores, afinal de contas, o mundo das produções artísticas é um negócio feroz e, em última instância, um comércio precisa dar lucro. E quando é que uma produção majoritariamente composta por pessoas negras e mulheres protagonizando foi feita e deu lucro antes? Na história de Hollywood isso nunca havia acontecido antes (Davis, 2022). Hoje, *The Woman King*, apesar das críticas em relação a pouca precisão histórica, é considerado um importante marco na história cinematográfica porque colocou as mulheres afrodescendentes no centro da narrativa, a começar pelo título da obra.

Nesse sentido, Viola se tornou uma voz importante contra os preconceitos de "raça" e gênero em Hollywood e, como ela mesma declarou no discurso de agradecimento na premiação de "Melhor Atriz em Drama" do Emmy Awards⁶, de 2015, *"a única coisa que separa as mulheres de cor de qualquer outra pessoa é a oportunidade."* Assim vejamos na íntegra, o que ela diz:

"Na minha mente, eu vejo uma linha. E, sobre essa linha, eu vejo campos verdes, flores lindas e belas mulheres brancas com seus braços esticados para fora sobre essa linha. Mas eu não consigo chegar lá, não sei o motivo. Eu não consigo superar essa linha". Isso é de Harriet Tubman [abolicionista e ativista norte-americana] nos anos de 1800. E deixe-me dizer uma coisa, **a única coisa que separa as mulheres de cor de qualquer outra pessoa é a oportunidade.** Você não pode ganhar um Emmy por papéis que simplesmente não existem. Então este aqui é para todos os roteiristas, as maravilhosas pessoas que são Ben Sherwood, Paul Lee, Peter Nowalk, Shonda Rhimes, pessoas que redefiniram o que significa ser bonita, ser sexy, ser protagonista e ser negra. E para as Taraji P. Henson, as Kerry Washington, as Halle Berry, as Nicole Beharie, as Meagan Good até a Gabrielle Union: obrigada por nos levarem além daquela linha. Obrigada a Academia de Televisão. Obrigada.⁷ (*Viola Davis gives powerful speech about diversity and opportunity | Emmy Awards, 2015*. (2015, September 20). Disponível em https://youtu.be/OSpQfvd_zkE?si=QPwTDxiY13d9s4K8)

Desta maneira, em sintonia com a perspectiva histórico-filosófica afrocentrada, Viola é uma mulher negra real, com questões reais e que se dedica a cuidar de

⁶ O Emmy Award foi criado em 1949 e é o maior e mais prestigioso prêmio atribuído a programas e profissionais de televisão. É considerado um dos quatro maiores prêmios de entretenimento americano, sendo os outros o Grammy (música), o Oscar (cinema) e o Tony (teatro). Em 2015, Viola Davis foi a primeira atriz negra a vencer na categoria de melhor atriz dramática.

⁷ Discurso de agradecimento na premiação de "Melhor Atriz de Drama", no Emmy Awards, de 2015, HGAWM. Disponível em https://youtu.be/OSpQfvd_zkE?si=QPwTDxiY13d9s4K8 [Acesso em: 22/10/2023]

questões importantes do seu tempo. Ela se mostra atenta ao que está acontecendo com as mulheres em termos de agressão sexual, em termos de pobreza, em termos de política; ao que está acontecendo com os artistas negros e a luta das mulheres negras, especialmente, das atrizes negras desconhecidas que lutam, como ela lutou no passado, para ter espaço nas produções cinematográficas.

Embora a presente pesquisa não tenha como foco principal aprofundar em questões históricas e políticas, é importante considerar também nesse "pano de fundo" que, o continente africano, com 54 países independentes, e suas diásporas, desde o final do século XIX e XX, vive um movimento de renovação árdua e contínua, com intenção de atingir a real liberdade dos povos africanos que, ainda hoje estão sob o jugo imperialista, a fim de conquistar uma *unidade* política dos Estados africanos que, segundo autores Pan-Africanistas, é o melhor meio de salvaguardar a liberdade dos povos africanos, esta que vem sendo duramente conquistada, garantindo o fundamento ideal do progresso económico, social e cultural, tanto dos indivíduos como da sociedade (Wedderburn, 2010).

Nesse sentido, Viola Davis fez um discurso sobre inclusão racial na "Marcha das Mulheres" em Los Angeles, em 2018, dizendo que:

“Nas palavras do meu colega americano, Malcom X, vou deixar isso bem claro: em 1877, a América, o maior país deste planeta, implementou leis chamadas "Leis Jim Crow" e essas leis restringiram os direitos dos negros, hispânicos, nativos americanos e etc. Restrições médicas, de relacionamentos, restrições de acesso à educação, restrição à vida. Disseram que éramos menos e isso veio na esteira da Décima Terceira Emenda, veio na esteira de 55 indivíduos, grandes americanos, escrevendo o maior documento chamado Constituição dos Estados Unidos da América, dizendo: 'Nós, o povo...'. Agora, acho que a razão pela qual essas leis destrutivas entraram em vigor pode ser amplamente descrita por Martin Luther King. E o que ele disse sobre o tempo é que ele disse que *'Não estou pronto para esperar 100 ou 200 anos para que as coisas mudem. Acho que na verdade, o tempo é neutro, então pode ser usado de forma construtiva ou destrutiva, que o progresso humano raramente ocorre na inevitabilidade. É através da enorme dedicação e do esforço humano que avançamos. E quando o fazemos, o que acontece é que o tempo realmente se torna uma aliado das forças primitivas da estagnação social. E os guardiões do status quo estão em seus tanques de oxigênio mantendo a velha ordem viva. E portanto, o tempo precisa ser ajudado por cada momento fazendo o que é certo.* E a razão pela qual essas Leis Jim Crow estavam em vigor, sufocando meus direitos e seus direitos, é porque **nós adormecemos**. Adormecemos quando avançamos e não olhamos para a esquerda e para a direita, e vemos que não estamos incluídos

peessoas como nós nesse avanço, porque realmente no final das contas só avançamos quando não nos custa nada, mas eu estou aqui hoje dizendo que ninguém e nada pode ser ótimo a menos que custe alguma coisa." (Grifo nosso) (Discurso sobre inclusão racial na "Marcha das Mulheres" em Los Angeles, em 2018. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=3QtL3B6rvDw>)

Há que se considerar, por fim, como enfatiza Moore (2010) que, não são as riquezas naturais (vegetais, animais e minerais); não são os diamantes, as enormes reservas de petróleo, cobalto, manganês, ouro, urânio, cobre, ferro etc., que incomodam, pois há muito tempo essas riquezas foram expropriadas pelo Ocidente. O que incomoda realmente são as pessoas, os homens e as mulheres africanos do continente e de suas ilhas e de todas as suas diásporas que, depois de séculos de submissão e exploração, tentam assumir seu próprio destino para ocupar o lugar que lhes cabe no concerto das nações.

Portanto, a exemplo de *Annalise Keating*, a impetuosa criminalista que advoga pelas causas "impossíveis" e *Nanisca*, a general implacável e líder Agojie, do antigo Reino de Daomé, em que ambas manifestam uma enorme vontade de transformação, *Viola/Annalise/Nanisca* se conecta com a força que há em comunidade, com outras mulheres negras, principalmente, e trabalha de modo colaborativo ao lado dos inúmeros profissionais e personalidades afrodescendentes, por um objetivo comum de devolver e oferecer o lugar de centro aos afrodescendentes e as mulheres negras e, para tanto, ela e outras artistas e personalidades públicas com ascendência africana permanecem, como faróis, em uma postura de orgulho e reconhecimento da sacralidade que habita em todos nós!

2.2.3 Viola Davis: uma mulher extraordinária revelando a partir de "Mulher Rei" elementos essenciais para a reconstituição científica do passado da África e da consciência histórica coletiva

No Brasil e no mundo contemporâneo, existe uma lacuna em relação à subjetividade das pessoas com ascendência africana (Nobles, 2009) e, através da partilha generosa de sua jornada de vida e também através das suas personagens, Viola têm denunciado como vivemos em uma sociedade que vê o mundo e as pessoas a partir de uma perspectiva masculina e eurocêntrica, razão pela qual muitas mulheres, especialmente, as mulheres negras, internalizaram uma "*voz crítica*" que lhes diz que elas têm menos valor. Como a menina Viola, ainda hoje, muitas meninas negras se sentem invisíveis e inferiores,

sendo muitas vezes desestimuladas a desenvolver seu pleno potencial exatamente por serem mulheres (e negras).

A formação social após a colonização europeia, impôs um raciocínio baseado no determinismo corporal e do sexo biológico que moldou os papéis sociais e categorias sobre a anatomia feminina mas, essa lógica não corresponde às realidades vivenciadas em África antes da colonização. Na sociedade Iorubá pré-colonial, como ensina Oyèrónké Oyěwùmí (2021), não havia mulheres definidas em termos estritamente de gênero, tipo de corpo não era a base para hierarquia social: homens e mulheres não eram classificados de acordo com distinção de gênero. Como veremos mais à frente, as posições sociais eram orientadas por outros princípios, como por exemplo: em função da idade e da posição na família, isto é, as marcações sociais eram orientadas pelo princípio da senioridade, que é sempre relacional e situacional.

Quando Viola Davis decidiu colocar no papel memórias e histórias da vida dela e, no cinema decidiu contar uma história inédita, a motivação dela, certamente, não era exclusivamente centrada nela mesma. A quinta filha de uma "Guerreira Maternal", como ela se refere à mãe, Viola decidiu contar uma história complexa de ser contada com a intenção, também, de contar uma história que nunca foi contada, qual seja: uma história de poder, especialmente, do poder das mulheres negras, de um exército poderoso formado por mulheres (irmãs), liderada por uma guerreira poderosa e maternal e, que nós não temos registros na história de outro exército feminino na Europa.

Ao longo do tempo, fomos acostumados a normalizar a escrita masculina e o protagonismo dos homens e essa perspectiva não reflete a experiência das mulheres negras em absoluto. A história europeia reforçou em nós que, mulheres em espaço de poder e protagonismos eram exceções mas, na história das sociedades africanas, as mulheres negras sempre ocuparam espaços de poder e protagonismo, de norte a sul, do leste ao oeste do continente africano há registros dessa influência (Fonseca, 2021), tais como a Rainha de Sabá, na Etiópia; a Rainha Candace, que lutou contra o exército invasor de César Augusto; a Rainha Hatshepsut, em Kemet (Egito), que ficou conhecida como a primeira rainha da história da humanidade; Cleópatra, chamada a "Rainha dos Reis", entre tantas outras; bem como os Império do Gana, do Mali e outros que são orientados por valores matriarcais e de formação matrilinear.

Candace, Magira, Cambolo, Ngola, Lingeer, Sarrouniya, Ayaba, Iyoba, Iyalodé, Ekwe, Mwane, Asentehmaa, Bibi, Modjadji, Ndlovukazi, Rukonkesh, Swana Malikat, Mugole, Kpojito e etc. são palavras não generificadas que se referem a mais alta posição que

as mulheres *também* ocupavam em suas respectivas sociedades em África (Fonseca, 2021). Em tradução livre para o português, a palavra "Rainha" é o que mais se aproxima do alto cargo "feminino" mas, ainda sim, não alcança todos os significados contidos nesses títulos.

Apesar da escassez dos registros escritos, em razão da escrita histórica ser majoritariamente masculina, foram muitas mulheres que exerceram poder político, militar e espiritual nas sociedades africanas. E essa é a face mais óbvia do poder feminino em África mas, além das mulheres que governaram, é no meio social e no seio das pequenas comunidades que prevaleceu através do tempo um traço marcante nessas sociedades e nas diásporas: o poder do legado ancestral feminino.

Assim, contar as histórias dessas mulheres, representadas por Viola Davis é recordar o legado feminino na construção da sociedade e honrar o valor dessa herança.

2.2.4. A recolocação do feminino e a definição das relações sociais nas obras dos intelectuais afrocentrados Cheikh Anta Diop, Ifi Amadiume, Oyèrónkẹ Oyěwùmí e Sobonfu Somé para a compreensão do movimento de reconexão de Viola Davis

As personagens *Annalise Keating*, na série *HTGAWM* (2014) e *Nanisca*, no filme *The Woman King* (2022) são as personagens mais recentes que Viola Davis interpretou até 2024 e que representam as primeiras produções cinematográficas desse gênero com mais poder de alcance global. *Viola/Annalise Keating* nos mostrou uma mulher negra multifacetada lutando contra a opressão sem pedir licença e, foi através daquela advogada sensual, atraente, inteligente, ousada e complexa é que geramos as condições, no meio das produções cinematográfico, para chegarmos a conhecer a líder *Nanisca/Viola* e as histórias incríveis das Guerreiras Agoji's, Njinga Mbande, Kimpa Vita, entre tantas outras.

Viola sofreu bullying pesado na escola, abusos e violências nas ruas de *Central Falls* e em casa por ser uma mulher, negra e pobre e, apesar das conquistas nos palcos de teatro da Broadway, desde o ano de 1996, Viola aos 50 anos, já uma mulher adulta e com reconhecimento no meio artístico, na ocasião do convite para a interpretar a protagonista *Annalise Keating* (2014), se viu re-vivenciando situações preconceituosas da mesma natureza de outrora. Viola descreveu em sua autobiografia, comentários que chegaram ao seu conhecimento, dizendo que:

“Quando a notícia de que eu ia interpretar Annalise Keating se espalhou, ela me ligou. Estava feliz por mim, mas compartilhou a conversa de bastidores a respeito da notícia. Muitos dos atores e atrizes negros do elenco estavam

dizendo: “De jeito nenhum essa série vai dar certo com Viola Davis como protagonista. **Mas não vai dar certo mesmo. Ela não é bonita o bastante. Ela não é feminina o bastante.** Ela não me excita.” (Davis, 2022, p. 252).

Essa é uma mentalidade reforçada pelo contexto social atravessado pela interseccionalidade de preconceitos e, como Moore (2010) afirma: o racismo retira a sensibilidade dos seres humanos para perceber o sofrimento alheio e conduz inevitavelmente à trivialização e banalização. Além do mais, caracteriza uma das "desordem" da personalidade em afrodescendentes - do continente e das diásporas - em razão dos efeitos da formação social após a colonização europeia, como apontou o psicólogo e pesquisador afrocentrado Wade W. Nobles (2009).

Como veremos com mais detalhes adiante, essa desordem ocorre quando a pessoa afrodescendente se identifica com o grupo dominante, com a branquitude como modelo de humanidade gerando hostilidade aberta ou disfarçada em relação ao próprio grupo e, por consequência, hostilidade em relação a si mesmo (Nobles, 2009). Essa hostilidade é reproduzida pela opressão em relação às mulheres negras e, mais ainda, intenso na direção das mulheres negras retintas, ou seja, aquelas com pele negra mais escura, como a de Viola Davis. Assim como ela, inúmeras mulheres negras são consideradas sem valor enquanto mulheres se não são atraentes para os homens, brancos e negros, que são orientados por essa distorção na personalidade.

Nesse contexto, Viola revelou que viveu "um momento desolador de sentir que não o merecia", até que se lembrou dos ensinamentos de Sanford Meisner, que disse à ela que a pergunta mais importante que um ator pode fazer é: “Por quê?” e Viola se perguntou:

“Por que não posso ser sensual? Por que não posso ser vulnerável? Por que não posso ter um marido e um amante? Por que não posso ser a protagonista? Por quê? Por que não?”. (Davis, 2022, p. 253).

Assim, como um protesto, em sua autobiografia *Finding Me*, Viola rompeu o silêncio e, nos chamou a atenção, explicitamente, para reconhecer a existência de algumas camadas de preconceitos que ela vivenciou na pele - o de gênero e de raça, um acúmulo de situações que vai tornando a experiência humana e social, principalmente das mulheres negras, ainda mais nociva e indigna.

E Viola Davis não é uma mulher? Parafraseando o título de uma das obras da escritora afro-norte-americana, Bell Hooks (2022), cabe-nos questionar: *ser* mulher é a mesma coisa em todas as sociedades? O que foi concebido pela visão eurocêntrica e

disseminada pelo mundo sobre ser mulher é a mesma coisa que nas sociedades africanas? O que significa ser mulher nos contextos africanos?

Viola vem de uma linhagem de mulheres que se sentiam invisíveis e, ela mesma se sentiu invisível durante muito tempo, assim, compreender *o lugar* da mulher nas sociedades africanas é uma chave de leitura imprescindível para a compreensão da Jornada de Compaixão da Viola Davis, uma vez que o trabalho de cura e reconexão, em África, se dá por meio da mulher/mãe, da matriz incontestável que dá origem a vida, daí a importância da ideia de Matriarcado recolocada pelo intelectual senegalês Cheikh Anta Diop, que iremos explorar um pouco mais a frente.

Um dos primeiros intelectuais a dar atenção para essa questão, foi o pesquisador senegalês Cheikh Anta Diop (1923-1983). É ele quem propõe e estabelece inicialmente as bases para o "renascimento africano" e nos convida a refletir sobre a "unidade cultural" que permaneceu viva sob ilusórias aparências de heterogeneidades nas sociedades africanas (Diop, 2014), cujo traço articulador dessa unidade cultural é o que ele denominou de **"matriarcado africano"**.

Devemos entender a sociedade matriarcal como um modelo de organização social em que o poder e a liderança são exercidos pela mulher, especialmente, pelas “mães”. Entretanto, Diop argumenta que o matriarcado africano não significa a imposição das mulheres sobre os homens, mas sim um harmonioso dualismo⁸ que busca o melhor caminho para a construção de uma sociedade em que todos os membros possam se desenvolver plenamente.

As mulheres sempre moveram as sociedades africanas. Desde a nossa origem, desde o primeiro ser humano encontrado através de registros arqueológicos, por exemplo *Lucy* - a ancestral mais antiga datada de 3,2 milhões e viveu na região da Etiópia - até a formação da primeira civilização, em Kemet (Antigo Egito) que, tem em sua fundação um mito baseada na matrilinearidade, a mulher/a Mãe é a fonte de autoridade e poder da organização do Estado e da Vida (Fonseca, 2021).

Desta maneira, Diop (2014) defendeu a ideia de que a África fundamenta-se em um "berço matriarcal" (Sul) em contraste com o "berço patriarcal" (Norte) mas, isso, segundo ele, não significa dizer que há uma linha evolutiva entre os dois berços civilizatórios, como era sustentado no séc. XIX, como se o modelo patriarcal fosse um caminho de evolução melhorado e natural do modelo matriarcal. Ele sustenta a ideia de que são berços distintos e

⁸ Princípio ancestral da Complementaridade - feminino/masculino que advém desde Kemet (Antigo Egito) e, que pode ser evidenciado através das artes, imagens e monumentos das representações do Estado do Antigo Egito, onde os Governantes estão sempre representados juntos (em pares).

com organização econômica diferentes, principalmente, e que foram moldados por diferenças ontológicas, culturais, sociais, religiosas e mesmo fenotípicas como cor da pele, cabelos e formato dos olhos, que foram, em grande parte, determinadas por força das condições climáticas e geográficas (Wedderburn, 2007) e que, portanto, não existe hierarquia entre eles e que são apenas formas diferentes de desenvolvimento.

Na perspectiva do "berço matriarcal", segundo Anta Diop, a agricultura, a sobrevivência da comunidade depende da mulher. Esta é construída pelo coletivismo social, pela solidariedade material de cada indivíduo e pela garantia de acesso à direitos a todos. O modelo matriarcal permitiu criar sociedades cosmopolitas, que são abertas para as trocas com o estrangeiro, que sabem receber o outro, o diferente. Diop defende que os valores sociais das sociedades antigas africanas se caracterizam pelos ideais de paz, justiça, bondade, otimismo que elimina qualquer noção de culpa ou de pecado original nas criações religiosas ou metafísicas (Fonseca, 2021).

Por outro lado, no "berço patriarcal", norte, frio, árido, pensando nos primórdios, os seres humanos eram nômades. Neste modelo de organização há a predominância da força física, da caça e das guerras, razão pela qual o homem tem a centralidade e o valor da mulher foi reduzido, a tornando apenas um fardo, um "apêndice" que ele carrega para garantir a procriação, com pouca e ou quase nenhuma função social relevante (Fonseca, 2021).

A teoria de Diop, ficou conhecida como "Teoria dos dois berços" e em "*A Unidade Cultural da África Negra: esferas do patriarcado e do matriarcado na antiguidade clássica*", Diop (2014) elucida algumas distinções, como descritas no quadro a seguir.

Tabela 4

Berços Civilizatórios

Berço meridional ou Matriarcal	Berço nórdico ou Patriarcal
● Família matriarcal; ● Sedentários; ● Agricultura; ● Quietude (que nos dá impressão de despreocupação com futuro); ● Coletivismo Social; ● Solidariedade material; ● Colaboração (existem pessoas pobres, mas ninguém se sente só, ninguém está angustiado);	● Família patriarcal; ● Nômades; ● Pecuária; ● Ansiedade/Preocupação; ● Propriedade privada; ● Individualismo; ● Senso de solidão moral e material; ● Ideal de guerra, de violência, de crime, de conquistas, herdado da vida nômada;

• Ideal de paz, justiça, bondade, otimismo que elimina qualquer noção de culpa ou de pecado original nas criações religiosas ou metafísicas. • O gênero literário predileto é o narrativo (o romance, o conto, a fábula e a comédia); • Xenofilia e etc.	• Sentimento de culpabilidade ou de pecado original que representa o fundamento dos sistemas religiosos ou metafísicos pessimistas; • Repugnância pela existência (na literatura e seus aspectos filosóficos, representa a expressão da tragédia de uma vida, cujo estilo remonta aos antepassados, constituem o apanágio deste berço); • Xenofobia e etc.
--	--

Fonte: Diop, C. A. (2014).

Em recorte da obra de Diop, observa-se que ele argumentou a favor da recolocação da mulher no centro como unidade cultural e reforçou que esse é o traço mais marcante da organização das sociedades africanas, razão pela qual defende a reintegração da história africana a partir deste ponto e, ainda, destaca a importância do papel central da mulher para a reconstituição da consciência histórica coletiva e da herança cultural africana como elemento essencial para o fortalecimento da subjetividade dos afrodescendentes.

Na mesma linha de pensamento, a intelectual nigeriana e membro da comunidade *Nnobi*, Ifi Amadiume (1947 - 76 anos), apesar de tecer críticas quanto a metodologia de Anta Diop, atualiza e melhora o conceito de matriarcado, a partir de outra perspectiva. Diferente de Diop que foca na macro-história e dedica-se aos grandes reinos e nas principais lideranças, Amadiume lança luz para além das mulheres que governaram na África. Ela olha para as micro-histórias, para as relações sociais e políticas na própria comunidade *Nnobi*, no cotidiano e para as relações familiares que são a base da sociedade e que oferecem sustentação endógena ao matriarcado africano até os dias de hoje.

Assim como Diop, ela discute que por toda a África pré-colonial é possível encontrar elementos do matriarcado que ela denominou de "**unidade matricêntrica**", um fato social que se relaciona com o estudo do parentesco de modo que, a posição da mulher na sociedade se define pelo seu papel de *mãe* e seu poder emanava das tarefas que sustenta materialmente a unidade familiar. Essa unidade matricêntrica se definia dentro do âmbito doméstico, de forma concreta, empírica e indiscutível, de modo que essa unidade se revela nas comunidades através das organizações e conselhos de mulheres que são as unidades mais básicas que atravessam a história nas sociedades africanas (Amadiume, 1997). Em sua obra, ela recorda a tradição cultural e reforça a ideia de como as mulheres negras organizadas em grupos ou conselhos de mulheres conseguem coibir as violências e manter sua representatividade nos espaços de destaque e reverência.

Ifi Amadiume assim como Oyèrónké Oyèwùmí desde o ano de 1997, discutem a desconstrução de noções eurocêntricas do gênero feminino, imposta pela

colonização como marcador das funções sociais, trazendo a ideia de um **sistema mais flexível de gênero** e dinâmico para as experiências das mulheres afrodescendentes em debates sobre gênero e igualdade. Amadiume (1997) sustenta o argumento que as mulheres podiam desempenhar papéis geralmente monopolizados pelos homens ou serem classificados como "homens" em termos de poder e autoridade sobre os outros, ou seja, isso significa que nas sociedades africanas, ou pelo menos no contexto da comunidade *Nnobi*, na Nigéria, as funções sociais não eram marcadas pelo gênero ou rigidamente masculinizadas ou feminizadas.

Amadiume (1997) ressalta, assim como Anta Diop (2014) que, as sociedades possuem mentalidades diferentes de organização política e econômica e que as mudanças que, hoje colhemos os prejuízos, ocorreram principalmente pelas religiões, em especial do Cristianismo e do Islamismo, que impuseram um regime jurídico e outras bases de organização do poder, sendo esses mais patriarcais, inclusive em suas narrativas, como por exemplo, trazendo a figura masculina de "Deus" em detrimento do aspecto de feminino da "Deusa", tão presente nas sociedades agrícolas.

Amadiume também observa e nos oferece a ideia de maternidade "compartilhada" e coletiva - *Ummune*⁹, no qual o trabalho materno/paterno é uma atividade compartilhada com as mulheres/homens em uma família extensa e se fundamenta em compromisso com a comunidade e não na certeza biológica da genética.

Oyèrónké Oyěwùmí (1957 - 66 anos), intelectual iorubá, nascida na Nigéria, segue na mesma linha e, por sua vez, nos oferece a ideia de "**matripotência**" e desafia as categorias de gênero ocidental e argumenta que as concepções africanas de gênero são complexas e não podem ser reduzidas às dicotomias tradicionais ocidentais. É por isso que ela defende em seu livro *"A Invenção das Mulheres"*, lançado em 1997 e apenas traduzido para o português no ano de 2021¹⁰, uma abordagem mais contextualizada para compreender as construções de gênero em sociedades africanas.

Uma das grandes contribuições de Oyěwùmí é a crítica que ela lança em relação ao "gênero" como categoria universal e marcador das relações sociais. Segundo ela, nós somos sujeitos multifacetados e, não é a biologia que define as posições sociais no contexto iorubá. Para sustentar tal perspectiva, ela argumenta baseando-se na análise das estruturas de produção do conhecimento e dos conceitos gramaticais utilizados na linguagem

⁹ *Ummune* é o conceito *Nnobi* que expressa a "maternidade compartilhada".

¹⁰ É importante observar a questão da temporalidade das traduções dos livros de autores africanos para o português. Em média temos um atraso nas traduções de 20 a 30 anos e, a grande maioria desses escritos só estão disponíveis em inglês o que dificulta ainda mais o acesso da população afrodescendente. Felizmente esse cenário começou a mudar em razão da colaboração e iniciativa de editoras fundadas por pessoas negras, grupos de pesquisa e estudos afrocêntricos no Brasil, nos EUA e na África.

africana. Em contextos africanos, especialmente, no contexto iorubá, o aspecto linguístico é muito importante e é usado para demonstrar que a "generificação" é uma construção do ocidente e não é algo universal, uma vez que a linguagem, em idioma iorubá, não tem gênero e categorias como "masculino" e "feminino", não há noções socialmente construídas de masculinidade ou feminilidade associadas à anatomia do corpo, rigidamente fixadas ou reduzidos a dicotomias.

O exemplo clássico que Oyěwùmí oferece, é a fêmea que desempenhava os papéis de *oba* (governante), *omọ* (prole), *okọ*, *aya*, *iyá* (mãe) e *aláwo* (sacerdotisa-adivinhadora), tudo em um só corpo. Nenhuma dessas categorias sociais, seja de parentesco ou não, tem especificidade de gênero. Assim, o que define as relações sociais e sustenta a hierarquia nas sociedades africanas não é o gênero (o corpo), mas sim, o princípio da senioridade, baseada na idade cronológica e uma série de atitudes éticas e morais em benefício da comunidade.

E o mais importante, as marcações sociais iorubá orientadas por esse princípio de senioridade não são fixas ou rígida, é sempre relacional e transitória, não é focada no corpo biológico, o que nos oferece, segundo a autora, um ideia de "**identidade fluída**", ou seja, um jovem é uma autoridade para uma criança mas, diante de avó/avô dele, ele é menor. A pessoa é mais velha e superior em relação a alguém. Assim, os lugares sociais são definidos pela senioridade e pela a experiência dentro da comunidade.

A vida e a obra de Viola Davis, uma das atrizes mais aclamadas de sua geração, se destacam pelo profundo compromisso com a representação autêntica e poderosa das mulheres negras. Sua atuação em filmes e séries, como "*The Woman King*", "*How to Get Away with Murder*", "*The Help*", "*Fences*," não apenas trouxe prêmios e reconhecimento, mas também abriu caminho para discussões importantes sobre raça, gênero e identidade.

No contexto das obras dos intelectuais afrocentrados Cheikh Anta Diop, Ifi Amadiume, Oyèrónké Oyěwùmí e Sobonfu Somé, a trajetória de Viola Davis ganha uma dimensão ainda mais significativa. Davis personifica a recolocação do feminino ao desafiar estereótipos e ao interpretar personagens complexas que refletem a rica diversidade das mulheres negras. Sua dedicação em explorar suas raízes africanas e a busca por uma compreensão mais profunda de sua herança cultural ressoam com os ensinamentos desses intelectuais, que enfatizam a centralidade das mulheres nas sociedades africanas e a importância de reavaliar as narrativas históricas.

Portanto, a recolocação do feminino e a redefinição das relações sociais nas obras dos intelectuais afrocentrados Cheikh Anta Diop, Ifi Amadiume, Oyèrónké Oyěwùmí e

Sobonfu Somé são fundamentais para a compreensão do movimento de reconexão de Viola Davis. Esses intelectuais reavaliam as narrativas históricas e culturais, desafiando a marginalização das mulheres africanas e enfatizando a centralidade do gênero na construção das sociedades africanas. Diop destaca a importância das mulheres nas antigas civilizações africanas, enquanto Amadiume e Oyěwùnmí exploram as dinâmicas de gênero pré-coloniais que foram distorcidas pelas influências ocidentais. Sobonfu Somé, por sua vez, resgata a espiritualidade e os valores comunitários, sublinhando o papel vital das mulheres nas práticas tradicionais africanas. A jornada de Viola Davis para a reconexão com suas raízes africanas e a valorização de sua identidade feminina encontra eco nessas obras, oferecendo um modelo de resistência e posicionamento que desafia as estruturas opressivas e promove uma visão mais inclusiva e autêntica da história e da cultura africana.

2.2.5. Viola Davis e o fortalecimento junto à comunidade através dos rituais de conexão

Segundo a respeitada conferencista, ativista e líder espiritual do povo Dagara, Sobonfu Somé (falecida em janeiro de 2017), nós do ocidente, talvez nunca iremos conhecer o tipo de comunidade que existia na África (real). No entanto, com a leitura e contato com alguns autores afrocentrados, podemos ao menos ter a noção de alguns aspectos de como era e, assim, nos inspirarmos no trabalho diário de *reconexão* e colaboração com as pessoas para expansão do senso de comunidade. Autores afrocêntricos afirmam que a *reconexão* e a reconstituição das subjetividades africanas acontece por meio de *rituais* e com o abraço da comunidade. Sobonfu Somé, elucida em sua obra "O Espírito da Intimidade" (2003), caminhos possíveis de *reconexão* através de *rituais* simples até aqueles mais complexos como os vivenciados por Viola Davis no início da trajetória de reconexão dela.

Aos 25 anos, época em que Viola estava na *Juilliard School*, professores e colegas disseram que ela estava acima do peso; a questionaram se ela iria fazer figuras matriarcas a vida toda e, ainda, a indagaram sobre que tipo de papel ela poderia interpretar frente a uma formação com escopo eurocêntrico (e distorcido), apesar de todo ano ela tentar se encaixar em cada projeto e personagem que podia. *Juilliard* forçou Viola Davis a olhar para ela mesma e a entender o poder da negritude nela, foi quando ela decidiu ir para África (Gâmbia) pela primeira vez, em meio a uma crise existencial, aos 25 anos de idade.

No discurso de premiação de "Mulher do Ano Glamour" de 2018¹¹, conta que a experiência no continente africano causou uma "cataclísmica" na vida dela. Em Gâmbia, por um curto período, ela estudou dança, música e folclore de 4 comunidades diferentes. Ela aprendeu a cantar, dançar o *lenjeng*¹², entoar músicas repetidas e também uma série de frases, tais como "*Eu não vim aqui por comida. Minha barriga está cheia. Eu não vim aqui por comida. Vim por muito mais.*" Viola aprendeu nesta viagem que, o simples *ritual* de cumprimentos para começar a conversa com alguém, apresentava características de conexão com o coletivo, com núcleo familiar de cada pessoa ao se perguntar, por exemplo: "Como *vocês* estão?", fazendo com que todos os membros da família dos interlocutores pudessem ser "incluídos" de alguma maneira naquele momento e, isso nutria nos africanos uma sensação de serem vistos e se sentirem valorizados.

No contexto da arte, Viola enxergou a expressão artística nascendo da necessidade de ter rituais para lidar com a vida, no dia a dia, e que a abordagem acadêmica na *Juilliard* não conectava o seu trabalho à vida real que ela vivia. Para ela faltava a verdadeira potência do talento artístico, aquilo que muda a humanidade. Para Viola, a partir dessa experiência, a arte passou a ter ainda mais poder de curar a alma. E, naquela época, ela precisava dessa cura.

Naquela viagem, um dos momentos mais marcantes que Viola descreve na autobiografia e que ela repete em muitos discursos foi a experiência dela na comunidade *Mandinka*. Viola conta que participou de um *ritual* em grupo de mulheres inférteis¹³. Mulheres que usavam roupas e sapatos grandes demais, com rostos pintados, com tambores e enormes cabaças de comida e elas só gritavam e gritavam com a força de seus pulmões, fazendo caretas e revirando os olhos. Viola descreveu que quando essas mulheres andavam pela aldeia, as pessoas ouviam os gritos e saíam de suas casas para se juntarem a elas e logo se via centenas de pessoas se reunindo ao redor daquelas mulheres.

Segundo ela, as pessoas da comunidade passavam as cabaças de comida de mão em mão e todos apenas colocavam a comida na boca e logo todas as pessoas estavam gritando muito alto também. Sem entender o que estava acontecendo, Viola se perguntava o que estava acontecendo e, então, descobriu que naquela comunidade a maior benção, como mulher, era ter um filho. Viola disse que aquelas mulheres sentiam que a razão pela qual elas

¹¹ Legendas, T. [@testandolegendas1469]. (2020, January 5). *Viola Davis é a Mulher do Ano Glamour (2018) - Discurso Legendado em Português*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xGDscpxMUFc>

¹² Dança típica africana.

¹³ No decorrer da vida, Viola teve que lidar com essa questão em razão de um aborto e outros problemas relacionados a miomas que culminou na decisão de retirar o útero.

não foram abençoadas com uma criança era porque "Deus" não as via e não ouvia as vozes delas.

Nos discursos, Viola diz que aprendeu que esse *ritual* era sobre fazer o maior barulho que fosse possível para que "Deus" pudesse ouvir e derramar uma bênção sobre elas. E comparando a experiência africana com as experiências do ocidente, ela diz um pouco desapontada:

“Nós não temos esse ritual aqui. Nós rezamos por conexão. Nós rezamos para sermos vistos. Nós rezamos para que de alguma forma essa capa de invisibilidade seja liberada e nos revele”. (Discurso de agradecimento na premiação "Glamour Women Of The Year Awards", de 2018. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=xGDscpxMUFc&t=400s>)

Com essa experiência, Viola percebeu que cabia à ela levantar o "véu" com a coragem de uma mulher¹⁴ e mostrar exatamente como ela é, imperfeita, bonita, confusa e etc. É provável que essa experiência tenha permitido que Viola pudesse se conectar consigo mesmo e talvez pudesse inspirar outras mulheres a fazerem o mesmo.

Esses autores afrocentrados e os assuntos selecionados para compor o referencial teórico dessa psicobiografia desempenham papéis significativos na redefinição da compreensão da história africana, do poder feminino, das relações de gênero e das identidades culturais africanas, dialogando com áreas distintas do conhecimento e de forma pluridisciplinar, destacando a importância de abordagens mais inclusivas e contextualizadas.

Portanto, como vemos, as sociedades africanas têm uma mentalidade e organização social diversa da que conhecemos e, mesmo os afrodescendentes "colonizados" - do continente e em diásporas - estão conectados a essa *Matriz* e com essa força ancestral que os conduz ainda hoje.

2.2.6 O rito de passagem em rede aberta de Viola Davis e sua representatividade na reconstrução cultural e histórica das sociedades afro-diaspóricas

Enquanto artista, Viola sabe que cada personagem que ela interpreta a força a entrar em contato com as próprias feridas. A personagem *Annalise Keating* (2014), foi a primeira grande personagem que abalou as estruturas internas da atriz. Segundo Viola Davis, *Annalise* despertou algumas verdades que estavam adormecidas dentro dela mesma. Vozes, memórias, imagens mentais, falas maldosas e cruéis internalizadas dos efeitos traumáticos

¹⁴ Selvaratnam, T. [@TanyaAuthor]. (2021, August 12). *Glamour women of the year 2018: Viola Davis*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ntlZEiBIThe> [Acesso em: 11/11/2023]

daquela perseguição de outrora e que se atualizavam em contextos do presente, como veremos adiante, e que a impedia de experimentar a alegria e a paz que ela tanto desejava.

À vista disso, apesar de todas as críticas e comentários racistas sobre a "beleza clássica", a personagem *Annalise Keating* ofereceu para Viola uma oportunidade única, na hora certa, para criar uma personagem usando as próprias características e singularidades de uma mulher negra (o corpo, a pele, o rosto, a voz e etc.) na TV, em rede nacional e com alcance inimaginável através das plataformas de streaming, o que promoveu um efeito forte e poderoso para a própria experiência de vida da Viola e para tantas outras mulheres negras que, visualizaram Viola/*Annalise* abraçando um lado do qual a sociedade nos ensinou a ter vergonha e a odiar, qual seja, "ser mulher e negra".

Na autobiografia "*Finding Me*" - Em busca de mim, Viola conta que quando se abriu para a possibilidade de interpretar a personagem *Annalise Keating*, em HTGAWM na Shondaland, ela se sentia entre iguais. Viola destaca que criou um personagem diferente para a televisão e, assim, extinguiu os demônios que havia dentro dela. Ela diz:

“Eu me permiti sentir medo, encarar a dor da minha eu garotinha-feia-de-8-anos, mas não deixei que me dominasse. Eu a usei como combustível porque, afinal de contas, levamos tudo o que somos para um personagem. Levamos memórias, triunfos, dores, inseguranças. Tudo o que torna um personagem mais humano”.

E continua dizendo que:

“A menina de 8 anos que nunca ouviu de ninguém '*você tem valor; você é linda*' de repente se viu como protagonista e dando voz a todas as mulheres que se pareciam com ela. Não tinha armas para acabar com a oposição, para mudar a cultura em si. **O obstáculo em meu caminho era um sistema de opressão racista de 400 anos e meu sentimento de profunda solidão.** Minha arte, nesse sentido, era a minha melhor ferramenta de cura para resolver meu passado, a melhor arma que eu tinha para conquistar meu presente, e minha dádiva para o futuro. (Grifo nosso). (Davis, 2022, p. 254).

No mesmo sentido, Viola destacou que a personagem *Annalise Keating* a colocou em contato com os obstáculos que a impedia de perceber valor e poder enquanto mulher. E pela primeira vez sentiu que o trabalho não restringia a voz ou as necessidades dela. Assim, no quarto episódio da primeira temporada da série HTGAWM, intitulado “Vamos dar uma espiada”, Viola Davis conquistou o público em uma sequência emocionante. A cena do "desmonte", que foi uma exigência que ela fez para entrar na série como protagonista e que

demonstrou seu ativismo e engajamento em revelar nuances da experiência de mulheres afrodescendentes, principalmente, em contexto afrodiaspóricos.

O "desmonte", tirar a maquiagem e, principalmente, tirar a lace/peruca em rede internacional parece ser algo surreal para uma mulher negra mas, para aquelas que alcançam certo nível de consciência e se apropriam de si mesmas, tal como Viola conquistou, esse momento pode ser um *ritual* de passagem, que exige muita *coragem*. Viola em sua autobiografia disse que:

“Tirar a peruca em *How to Get Away with Murder* era o meu dever para honrar mulheres negras ao não mostrar uma imagem palatável para o opressor, para as pessoas que machucaram e puniram a imagem da feminilidade negra por tanto tempo. Dizia que tudo o que somos é lindo. Mesmo nossas imperfeições. Com *How to Get Away with Murder*, eu me tornei artista no verdadeiro sentido da palavra. (Davis, 2022, p. 256).

Com a relevância desta personagem, o ativismo em causas relacionadas ao gênero e raça ficou ainda mais evidente e, desde então, Viola tem se dedicado e continua mostrando a vivência real dos afrodescendentes, das mulheres negras com total autenticidade através das produções artísticas e cinematográficas.

De 2014 a 2022, através das personagens, especialmente, *Annalise Keating* (2014) e *Nanisca* (2022), Viola vivenciou uma profunda jornada de autodescoberta e reconexão ancestral. Nos últimos 7 anos, Viola embarcou em uma jornada de muito trabalho, dentro e fora dela mesma, para reconhecer os danos físicos e emocionais do passado que ainda se faziam tão presentes e que constituíam motivo de tanta dor para ela.

Como veremos nos capítulos seguintes, é provável que Viola tenha entendido que precisava *soltar* o modelo que renegava quem é parecer ser, para tomar o *novo* modelo que integra um novo self. Diferente de todas as lutas já enfrentadas pela psicobiografada, essa não se trata da conquista do outro, de territórios ou de prêmios mas, sim, de ficar frente a frente consigo mesma, não apenas para recuperar as partes perdidas de si mesma, mas também para redescobrir a parte que ficou perdida no contexto cultural e social.

Esse é um caminho que provoca desconfortos, mudanças de paradigmas e redirecionamento do pensamento e, é por isso que essa “Jornada” exige coragem e confiança em algo além de nós mesmas. É preciso ter coragem de conviver com o paradoxo, é preciso força interna para sustentar a tensão das perguntas sem respostas diante de uma história complexa e mal contada, é preciso paciência para a lenta e sutil reintegração das partes

internas que compõem as pessoas e, disposição interna para ouvir a sabedoria interior e ancestral que pede por transformações.

CAPÍTULO 3:

POR TRÁS DA ARMADURA: VIOLA DAVIS E AS CAMADAS DE UMA VIDA REAL À LUZ DA TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO.

3.1 Apresentação Capítulo

Este capítulo oferece uma visão geral do modelo da Terapia Focada na Compaixão - TFC (*Compassion Focused Therapy - CFT*) desenvolvido por Paul Gilbert, abordagem que foi selecionada como modelo teórico psicológico a ser utilizado nesta análise psicobiográfica da atriz Viola Davis, em diálogo com as bases filosóficas africanas apresentadas no capítulo anterior. Serão apresentados conceitos elementares da TFC para a compreensão da vergonha, tais como mente biopsicossocial, mentalidades sociais, modelos arquetípicos da TFC entre outros, finalizando o capítulo com importância de uma enquadramento multidisciplinar mais integrado no processo psicoterapêutico.

3.2 Viola Davis no contexto do modelo integrativo da Terapia Focada na Compaixão

A Terapia Focada na Compaixão - TFC (*Compassion Focused Therapy - CFT*), inaugurada em 2010 pelo psicólogo Paul Gilbert (Universidade de Derby, Edimburgo, na Escócia), surge como uma abordagem psicológica (ou modelo integrativo) e estratégia de intervenção clínica, sobretudo por ter sido desenvolvida para e com pessoas que têm problemas de saúde mental crônicos e complexos ligados à vergonha e autocrítica, e que com frequência vivenciaram histórias difíceis, por exemplo, negligência ou abuso (Gilbert, 2019, 2022, 2024).

De acordo com as pesquisas mais recentes, o autocriticismo e a vergonha aparecem como aspectos centrais e comum em vários transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão, traumas, transtornos de personalidade, psicose, transtornos alimentares e etc. Recentemente, as pesquisas têm demonstrado que a *compaixão* é uma fator elementar que está associado à diminuição do sentimento de exclusão e de diminuição do autocriticismo e da vergonha (Gilbert, 2019, 2022, 2024).

Para a TFC, o sentimento de vergonha e autocriticismo são elementos centrais no processo psicoterapêutico, uma vez que esses elementos são os que mantêm os estados de adoecimento psicológico. De acordo com o modelo evolucionista, quando confrontados com ameaças sociais, abusos ou hostilidade, especialmente nas fases iniciais do processo de desenvolvimento humano, as pessoas tendem a adotar a autocrítica como forma

de adaptação (Gilbert, 2022). Esta estratégia é frequentemente acompanhada por emoções como vergonha, derrota, defectibilidade, rejeição e um sentimento de perseguição social, que pode ser atribuída às memórias de experiências ameaçadoras que, no caso de Viola Davis, foram vivências reais e inúmeras.

Em 2022, aos 57 anos, Viola Davis rompeu o silêncio sobre as experiências vivências por ela na infância, na adolescência, no início e de grande parte da vida adulta e compartilhou abertamente sua jornada pessoal, incluindo experiências de infância marcadas pela extrema pobreza, pela discriminação racial, pela violência doméstica e por abusos. Como descrito em sua autobiografia - *Finding Me* (2022) e em entrevista com a Oprah (Netflix, 2022), Viola revelou que tais experiências impactaram profundamente a autoestima dela e o senso de valor próprio. No mesmo sentido, na entrevista concedida à pesquisadora e cientista social Brené Brown (2018) para o livro *Braving the Wilderness*, Viola Davis conta que não tinha as ferramentas e que carregou todo o trauma vivenciado na infância, o medo, a ansiedade e a incapacidade de falar por si própria para a vida adulta e, que segundo ela, estava profundamente enraizado na **vergonha**.

Viola descreve em sua autobiografia *Finding Me* (2022) que, apesar das dificuldades financeiras, ela passou por processos psicoterapêuticos em períodos específicos da vida para conseguir lidar consigo mesma e com as consequências de uma infância e adolescência traumáticas. Embora, não exista nenhuma informação pública e específica se a atriz Viola Davis tenha sido influenciada pelo processo psicoterapêutico¹⁵ da TFC, como proposto pelo psicólogo Paul Gilbert, a terapia focada na compaixão pode ser especialmente reveladora para pessoas que enfrentaram adversidades como as que Viola Davis enfrentou, especialmente auxiliando as pessoas no reconhecimento e na transformação de padrões pensamentos autocríticos, na redução do sentimento de vergonha, promovendo mais

¹⁵ Paralelamente ao processo psicoterapêutico, como descrito em sua autobiografia, Viola se dedicou profundamente a sua jornada de autoconhecimento, identificando sentimentos e retornando aos valores essenciais para ela através da descoberta do seu "eu" verdadeiro e autêntico. Tais passos podem ser identificados, por exemplo, quando Viola Davis concedeu entrevista à cientista social, doutora, professora Brené Brown. Brené é reconhecida por trabalhar temas relacionados às vulnerabilidades humanas, bem como coragem, conexão e compaixão. Elementos da história de Viola compõem o livro da pesquisadora intitulado *Braving the Wilderness* - "A coragem de ser você mesmo", lançado em 2021 no Brasil. Nessa entrevista (2018), Viola conta como foram os primeiros passos da jornada de transformação dela dizendo: "Eu sabia que tinha medo do confronto, mas só quando comecei a fazer terapia é que percebi por que a ansiedade tornava quase impossível falar abertamente. Tive uma experiência em que deveria ter confrontado alguém que estava fazendo algo horrível comigo. O que percebi foi que, naquele momento, tive um flashback do meu eu de quatorze anos." Em 2022, após o lançamento da autobiografia, Viola concede novamente entrevista à Brené (*Unlocking is*, Spotify, 2022), abordando os temas de coragem e honestidade. Além disso, no mesmo ano, Viola faz uma lista de 5 livros que a incentivaram a encarar vida com coragem e honestidade para o "Clube de Leitura" da Oprah, que foi publicada na revista digital "Oprah Daily", quais sejam: 1) *Atlas do Coração*, de Brené Brown; 2) *A Cor Púrpura*, de Alice Walker; 3) *A Coragem de ser você mesmo*, de Brené Brown; 4) *O Herói de Mil Faces*, de Joseph Campbell; e 5) *O Poder do Agora*, de Eckhart Tolle. Tais referências, especialmente da última década, denotam que Viola seguiu um caminho que muito se assemelha ao que a Terapia Focada na Compaixão nos propõe.

compaixão por si mesma e cultivando uma atitude de apoio interno que favorece o envolvimento com as próprias dores e lutas (internas e externas).

As experiências de *vergonha, humilhação, autocriticismo/perfeccionismo e ansiedade/depressão* são descritas em quase todos os capítulos da autobiografia de Viola Davis. Em especial, no capítulo 8 (Davis, 2022, p. 85), intitulado "**Vergonha silenciosa e secreta**", Viola descreveu o sentimento de vergonha/humilhação como sendo a pior coisa experimentada por ela, especialmente na infância, e acrescentou que a *invisibilidade do combo formado pela negritude e pela pobreza é algo brutal. Junte a isso estar com fome a droga do tempo todo e a combinação é explosiva* (Davis, 2022, p.89).

Nesse sentido Gilbert (2024), afirma que vergonha, intimidação e opressão, juntamente a solidão, desconexão social e relações autocríticas hostis advindas do ambiente interno e social, são prejudiciais para a saúde. Para ele, evoluímos para a vida social e prosperamos melhor em uma dieta de *conexões sociais de cuidado*, envolvendo o dar e o receber entre as pessoas e com os outros. Assim, a Terapia Focada na Compaixão, está empenhada na psicoeducação das consequências de se ter uma mente evoluída e socialmente construída e conduz diretamente ao valor de '*desavergonhar*' o *self*, auxilia no desenvolvimento da consciência plena (*mindfulness*) e consciência mental, bem como vê o sistema de motivação para o cuidado (mentalidade social) como formas profundamente importantes de reorganização da mente. Além disso, a TFC oferece educação guiada específica sobre a natureza de nossas mentes múltiplas, que podem gerar motivações e emoções complexas e conflitantes (Gilbert, 2022 e 2024) e, ainda, utiliza também mecanismos fisiológicos e autonômicos com a intenção de regulação e neuroplasticidade.

O modelo da TFC não é um processo fácil, linear e direto, é uma jornada de autoconquista que envolve processo de autoconhecimento e mudanças de paradigmas. Nesse percurso árduo, marcado por tantas questões, Viola conta em sua autobiografia (Davis, p.17) que seu primeiro grande despertar veio aos 28 anos, quando ela conseguiu enxergar a dura e a impactante verdade da vida dela e que tudo o que ela estava fazendo na vida tinha como objetivo curar aquela garotinha de 8 anos. Ela queria curar as feridas, especialmente, a vergonha, a humilhação e a exclusão.

Apesar de tudo, Viola enfrentou corajosamente as verdades sobre ela mesma e sobre o mundo que desejava não ter visto e desistiu de toda a esperança de um passado diferente, usando a única arma que ela tinha: o perdão. (Davis, p. 78). Para alguém que passou grande parte da vida procurando algo ou alguém que pudesse ajudá-la a se definir e despertar nela o amor-próprio e aceitação, para mostrar para ela como é viver e que não havia nada de

errado com ela, talvez pela primeira vez, aos 28 anos, Viola tenha reconhecido o *seu* corpo, *suas* motivações, *suas* emoções e *seus* comportamentos como reflexos daquele passado que até aquele momento permanecia tão presente. Como ela mesma disse (Davis, 2022, p.77), "eram e, de certa maneira, ainda são camadas sobre camadas de segredos, traumas, situações diversas misturadas com memórias que foram editadas pelo bem da sobrevivência dela e emaranhados com os segredos geracionais. Por baixo de todo *lixo*, como Viola descreve, ela vivia, um *eu* que lutava para respirar e que queria tanto se sentir viva!"

Ao mesmo tempo, sem ter muita clareza e consciência de si mesma e dos processos internos que estavam ativos e atuando nela, Viola fazia um esforço enorme para **não** ser vista e, por exemplo, se escondia usando roupas e adereços que ela acreditava ser um “*visual marcante, com personalidade, original e autêntico*” (Davis, 2022, p. 187), falava baixo e apresentava em determinados contextos comportamentos agressivos e *também* hostis (ex. ela não dividia comida com ninguém). Com o tempo e com o engajamento nos processos de autoconhecimento e psicoterapêuticos, Viola foi tomando consciência de si e percebeu que aquele estilo era uma *distração* e que tais comportamentos hostis eram *respostas defensivas* orientadas pelas memórias (ativas) do passado dela, claro exemplo dos comportamentos de segurança como resposta adaptativas para proteger o medo de ser rechaçada e do isolamento.

Assim como reconhecemos em Viola Davis, os processos cerebrais dos humanos são complexos e há muito tempo, as tradições orientais afirmam que a compaixão transforma e reorganiza a mente. Nesse sentido, enraizada na filosofia do Budismo Mahayana (Gilbert, 2022) e na Ciência da Compaixão, o modelo da TFC é uma abordagem biopsicossocial, foca em *processos transdiagnósticos* específicos, integra ensinamentos das tradições milenares com uma abordagem evolutiva e neurocientífica à psicologia social e a neurofisiologia do cuidado (dar e receber), bem como se apoia também outras áreas do conhecimento como os estudos de genética, filosofias, antropologia, utiliza-se da variabilidade de frequência cardíaca e técnicas de *mindfulness*, mentalização, imaginação e comportamento compassivo, por reconhecer que a mente humana é complexa e não se limita apenas a uma disciplina ou abordagem psicoterapêutica (Gilbert, 2010, 2014, 2022).

Um dos principais objetivos da TFC é ajudar as pessoas a acessar e estimular o sistema afiliativo, que é responsável pelas emoções de calma, segurança, cuidado e conexão. E além disso, também busca nutrir e fortalecer o *self* compassivo, que é a capacidade de se enxergar como alguém que merece e pode receber/oferecer cuidado a si e ao outro. Assim, as evidências mais recentes demonstram que a compaixão é um recurso importante para lidar com a complexidade da natureza humana e desenvolver relações saudáveis consigo mesmo e

com o mundo, levando em consideração a necessidade inata das relações sociais e a importância das experiências precoces (Gilbert, 2022).

Portanto, a TFC nos auxilia a compreender que nossos cérebros é um órgão evoluído *projetado para funcionar de certas maneiras* e muda seus padrões em diferentes contextos e buscas de objetivos (Gilbert, 2019), como em uma "dança", em que cada passo depende do movimento do outro e que conduzindo o ritmo/tom da dança estão as mentalidades sociais.

3.3 A mente biopsicossocial

A abordagem da terapia focada na compaixão envolve a integração de vários aspectos da psicologia humana, com foco na estimulação da compaixão através de sistemas centrais de motivação e emoção, bem como habilidades cognitivas evoluídas.

Paul Gilbert (2019, 2022, 2024), fortemente ancorado na psicologia evolucionista e em uma perspectiva biopsicossocial, defende que os comportamentos humanos respondem a sistemas motivacionais sociais que são responsáveis pela sobrevivência e evolução das espécies dentro de um grupo. O coletivo e as experiências de grupo sempre foram um fator fundamental para o ser humano, uma vez que somos seres sociais que dependemos do grupo para *sobreviver*.

Atualmente, existem muitos modelos biopsicossociais informados pela evolução que destacam a importância da interação e da integração de múltiplos processos psicológicos, biológicos e sociais que criam certos estados de corpo e mente. Dan Siegel (2001, 2019, 2020 citado por Gilbert, 2022, 2024), enfatiza o fato de que somos organismos processando e mandando informações uns aos outros, o que corregula nossos estados de psicofisiologia e maturação. Desta maneira, estados cerebrais estão em estados constantes de fluxo e mudança socialmente contextualizados, razão pela qual pensa-se em "comunidades de estados cerebrais de interação e co-regulação" (Porges, 2007, 2017, 2021; Sapolsky, 2017; Siegel, 2019 citado por Gilbert, 2022, 2024) e, mais do que isso, nossas relações são fontes de fluxos de informação que corregulam corpos, cérebros e genes, que impactam a epigenética e uma gama de processos fisiológicos de maturação (Cowan et al., 2016; Music, 2017; Uomini, Fairlie, Gray, & Griesser, 2020 citado por Gilbert, 2022, 2024).

Pensando em Viola Davis que, carregava em si traumas biográficos e sistêmicos advindos de uma base genética/epigenética e das relações de cuidados muito traumáticas, principalmente, na infância e na adolescência que, resultaram em raiva,

timidez/vergonha, ansiedade social, ela recentemente, revisitou essa "configuração" (medo/ameaça/desproteção) em razão do contexto de ameaça do Covid-19, não apenas pelo alto nível de contágio do vírus, mas sim e *também* pelo vírus da indiferença e insensibilidade em relação à população negra nos EUA, especialmente, naquele período de tantas incertezas para todos nós.

Nesse sentido, Gilbert (2022, 2024), elucida que pessoas propensas à vergonha, que vêm de contextos difíceis, que apresentam dificuldades para *confiar*, ficam em séria desvantagem em contextos sociais ameaçadores. É por isso que na TFC as duas formas de regulação da ameaça são importantes. Não se trabalha apenas com o primeiro sistema de regulação da ameaça, explorando o enfrentamento focado *individual*, mas também trabalhamos no segundo sistema de regulação, que é a habilidade de regular processos de ameaça via sistema de *segurança social*, através dos grupos/capital social disponível - "comunidades de cuidado".

A autobiografia de Viola foi um projeto escrito em meio ao contexto pandêmico do Covid-19, entre os anos de 2019 a 2021, um período de isolamento social, psicoesfera de medo, ansiedade, incertezas, muitas mortes e, um momento histórico em que muitas questões antigas como o racismo, as questões de gênero, a violência doméstica e etc. atingiram o ápice do sofrimento e explodiram, promovendo em nós profundas reflexões e movimentos individuais e sociais. Viola na entrevista com Oprah (Netflix, 2022) afirma que escreveu a sua autobiografia - *Finding Me* - em razão de uma crise existencial que viveu no período da pandemia.

Dois anos antes, em 05 de junho de 2020, Viola Davis fez um *post* no perfil dela na rede social Instagram e se posicionou contra a desigualdade racial nos EUA. Ao lado de Octavia Spencer, Elisa Perry e Yvette Nicole Brown, no auge da pandemia, ela compartilhou uma foto junto as suas amigas em que elas participaram de um dos muitos protestos que aconteceram em Los Angeles, em razão da morte brutal de George Floyd por um policial em 25 de maio de 2020. Na ocasião, Viola falou sobre a "raiva e a dor" que experimentou como uma pessoa negra americana e as injustiças com as quais lidou ao longo de sua vida e carreira. Ela disse:

O acima [foto do protesto] foi o meu elixir. Minha raiva e dor, como muitos negros americanos, estão enraizadas nas profundezas da minha alma. Muitos anos sendo solicitados a entorpece-los, fizeram com que implodissem. Mas ficar com essas belas almas em protesto e receber amor e ser visto foi como uma vacina. Não ficaremos mais calados quando estivermos sendo apagados. Não faremos mais horas extras para deixar você confortável em meio a micro agressões e ódio. Não iremos mais justificar ou desculpar você por nos

assassinar, nos reprimir. Nós queremos o que você quer. Não vamos mais aturar vocês reduzindo nossas esperanças e sonhos. NÃO desculparemos nossos fracassos porque é nosso direito falhar e nos levantar. O que faremos, o que sempre fazemos, é dar e receber amor quando nos é mostrado. Vamos sentar à mesa ao seu lado. Mas desta vez... de agora em diante... não vamos mais implorar por um assento. Porque... por Deus, nós merecemos estar lá." (Publicação no Instagram, Facebook e Twitter da Viola Davis, 05 de Junho de 2020)

Com essas palavras, Viola descreve emoções e sentimentos intensos vivenciados por ela há muito tempo e que, possivelmente, foram revisitados neste contexto de tantos acontecimentos difíceis. Os traumas sofridos ao longo do percurso da vida, especialmente aqueles que ocorreram na infância, são perenes e, de alguma maneira, moldam a nossa forma de interação com o mundo.

Sabemos que ao longo da evolução, uma série de motivações necessárias à sobrevivência foram desenvolvidas, como competição e ranking social, cooperação e compartilhamento, cuidado e alento, bem como busca e fornecimento de cuidados (mentalidades sociais) (Gilbert, 2022, 2024; Pfeiffer, S., & Lisboa, C. S. M., 2022). Tais mudanças evoluídas moldaram e, ainda, continuam moldando nossas funções cerebrais, dando origem a uma variedade e complexas questões no âmbito da saúde mental, justamente em razão do paradoxo das funções evoluídas da mente.

De fato, a TFC reconhece o imenso potencial dos indivíduos para demonstrar cooperação, mas também reconhece a capacidade de comportamentos autodestrutivos em relação a si mesmo e aos outros, uma vez que juntamente com as motivações inatas que promovem a compaixão, existem motivações que impulsionam o egoísmo, o vício, a ganância, o tribalismo, a violência, a depressão e até pensamentos suicidas (Gilbert, 2022, 2024).

É por isso que um dos objetivos da TFC, é *também* ajudar as pessoas a começarem a entender que todos nós que encontramos aqui, com este cérebro construído por genes, para realizar várias tarefas na vida, como veremos adiante, as quais nossos ambientes podem tornar relativamente simples ou muito difíceis e que isso **não é nossa culpa**. A TFC busca *também*, ajudar as pessoas a se tornarem mais *conscientes do cérebro*, de que temos cérebros que evoluíram, compostos de múltiplos e diferentes algoritmos interativos e concorrentes (somos multimentes), e de que o senso de *self* é a forma como o cérebro cria certa coerência em vez de caos (Huang & Bargh, 2014; Hood, 2011; Sapolsky, 2017 citado por Gilbert, 2022, 2024).

O fato é que evoluímos sistemas motivacionais que podem reorganizar nossa mente para gerar mais harmonia para nós mesmos e para os outros, e esses motivos são

focados no *cuidado* (Gilbert, 2022). Entender a nós mesmos, compreender a natureza da mente humana, *como* e para quê ela foi criada e programada irá nos capacitar, como seres humanos, a cultivar intencionalmente o melhor de nós e, não o pior, daqui para frente. Nesse contexto, Gilbert (2024) sugere um exercício imaginativo do que aconteceria se vivêssemos em um mundo onde todos os seres humanos fossem treinados e adotassem um estilo de vida ou um modo de viver mais compassivo, entendendo que isso não significa que devemos valorizar e amar todas as pessoas, mas apenas ter um desejo genuíno de que as pessoas fiquem livres do sofrimento e o compromisso ativo de prevenir e não causar, insensivelmente, o sofrimento a nenhum ser vivo.

Dessa maneira, a compreensão de como o cérebro pode estar configurado para impulsionar formas de sofrimento e angústia, e o que as pessoas podem fazer para neutralizá-las, pode ajudar as pessoas a se desidentificar com o sofrimento de estados cerebrais dolorosos e, além disso, entender como recrutar esses recursos para apoiar nossa mente, não apenas para lidar com o sofrimento e a angústia, mas também para promover o bem-estar e relações pró-sociais, é uma das razões da TFC.

3.3.1 O cérebro complexo e as quatro funções básicas (evoluídas) da mente

Que o nosso cérebro é complicado e que não tem um "bom design" (Gilbert, 2022 e 2024), nós não temos dúvida! Embora, não tenhamos culpa do cérebro que temos, é nossa responsabilidade aprender a lidar e fazer algo benéfico desse cérebro que não foi criado *por* nós mas, sim, criado *para* nós. Em toda a obra de Paul Gilbert, percebemos o esforço e a intenção genuína dele em colaborar conosco nesse processo de compreensão da complexidade da mente humana.

De maneira didática, Paul Gilbert fez muitas separações metodológicas de vários processos complexos da nossa mente para melhor explicar o processamento do nosso cérebro e como tudo se opera e se organiza em um nível muito profundo, complexo e pouco compreendido pela maioria de nós. Assim, nos próximos tópicos descreveremos basicamente alguns desses processos e dinâmicas da mente para compreensão desses em Viola Davis em momento posterior.

Em consonância com os conceitos da ciência básica da mente, para a TFC as mentes evoluíram quatro funções básicas que possibilitaram com que os seres vivos cumprissem *tarefas da vida*, quais sejam: 1) *motivações* básicas guiam as formas de vida que se movem em suas tarefas básicas da vida (prevenção de danos, aquisição, descanso); 2)

emoções mudam estados corporais para perseguir motivos e possibilitar diferentes tipos de processamento e ação; 3) *competências* possibilitam outras funções. Por exemplo, competências de raciocínio cognitivo facilitam a busca de uma motivação e a regulação de uma emoção. E 4) *comportamentos* dos sistemas psicomotores possibilitam o movimento no ambiente para cumprir as motivações e expressar emoções (Gilbert, 2024).

Tabela 5
As 4 Funções básicas (evoluídas) da mente para a TFC

As 4 Funções básicas (evoluídas) da mente para a TFC	
Motivos/ Motivações Básicas	Orientam e movem para atender as tarefas básicas da vida, tais como evitar danos, adquirir recursos, descansar e diferentes tipos de relacionamento social (cuidado, cooperação, competição e reprodução).
Emoções	Mudam estados corporais para perseguir motivos e possibilitar diferentes tipos de processamento e ação. São mudanças de curta duração de estado psicofisiológico, como raiva, ansiedade, alegria e etc.
Competências	Favorecem outras funções e se relacionam com as habilidades de fazer coisas como o uso de raciocínio cognitivo que facilita a busca de uma motivação e a regulação de uma emoção.
Comportamentos/Resultados	São os <i>outputs</i> ou ações no ambiente para cumprir as motivações e expressar emoções.

Fonte: Baseado Gilbert (2022, 2024)

Segundo Gilbert (2022 e 2024), esses quatro domínios são o foco para a intervenção terapêutica e a base para a psicoeducação, de modo que o processo psicoterapêutico auxilia as pessoas a entenderem seus motivos e cultivarem motivações como compaixão, ao mesmo tempo que vão diminuindo o tom autofocado egoísta. Além disso, pesquisas evidenciam que os sistemas de motivação, emoção, competência e comportamento não estão tão intimamente ligados e sincronizados como se supunha. Agora é amplamente aceito que podemos detectar *ameaças* e responder fisiologicamente a elas abaixo do nível da percepção consciente, no nível de processos cognitivos inconscientes ou do "novo inconsciente" (Bargh, 2017 citado por Gilbert, 2022 e 2024; Callegaro, 2011), incluindo necessidades não satisfeitas que são extremamente importantes para entender as manifestações de qualquer estado mental específico, como veremos a seguir.

3.3.2 Mentalidades Sociais e os processos motivacionais arquetípicos organizadores da mente e do corpo

De acordo com a psicologia analítica de Carl Jung, os arquétipos são padrões universais e simbólicos que residem no inconsciente coletivo da humanidade. Eles são imagens primordiais que refletem aspectos fundamentais da experiência humana, transcendendo culturas e épocas. Cada arquétipo representa aspectos específicos da psique humana, oferecendo uma percepção através da qual podemos compreender melhor nossos padrões de pensamento, comportamento e emoções.

Nesse sentido, o modelo da TFC adaptou e integrou conceitos da teoria junguiana de arquétipos e análise funcional de sistemas emocionais básicos de motivação social (competição e classificação social, cooperação e partilha, procura e prestação de cuidados), para sugerir o conceito de *mentalidades sociais* (Gilbert, 2014; 2019; 2022).

Em outras palavras, as mentalidades sociais estão enraizadas na *mudança interna constante nos indivíduos, decorrentes das interações e contextos sociais* e que requerem monitoramento específico de sistemas de processamento especializados e inatos, os quais, quando *ativados*, organizam uma gama de funções fisiológicas e psicológicas como atenção, emoção, cognição e comportamento para a busca de seus objetivos. Eles também preparam o indivíduo para posturas comunicativas e interacionais e relacionamentos recíprocos (Gilbert, 2016; 2022; 2024).

Segundo Gilbert (2022; 2022a), um dos princípios pelos quais essas mudanças ocorrem e funcionam é via *algoritmos*, que *são redes interconectadas que são sensíveis a diferentes características dos ambientes internos e externos e que desencadeiam diferentes respostas*. O conceito de algoritmos do tipo *se A, então B* é importante para esses modelos, pois refletem sistemas fisiológicos evoluídos que conectam o estímulo à resposta (Gilbert, 2022, 2024), de modo que os algoritmos evoluem com os sistemas fisiológicos e detectores de características.

Assim, por definição uma mentalidade social pode ser definida como a *organização de várias competências e módulos psicológicos (atenção, modos de pensar e tendências de ação) guiada por motivos/razões para assegurar tipos específicos de relacionamento social* (Gilbert, 2019). Desta maneira, as mentalidades sociais geram padrões cerebrais que são organizados de maneiras diferentes e específicas e correspondem à forma como os indivíduos percebem a si mesmos, ao seu ambiente e aos outros em diferentes

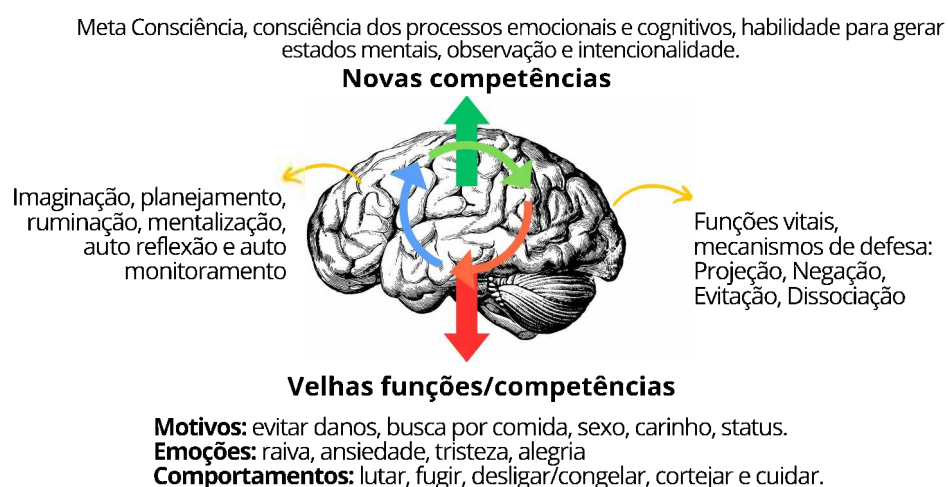
situações, o que afeta diretamente a definição dos papéis sociais e, portanto, da própria identidade do sujeito (Gilbert, 2014).

Além do mais, Gilbert (2022, 2024) afirma que os motivos movem e direcionam as emoções e que eles são os principais impulsionadores da evolução fisiológica e da adaptação. Por essa razão, afirma-se que os motivos são as *razões* pelas quais pensamos, sentimos e fazemos coisas e, assim, os motivos e seus algoritmos são os processos organizadores básicos da mente (Deckers, 2014; Heckhausen & Heckhausen, 2018; Huang, & Bargh, 2014, citado em Gilbert, 2022, 2024), enquanto que as emoções e competências evoluíram para apoiar as motivações e objetivos biossociais (Gilbert, 2016; Nesse, 2019 citado por Gilbert, 2024).

Para a TFC, basicamente, a nossa mente se organiza a partir de mentalidades sociais distintas, tais como a **mentalidade de competição**, **mentalidade de cuidado**, que serão mais trabalhadas nessa pesquisa, e também a **mentalidade de sexualidade** (reprodução) e **cooperação**. Assim sendo, diferentes mentalidades também estão enraizadas em diferentes detectores de características associadas a diferentes infraestruturas fisiológicas e diferentes algoritmos. Por exemplo, mentalidades de cuidado estão associadas à evolução de partes mais novas e nobres do sistema nervoso autônomo, que evoluíram com a função muito específica de facilitar o comportamento de apego e o engajamento social (Porges, 2007, 2017, 2021 citado por Gilbert, 2022 e 2024). Por outro lado, o comportamento competitivo, é sustentado através de sistemas fisiológicos mais antigos e diferentes.

Figura 1

Interação entre velha e nova "mente" pode criar conflitos internos e nos deixar presos em loops



Assim, as pesquisas mais recentes apontam que os problemas de saúde mental podem ter suas raízes em diferentes mentalidades sociais e seus padrões. Atualmente, a pesquisa sobre a abordagem do “cérebro social” aos problemas de saúde mental tem se desenvolvido de modo extraordinário, com sistemas fisiológicos cada vez mais claramente definidos que sustentam diferentes tipos de processamento social (Porcelli et al., 2019 citado por Gilbert 2022 e 2024).

Sabemos que o nosso cérebro está todo preparado para vivermos em grupo e em colaboração, mas os caminhos e os motivos organizadores dos estados cerebrais ainda estão relacionados com a ideia de que os recursos são dinâmicas frequentes e centrais da organização social. Assim, dependendo de como os seres vivem em grupo e são capazes de manejar conflitos hierárquicos, eles podem experimentar a ativação de diferentes algoritmos, estratégias e estados cerebrais que, na grande maioria das pessoas, vão na direção da manutenção e perpetuação de velhos padrões.

Assim, considerando que a dinâmica central dos seres humanos é a necessidade de conexão, os contextos evoluíram os processos arquetípicos das nossas motivações sociais e mentalidades sociais que são fundamentais para sobrevivência e o bem-estar. E como dito anteriormente, a dinâmica das mentalidades sociais atuam como uma "dança", elas são integradas e corregulam umas às outras, porém, aspectos culturais e pessoais podem estimular excessivamente uma mentalidade em detrimento de outra, causando sofrimento (Gilbert, 2022; 2024).

Nesse sentido, é importante destacar a questão da correção, ou seja, como cada papel evolutivo busca e responde ao modo como os outros se associam a ele na formação de papéis, como descrito por Gilbert (2022 ; 2024) e reproduzido na Tabela 5. Por isso, em qualquer formação de papel, o *self* é construído para desempenhar um aspecto do papel, e o parceiro, outro aspecto. Esses elementos formam os processos de relação dinâmicos e recíprocos do papel interativo.

Tabela 6

Corregulação das mentalidades Sociais

Breve Guia de Mentalidades Sociais para a TFC
<i>Cuidado, cooperação, competição e reprodução</i>

	Percebendo ou sentindo o <i>self</i> como	Percebendo ou sentindo o <i>outro</i> como	Ameaças/medos (conscientes ou inconscientes)
Busca por cuidado	Precisando de outro(s) para: cuidado, proteção, segurança, tranquilização, estimulação, orientação e etc.	Fonte de: cuidado, nutrição, proteção, segurança, tranquilização, estimulação, orientação, etc.	Deparar-se como outro(s): indisponível, desconectado, isolado, explorador, ameaçador, abusivo, prejudicial, relações nocivas e etc.
Oferecendo cuidado	Provedor de: cuidado, proteção, segurança, tranquilização, estimulação, orientação.	Receptor de: cuidado, proteção, segurança, tranquilização, estimulação, orientação	Ver-se/sentir-se sobrecarregado, esgotado, incapaz de prover, focado na ameaça, culpado
Cooperação	Alguém de: valor para os outros, compartilhando, apreciando, contribuindo. ajudando	Fonte de: valorização da contribuição e compartilhamento, reciprocidade, apreciação	Sofrer com: trapaça, não apreciação ou não reciprocidade, rejeição/vergonha
Competição	Em algum lugar da hierarquia: inferior/superior; mais/menos poderoso, prejudicial/benevolente	Em outro lugar na hierarquia: inferior/superior; mais/menos poderoso, prejudicial/benevolente	Passar por: subordinação involuntária, vergonha, marginalização, abuso
Reprodução	Eu sou: atraente/desejável	O outro é: atraente/desejável	Medo é ser: não atraente/rejeitado.

Fonte: Gilbert (2022, 2024)

Nesse contexto, a teoria das mentalidades sociais foi considerada para iluminar os *processos dinâmicos e recíprocos* que são necessários para co-construir certos papéis sociais. Os quatro principais comportamentos indicados por Gilbert são: prestar cuidados, receber cuidados, cooperar e competir. Assim há um equilíbrio que é dinâmico, no qual uma mentalidade social precisa *co-evoluir*, por exemplo, a busca de cuidado só pode evoluir se houver evolução na prestação de cuidados (Gilbert, 2022; 2024).

Seguindo nesta direção, Viola dos 26 aos 28 anos, foi treinada por professores da *Juilliard School*, por causa do seu talento e, sem dúvida, por causa do seu trabalho árduo e de sua técnica que a salvou dela mesma. Foi salva, também, pelos bons mentores que teve ao longo do percurso, Viola ficou conhecida globalmente por sua incrível habilidade como atriz e sua dedicação ao teatro mas, acima disso, como afirma da atriz Meryl Streep (2023), Viola é reconhecida pelo dom de transmitir o que é ser humano e pela humanidade dela.

Assim, aparentemente orientada por uma mentalidade de cooperação e cuidado, Viola Davis tem demonstrado através das revelações da sua história, de suas

frustrações em processo de aprendizado e a sua decisão de crescer através disso, uma mistura única de determinação competitiva e empatia compassiva, que reflete um modo de viver/ser compassivo, mais humano e mais real. Em sua jornada para o sucesso, ela enfrentou numerosos desafios e obstáculos, mas nunca perdeu de vista sua capacidade de se conectar com os outros e buscar nutrir relacionamentos significativos.

Nesse sentido, a atriz Marian Seldes (1928 - 2014), que foi uma das professoras de teatro de Viola Davis quando ela era muito jovem na *Juilliard School*, na oportunidade da peça “King Hedley II”, de August Wilson, quando foi produzido na Broadway, em 2001, escreveu para o produtor e escritor James Grissom - *Follies Of God* descrevendo o seguinte sobre Viola:

“O que um professor espera transmitir ao aluno: intenção, concentração, amor pela atuação e atores, amor pela literatura. Viola chegou possuindo tudo isso em um grau surpreendente. Seu comprometimento com tudo nas aulas ou na produção era profundo e infalível. Agora não podemos saber se esse grau de talento e dedicação encontrará um lugar no negócio de atuação, mas nunca podíamos realmente duvidar que um caminho se abriria para ela, porque Viola é uma onda poderosa, tão poderosa de habilidade e bondade. Ela é uma onda generosa, e ela traz todos junto com ela. Ela exclui todas as coisas negativas e está aberta para fazer o melhor acontecer. Acho que compartilhamos a crença de que nosso compromisso é o que nos salva e nos torna dignos de um espaço no planeta, sua devoção é maternal. Ela quer agir, sim, mas ela também quer salvar pessoas, coisas e ideias.” (M. Seldes, comunicação pessoal, 2001)

Assim, Viola não descarta nem abre mão do que aprendeu durante a busca de si, título que da autobiografia dela *Finding me*, adotando uma mentalidade de cooperação consigo mesma que a ensinou a enxergar suas habilidades e seus êxitos conquistados com tanto esforço não como "O" objetivo em si, e sim como parte da jornada. Aos 57 anos de idade (2022), depois de trilhar um longo e árduo percurso, atravessar uma crise existencial importante para a transformação dela mesma no período da pandemia do Covid-19, no ano de 2020/2021, Viola usa, hoje com mais clareza e consciência, as habilidades que herdou e conquistou ao longo do caminho, em sua missão pessoal de aproximar e despertar pessoas, não apenas para Servir as necessidades dos outros mas, para valorizar e ser sensível às suas próprias *também*.

Portanto, para a TFC, através de duas mentalidades sociais distintas que nos coabitam - a mentalidade de competição e mentalidade de colaboração, muito do que acontece em nossas mentes, tanto coisas que desejamos atingir quanto coisas que queremos evitar, derivam e se relacionam com os aspectos sociais. Isso significa que nossas mentes estão

constantemente monitorando o fluxo das relações em que nos encontramos, sobretudo nosso potencial/poder de retenção de atenção social.

3.3.3 Os três principais modelos arquetípicos da TFC

Basicamente, a principal função da nossa mente evoluída (ainda) é detectar e se colocar em alerta para *ameaças* à integridade física/psicológica de si próprio e/ou das pessoas que amamos, amigos e grupos que fazemos parte, e com rapidez selecionar uma reação automática (não consciente) e condicionada contra a ameaça. Embora a ativação desse sistema de *ameaça* seja uma fonte de sentimentos dolorosos e difíceis (ansiedade, raiva e aversão), tais reações são estratégias que evoluíram como um sistema de *proteção* (Gilbert, 2019).

Apesar do processamento/resposta frente às ameaças ser complexo e a regulação genética (via algoritmos) e sináptica da serotonina desempenhe papel no funcionamento do sistema de proteção contra ameaças (Gilbert, 2019), ao longo de anos, Gilbert (2022; 2024) observou questões clínicas recorrentes, tais como desamparo aprendido, sensação profunda de solidão, vazio e desconexão, sentimento de vergonha, sensação de entorpecimento, inutilidade e derrota, falta de sentido e etc. Acima de tudo, pertencimento é algo biológico, e por isso a desconexão pode destruir a nossa saúde, uma vez que impacta todos os sistemas do nosso corpo. Assim, segundo Gilbert (2022;2024), tais questões trazem em si características comuns e suas formas arquetípicas aparentes, e que foram organizadas em dois grupos temáticos mais comuns: a "desconexão social e a solidão interior profunda" e "inutilidade, inferioridade e derrota". Ao que tudo indica, Viola experimentava os dois com muita intensidade em razão de sua *sensibilidade*.

Nesse sentido, os três principais modelos arquetípicos estudados por Paul Gilbert (2022 e 2024) para explorar *como* o sistema de proteção/ameaça produz mudanças fisiológicas e estados de "inoperância" foram: o desamparo aprendido; a perturbação e perda do apego; e o status, derrota e desligamento. Ressalta-se que estado de "inoperância" são algoritmos de defesa de "se o estresse for incontrolável, *então*, para conservar os recursos e evitar lesão, cesse a atividade" (Gilbert, 2024). Tais defesas são automáticas e, geralmente, não escolhidas conscientemente ou deliberadamente e por isso, não são culpa de ninguém.

Na tabela a seguir - Tabela 6, resumimos os três principais modelos de arquetípicos estudados por Paul Gilbert ao longo dos anos e que são os modelos orientadores básicos da TFC. Descrevemos tais arquetípicos também considerando a motivação e ativação

do algoritmo e as possíveis e mais comuns respostas defensivas à ameaça/vulnerabilidade percebida/sentida. Cabe ressaltar que, como veremos adiante, os comportamentos e estratégias de segurança podem reduzir o estado de alerta no curto prazo, mas podem ter consequências de longo prazo, não pretendidas e muito prejudiciais (Gilbert, 1993; Salkovskis, 1996; Thwaites & Freeston, 2005 citado por Gilbert, 2019).

Embora segurança (*safety*) e proteção (*safeness*), sejam conceitos que se sobrepõem, é importante manter claro a distinção entre busca por segurança (*safety* focado em controle de ameaça) e a sensação de segurança (*safeness* focado em exploração e identificação de recursos). Assim, segundo Gilbert (2024), os indivíduos podem tentar criar um senso de segurança a ameaça, e isso significa evitação, ao passo que a proteção (social) é a habilidade de se mover na direção daqueles que são úteis e apoiadores. Esses processos atuam por meio de sistemas fisiológicos diferentes, mas que se integram entre si (Gilbert, 2024).

Tabela 7

Modelos Arquetípicos da TFC

Os 3 Principais Modelos Arquetípicos da TFC			
Baseado em pacientes com depressão que é um estado de ameaça de 'fechamento' ou inoperância			
Modelo Arquetípico	Ameaça/Vulnerabilidade	1ª resposta/estratégia	2ª resposta/estratégia
Desamparo Aprendido	Falta de controle sobre o estresse/ameaça (questões estruturais da própria vida e do contexto)	Lutar, fugir ou resistir.	"Desligar"
Ruptura e perda do apego (separação social)	Ausência de estímulos parentais/ambiente perigoso e hostil	Respostas defensivas de luta, procura, ansiedade e raiva - "protesto".	Isolamento/"resignação" (espera-se por reconexão ou "resgate").
Status (classificação), Derrota (vergonha, inutilidade, submissão, desvalorização inferioridade) e Desligamento	Conflitos hierárquicos, sentimentos de derrota, hostilidade e intimidação.	Luta e busca por recursos.	Subordinação involuntária (estado cerebral não confiante e socialmente vigilante).

Fonte: Baseado em Gilbert (2022, 2024)

Gilbert (2022; 2024) afirma que embora os modelos de desamparo nos contem sobre estado de desligamento (defensivos), a **perda do controle** mais comumente emerge de *ameaças sociais* (p. ex. intimidação, opressão, exclusão social) e perdas de apoio social essenciais (senso de conectividade) como formas de desamparo social. Nesse sentido, Gilbert observou que sentimentos de inferioridade, desejo de se esconder socialmente e

sentimentos de derrota, estavam frequentemente associados à *intimidação interna* intensa por parte do próprio processo autocrítico da pessoa, atitude interna que parece estar relacionada ao medo das perdas e a crença que temos "controle" dos acontecimentos da vida. O fato é que respondemos aos estímulos internos e externos igualmente e, essa é a lógica e o paradoxo do nosso cérebro complicado, isto é, o cérebro novo e antigo estão atuando juntos.

À luz das explicações de Gilbert (2022; 2024), a "ausência de teorias de controle" dos estados de "inoperância", não dão conta de explicar essas formas de cognição e comportamento social, uma vez que subjacente ao medo da dor e do sofrimento (ameaças), pode estar atuando a crença de que deveríamos estar controlando tudo o tempo todo, ou seja, a "música" para evitar as *perdas*.

Assim, em um mundo onde o "controle" não é confiável, precisamos de algo a mais e, portanto, conhecer, minimamente, os caminhos e motivos que levam aos estados de desligamento podem ser cruciais para entender a sua natureza, sua função e seu tratamento, uma vez que há muitas áreas da vida, que se pudéssemos apenas aceitar radicalmente nossa falta de controle compassivamente e nos sentirmos satisfeitos com o nosso melhor e deixar com que as coisas fluam como são com mais flexibilidade psicológica, sem apego, sem julgamentos e sem expectativas, não ficaríamos deprimidos, estressados e exaustos.

3.3.4 As três tarefas da vida que garantem a sobrevivência dos seres da natureza

Como já descrito acima, Gilbert (2022; 2024) explica as motivações, algoritmos, mentalidades sociais como fundamentos elementares do modelo da terapia focada na compaixão. Além disso, a TFC também se apoia na ideia de três tarefas da vida (também denominado de sistemas regulação emocionais) que orientam as mentalidades sociais, quais sejam: prevenção de perigo (sistema de ameaça), aquisição (sistema de conquista) e descanso (sistema de tranquilização/calma) (Gilbert, 2019, 2022, 2024). Como Gilbert (2022; 2024) explica, todos os sistemas no universo operam segundo leis governadas pelo princípio *se-então*. No caso de organismos biológicos, isso possibilita que o processo de estímulo-resposta evolua, o que começa como estímulos incondicionados e respostas incondicionadas. Os algoritmos evoluem *com os sistemas fisiológicos e detectores de características*.

Nesse sentido, Gilbert (2022; 2024) afirma que todas as coisas vivas têm três tarefas de sobrevivência na vida e necessidades que são o fundamento para todas as outras motivações, sendo que o fracasso na detecção põe fim às outras tarefas fundamentais na vida.

As três tarefas principais na vida são: 1) detectar e lidar com as ameaças; 2) detectar e adquirir os recursos necessários para a sobrevivência e a reprodução; 3) detectar e responder a oportunidades de descanso e conexão, e inibir a ameaça e os sistemas de impulsos. Todos os seres vivos, incluindo organismos simples como as bactérias, vão se afastar do que é tóxico e prejudicial, vão avançar na direção do que os nutre e vão apresentar momentos em que estão inativos, descansando e digerindo (Gilbert, 2022; 2024).

Outro ponto chave na TFC, emerge da análise funcional das emoções e do comportamento, ou seja, o entendimento da natureza e origens das nossas emoções/comportamento e para o que elas são destinadas. Assim, não há emoção "positiva" ou "negativa", bem como não há comportamento "funcional ou disfuncional", uma vez que tudo é importante e faz parte do nosso repertório emocional/comportamental que estão a serviço da nossa sobrevivência e perpetuação da espécie. Por essa razão, é necessário aprender a lidar, tolerar e trabalhar com emoções difíceis, bem como reconhecer que alguns sentimentos e reações desagradáveis não são "anormais", mas precisam ser enfrentados compassivamente como o que há à disposição para se trabalhar.

Nas tabelas 8, 9 e 10 a seguir, resumimos as três tarefas da vida, concomitantemente com as respectivas funções emocionais possíveis a partir do princípio *se-então* e dos sistemas de regulação emocional que são focados nas três tarefas da vida. É importante ressaltar que na sociedade atual, é excessivamente estimulado tanto o nosso sistema de ameaça como o de busca/aquisição, criando um caos em nossas necessidades de conexão e no foco em comparação social. Por essa razão, precisamos contextualizar cultural, econômica e socialmente os problemas de vergonha e saúde mental (Gilbert, 2019), uma vez que nos processos de "inoperância", desligamento ou isolamento podem estar atuando algoritmos, emoções e comportamentos associados à percepção de não ter mais recursos (iniciais) para lidar com os acontecimentos da vida; e ainda, não acreditar que nos acontecimentos da vida tenham um lado "positivo" e por não confiar em si próprio para lidar com o que nos acontece.

Tabela 8

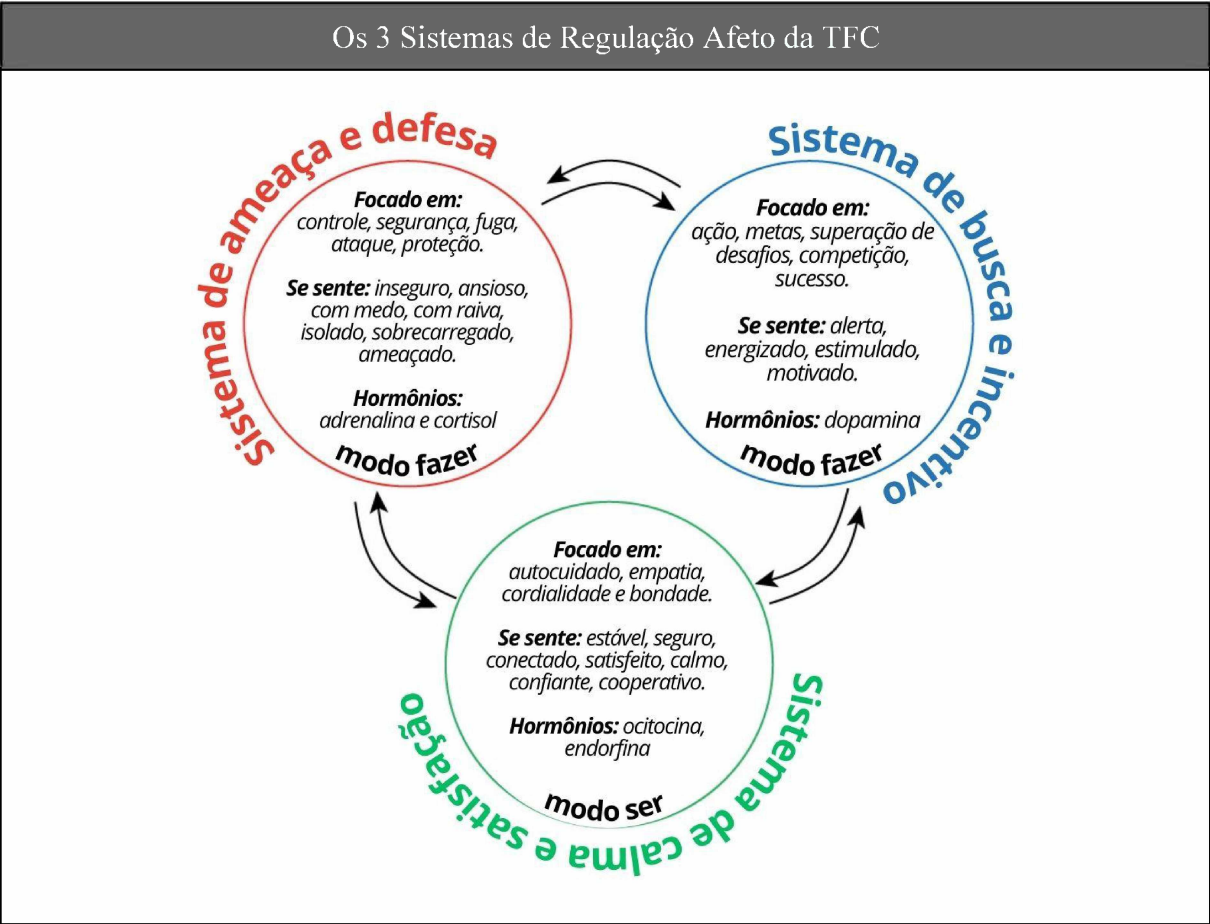
Tarefas evoluídas da vida

As 3 Tarefas Evoluídas da Vida	
Criam os 3 sistemas de regulação, 3 grandes tipos de emoção e ativam as mentalidades sociais	
Tarefa da Vida	Emoções funcionais - "para o quê"
Detectar e lidar com AMEAÇAS	prevenção de danos e sensibilidade à ameaça;
Detectar e adquirir RECURSOS	busca de recurso/oportunidade para a sobrevivência e reprodução;
Detectar e responder às oportunidades de DESCANSAR	estabelecer-se em estados de repouso e digestão .
Se alguma dessas tarefas falhar é "fim de jogo".	

Fonte: Baseado em Gilbert (2022, 2024)

Tabela 9

Sistema de Regulação do Afeto



Fonte: Adaptado do programa de "Mindfulness para a Saúde" da Breathworks e baseado nos livros do Gilbert (2022, 2024).

Tabela 10

Interação das funções da mente, tarefas da vida e sistema de Regulação do Afeto associados a diferentes processos da mente

	Sistema de Ameaça/Proteção		Sistema de Busca/Aquisição	Sistema de Calma/ Satisfação
Motivação	Proteger-se / Sobreviver = "Mantenha-se seguro de ameaça externa, interna e social". Ativação/inibição		Prover recursos; Alcançar objetivos, anseios e vencer	Focado na calma e nas relações Descansar / Digerir Cuidar de si mesmo e dos outros; reconhecendo + aliviando o sofrimento; Segurança (<i>safeness</i>)
Emoções/ Sentimentos	Medo, ansiedade, raiva, aversão		"positivo" e engajado, querendo avançar, crescer, melhorar, avançar	Calmo, seguro, cuidando do conteúdo emocional
Atenção	Ansiedade	Raiva	Foco estreito em metas, vantagens, conquistas.	Foco aberto Reflexivo Pró-social Empatia ao sofrimento
	Focado na ameaça = Buscar proteção/segurança (<i>safety</i>)	Foco estreito Transgressão/bloqueio		
Pensamentos	Sobre o perigo/ameaça = "melhor prevenir do que remediar". Foco estreito Escanear - buscar		Adquirir / Explorar "Você é bom"; <i>Você já conquistou coisas parecidas antes</i> e etc.	"Hora de descansar e/ou digerir"
Fisiologia/ Bioquímica	Amígdala / Cortisol e adrenalina		Núcleo accumbens / Dopamina	Córtex pré frontal / Opiáceos, Ocitocina
Corpo/Sensação	Tensão Ritmo cardíaco alterado Boca seca "Frio na barriga/borboletas no estômago" Temor	Tensão Ritmo cardíaco alterado Impulso para agir raiva	Ativação Ritmo cardíaco acelerado Impulso de agir Sono interrompido	Calma Lento Bem-estar Contente
Comportamento	Lutar, fugir ou paralisar; Evitação passiva/ativa; Atitude submissa; comparação, Dissociação.	Aumentar o <i>output</i> Aproximar-se Atitude agressiva Dissociação	Focado Concentrado Priorizar Planejamento Se relacionar e socializar Agitação Celebração	Expressão calma; Reconexão com valores + atividade de significado; Respiração + imagens acolhedoras; Pacífico; Amável Pró-social

Fonte: Baseado em Gilbert (2019, 2022, 2024)

É importante observar que o cuidado não está associado somente ao sistema de calma e nem mesmo com o alívio do sofrimento. Todos esses processos bio-psico-social

descritos acima são marcados pela influência direta dos cuidadores e pelas experiências que temos quando estamos crescendo, tanto boas quanto as ruins. Assim, apoiado pela teoria do apego, Gilbert afirma que os quatro estilos de apego (seguro, ansioso-inseguro, evitativo e desorganizado) são exemplos de formas fenotípicas de mentalidades sociais, pois são descrições da relação recíproca dos papéis (Gilbert, 2022; 2024). Desse modo, as experiências vivenciadas podem moldar, literalmente, a fisiologia do nosso corpo, principalmente a biologia do nosso cérebro e, isso orienta a maneira como enxergamos o mundo, processamos as experiências da vida, gerenciamos a fisiologia do nosso coração, intestino, pulmões e etc., bem como a maneira como interagimos uns com os outros e conosco mesmo.

Portanto, as primeiras experiências de vida, têm grande impacto na saúde física, na saúde mental, na saúde social e, mais do que isso, todos os aspectos da sociedade são afetados por experiências de desenvolvimento humano, especialmente, quando essas experiências são violentas e hostis.

3.3.5 A conexão e o cuidado em evolução na pele da Viola Davis

Nascemos programados para conexão, somos por natureza seres sociais e as complexidades das relações de cuidado (pais, professores, amigos e parceiros amorosos) tem efeito de longo alcance e múltiplos não só na expressão genética, na maturação cerebral/fisiológica e no desenvolvimento de competências psicológicas durante toda a vida de uma pessoa, mas também estabelece a fundação para sermos cuidadores e compassivos, de modo que tais complexidades e a compreensão evolutiva da afeição e da afiliação devem ser observadas ao se considerar a compaixão e a TFC (Gilbert, 2019; 2022; 2024).

Atualmente, há muitas evidências que demonstram a importância vital das relações sociais afiliativas para a nossa saúde física e mental. A teoria do apego, que também é utilizada no modelo da TFC, é uma área que explora as complexas interações entre indivíduos e seus ambientes sociais. Proposta por John Bowlby (1907-1990), a teoria do apego é fundamental para entender como os seres humanos estabelecem laços emocionais, uma vez que ele oferece explicação para a evolução do relacionamento pai/mãe-criança como centrais à dinâmica de certas formas de cuidado. Além do mais, Bowlby explorou como os bebês se vinculam aos cuidadores e como esses padrões de apego influenciam o comportamento ao longo da vida e, ainda, ressaltou que os modelos internos de funcionamento, formados a partir das experiências iniciais, moldam a maneira como nos relacionamos com os outros, sendo que alguns padrões de vínculos observados na infância podem se perpetuar até a fase adulta (Bowlby, 1989). Contudo, o cuidado não é

particularmente o foco da teoria do apego, mas sim a busca por proximidade e a provisão de uma *base segura/porto seguro* que suporte a sobrevivência e desenvolvimento da criança.

Assim, a TFC contribui para compreensão das relações interpessoais, especialmente aquelas relacionadas ao cuidado e à proteção (Gilbert, 2024). Nessa linha, as pesquisas demonstram que a evolução do cuidado trouxe profundas mudanças nos sistemas nervoso central e periférico, sendo que uma adaptação importante é a regulação de motivos e emoções. Há hoje consideráveis evidências (Gilbert, 2024; Bowlby, 1982, 1989) de que, se alguém se sente cuidado, em contraste com negligência ou rejeitado, isso tem efeitos importantes sobre seus estados fisiológicos e estados mentais. No caso dos animais mamíferos e dos seres humanos, o oferecimento de uma base segura contra ameaças externas e a responsividade a chamados de socorro faz do apego um sistema de regulação da proteção contra ameaça - de luta e fuga para permitir a proximidade e para que proximidade física tenha "propriedades tranquilizadoras" (Gilbert, 2014). De modo geral, quanto mais seguras as pessoas se sentem, mais abertas e *flexíveis* elas podem ser em resposta ao seu ambiente. Isso se reflete no equilíbrio dinâmico dos sistemas nervosos simpático e parassimpático que dão origem à variabilidade de frequência cardíaca (VFC), que quanto mais alta denota maior capacidade de se auto acalmar (rapidez para conseguir atenuar o processamento de ameaças) em situações de estresse (Gilbert, 2019; 2024).

Para além da neurofisiologia do cuidado, Hrdy (2009 citado por Gilbert, 2022; 2024) aponta que foi no processo de cuidado estendido onde os seres humanos ganharam uma vantagem evolutiva, no momento em que tios e avós começaram a desempenhar um papel no cuidado e proteção da criança. Segundo Hrdy, isso significa que bebês humanos interagem com “muitas mentes” - múltiplos cuidadores - desde de muito cedo, o que pode ter sido um incentivo à intersubjetividade. Segundo Gilbert (2022), somos indivíduos que formamos laços afetivos com grande variedade de seres com e sem relação de parentesco. Essa é a psicologia da interconectividade que, para ele é provável que essas múltiplas interações tenha facilitado a evolução da mentalização, que fornece uma dimensão essencial para o apego, e competências para cuidar e se voltar para outros cuidadores, estando relacionada à confiança social.

Para Viola, a perseguição feroz, a humilhação, os insultos dos colegas e as fugas traumáticas que diariamente se repetiam, foi o pior pesadelo para ela. Houve uma aprendizagem emocional advinda da sensação de que o mundo e as pessoas ao redor são perigosas, associado ao fato dela ser quem ela era: uma menina/mulher, negra e pobre. Junto a isso, acrescenta-se, a percepção de que os adultos mais próximos dela e que deveriam estar

disponíveis e presentes diante do perigo, simplesmente não estavam e não poderiam ser contados para conforto e proteção, como uma criança de 7 ou 8 anos geralmente espera. Nesse sentido, prematuramente, Viola foi incentivada e aprendeu que precisava se defender sozinha e deveria fazer o melhor com o que lhe era oferecido (Davis, 2022, p. 15, 77).

À luz da TFC e do já exposto, embora Viola tenha se vinculado à mãe, como a "heroína", Viola não se sentia vinculada ou protegida por ela. A mãe de Viola, Mae Alice, com todas as precariedades, não conseguia olhar para as próprias necessidades, questões e cuidar dela mesma, fazendo com que Viola e todas as filhas, na ausência de estímulos parentais, ativassem, por exemplo, respostas defensivas de procura, orientação para o outro, ansiedade, raiva, subordinação involuntária e etc. (Gilbert, 2022; 2024), para sobreviverem aquela realidade.

Viola fez uso de todos os recursos disponíveis para uma criança de mais ou menos 8 anos, para sobreviver àquele contexto. Como uma forma de escapar daquela realidade agressiva e violenta que também se perpetuava dentro de casa, quando o pai chegava bêbado ou quando havia alguma briga, ela e a irmã Deloris, criavam personagens imaginárias, "Jaja" e "Jagi", e as duas brincavam por horas fingindo serem madames ricas e brancas de Beverly Hills, com jóias enormes chihuahuas pequenos. Elas brincavam (se dissociavam) enquanto ao fundo a mãe apanhava e gritava de dor. Para aquela "irmandade" ou pequeno exército - como Viola costumava denominar a si e as irmãs, aquela brincadeira de fingir ser outras pessoas, mulheres que elas não eram, pessoas que elas acreditavam ser "melhores" que elas, era uma válvula de escape e elas brincavam por diversão mas, também, por desespero (Davis, 2022, p. 73).

Viola foi era uma criança pequena e indefesa, em lugar extremamente frio, com escassez de recursos materiais de toda ordem, em uma cidade onde as pessoas eram pouco ou nada calorosas, empáticas ou solidárias, ao contrário, eram agressivas, abusivas e confirmavam ainda mais sensação de indignidade e invisibilidade (Davis, 2022, p. 51). E seus pais, pessoas que, em tese, deveriam oferecer algum tipo de cuidado e proteção, estavam indisponíveis e assombrados pelas próprias histórias do passado deles mesmos (Davis, 2022, p. 29).

A principal lembrança de Viola em relação ao contexto familiar, gira em torno da figura do pai, Dan Davis. Ela tinha 14 anos, quando entre os vários episódios de violência doméstica e, na ausência das irmãs mais velhas, Viola se viu obrigada a enfrentar sozinha o próprio pai, Dan Davis, para salvar a mãe, Mae Alice, que era violentamente agredida pelo cônjuge alcoolizado. Viola enfrentou o pai, a figura de autoridade e a pessoa

mais assustadora para ela naquele momento, aquele que deveria ensinar o certo e o errado. Naquele momento, sem saber, Viola foi marcada e influenciada pelo comportamento de seus pais e por tudo o que eles eram, já que as únicas ferramentas que ela recebeu para lidar com o mundo foram dadas por eles. Viola afirma que aquela briga marcou o começo de muitas mudanças na vida dela e, que enquanto limpava o sangue da mãe e se recompunha, ela reconheceu que a vida dela seria de luta e percebeu que ela tinha forças para lutar (Davis, 2022, p. 36).

A maior parte das memórias descritas por Viola na autobiografia possuem a mesma natureza, não mudam muito e seguem na mesma direção: de insegurança alimentar, violência doméstica, social, escolar e etc. Quem cuida e protege de quem? Vizinhos, colegas, professores indiferentes e pouquíssimos familiares que os apoiavam, assim podemos levantar algumas hipóteses considerando fatos da história global, complexa e mal contada que deram origem a conflitos relacionados à segregação, preconceitos e violências que moldaram e moldam nossas mentalidades sociais até os dias atuais em todo o planeta.

"Minha vida toda foi um protesto" (Davis, 2020 - Revista *Vanity Fair*) é uma frase que Viola revela, em poucas palavras, o retrato de sua vida e conexões. Ela que vivenciou a pobreza extrema, testemunhou a violência doméstica, foi perseguida nas ruas de *Rhode Island* desde a primeira infância, sofreu abusos que geraram traumas nela de todas as ordens e que foram impostos por uma estrutura de poder opressiva construída sobre a ideia de supremacia branca. Já nas primeiras experiências, Viola buscou força e vitalidade para lidar e atravessar esse contexto complexo se associando às irmãs mais velhas e, depois se comprometendo a proteger a irmã mais nova e, ainda, nas poucas pessoas que manifestaram cuidado/validação e com quem ela se familiarizou, como por exemplo a parente distante que ofereceu uma tigela de sopa quando ela aos 2 anos estava doente; a Sra. Prosser, a diretora da escola, em um dia quando ela, a mãe e as irmãs andavam na rua em busca de ajuda em um dia de muita neve e que doava roupas para ela; e outras pessoas, geralmente, professores e treinadores de teatro que foram autorizando e incentivando ela a se enxergar por inteiro, a se expressar de verdade, como por exemplo o professor de teatro Ron Stetsom, do programa de atuação *Upward Bound*, o escritor e dramaturgo August Wilson, o ator Denzel Washington, a escritora e produtora Shonda Rhimes, entre outros; e o marido Julius Tennon.

Aos 14 anos de idade, Viola conheceu Ron Stetson, que foi um dos seus professores de atuação no programa do governo *Upward Bound*. Durante seis semanas no verão Viola viveu no campus de uma faculdade e frequentou aulas de teatro. Viola descreve que Ron tinha visão diferente do mundo, das pessoas, da raça e que ele, assim como todos os

professores daquele programa, ampliaram a percepção dos alunos e abriram espaço novo para que ela e os demais alunos pudessem ocupar.

Como salientado anteriormente, Viola passou grande parte da vida procurando algo ou alguém que pudesse ajudá-la a se definir e despertar nela amor-próprio e aceitação, para mostrar para ela como é viver e que não havia nada de errado com ela e, Ron Stetson foi essa pessoa, uma pessoa que ofereceu uma base segura. Segundo Viola, Ron ofereceu para ela dois presentes que mudaram a vida dela. O primeiro foi o de reconhecer que o fator medo das dificuldades ao longo da trajetória de se tornar uma atriz estava minimizado para ela, porque ela já conhecia o medo, mas seus sonhos eram maiores que o medo. E o segundo presente foi que Ron mencionou que achava Viola e irmã Deloris bonitas, o que as surpreendeu (Davis, 2022, p. 101).

A fala de Ron - "*Vocês são lindas*", foi um divisor de águas para Viola, ela se sentiu vista, valorizada e admirada, porque o comum é que quando se é uma garota negra-retinta, ninguém simplesmente gosta de você, segundo a experiência de Davis e tantas outras mulheres negras. Os garotos riem com você, contam segredos, tratam você como um dos garotos, mas nenhum carinho é dado, nenhuma devoção é oferecida. A ausência disso se torna uma forma de apagamento/ameaça.

Durante seis semanas, Ron ofereceu um espaço seguro no qual Viola e os colegas (também com histórias de vidas difíceis) podiam compartilhar sentimentos sem sentir vergonha ou medo. Esse foi o ponto de partida importante para Viola, especialmente, porque o teatro promovia uma tolerância, liberação emocional e proporcionava grande alegria para ela, que são passos essenciais no processo da terapia focada na compaixão (diferenciação e clarificação, tolerância, integração e transformação). Viola descreve que quando atuava, conseguia *sentir* tudo, cada receptor do corpo dela estava *vivo*, 100% vivo, e ela não precisava esconder nada. Ela se sentia livre para falar sobre todo tipo de "merda" quando estava com aquele grupo (Davis, 2022).

No *Upward Bound*, todas as pessoas escutavam com empatia, 100% concentradas, em apoio. Daquela experiência, aos 14 anos, inserida naquele grupo de verão, onde todos tinham a permissão e a segurança necessária para expor seus traumas, compartilhar histórias de terríveis abusos sexuais ou físicos, revelar um humor completamente excêntrico, revelar seus segredos mais íntimos e sombrios, Viola tirou uma lição fundamental de que *você precisa abrir a boca e contar sua história* (real). Isso a aterrorizava mais do que os ratos da casa dela (Davis, 2022, p. 104).

Outro ponto de conexão importante na vida de Viola Davis foi quando Julius Tennon entrou na vida de Viola Davis, aos 35 anos. Na época, Viola ainda estava lutando para sobreviver, lutando para viver em Los Angeles, lutando para alugar um carro, para comprar comida e chegar no set na hora. A vida dela estava uma "zona". Havia coisas demais acontecendo (aborto, final de um relacionamento de 7 anos, nenhum trabalho relevante e pouco dinheiro), ela se via em uma espiral de estresse e estava exausta.

Demorou muito tempo para que Viola tomasse a iniciativa de ligar para Julius e se permitisse abrir para receber a ajuda e o apoio que ele estava disposto a oferecer para ela quando se conheceram. Mas, a verdade é que a vida de Viola apenas melhorou de verdade quando ela conheceu Julius (Davis, 2022, p. 203). Ele a ajudava de todas as formas possíveis. Diferentemente dos homens com quais ela tinha se relacionado até aquele momento.

Outro exemplo de construção de apego seguro, é quando Viola descreve Julius como protetor e um ótimo parceiro de vida. Ele é motivado pelo seu amor por ela e por um intenso desejo de proteger a vida deles. Viola diz o seguinte:

Com nós dois, assim como com qualquer ser humano, **as feridas, os obstáculos e arranhões ainda são ameaças**. Pedacinhos do passado vêm, memórias que ainda carregam algum peso e poder. Elas aparecem em sonhos cheios de ansiedade. Aparecem no Dia de Ação de Graças, quando cozinho comida demais e ele limpa tudo rapidinho. Mas é uma questão de reconhecer o trauma da minha infância, estar consciente e não deixar que isso me controle. Toni Morrison, em 'O olho mais azul', diz: "O amor nunca é melhor do que o amante. Quem é mau ama com maldade; o violento ama com violência." O amor de um homem que coloca você em primeiro lugar, que é evoluído e sempre quer o seu melhor; essa é a potência do amor de Julius. (Davis, 2022, p. 205, grifo nosso).

Assim que Julius entrou na vida dela, a vida melhorou porque ela criou uma família com ele, com alguém que ela amava e podia confiar. Não era mais apenas definida pela família de origem e pelas minhas memórias da infância. Julius e Viola se propuseram a criar juntos um novo capítulo na história de vida deles. Com Julius, Davis podia criar sua própria família, e podia fazer isso intencionalmente com o que ela havia aprendido (Davis, 2022, p. 204). Viola, nessa fase da vida, afirma que não queria mais pensar na pequena Viola fugindo. Ela queria a integração, queria correr na direção da alegria, de mãos dadas com Julius. Queria se transformar, se sentir viva e queria se tornar ela mesma. (Davis, 2022, p.205).

Depois que eles passaram a morar juntos, Viola descreve que a vida dela se abriu. Ela que vinha de uma infância cheia de traumas, não tinha aprendido o que poderia ajudá-la a crescer e viver melhor. Ela havia aprendido a fugir, a se esconder e a lutar. Ela não tinha aprendido a amar e a pertencer a algum lugar e, ela precisava de uma transformação radical e morar com Julius a transportou para a vida adulta e para muitas transformações relacionadas ao cuidado e as conexões (Davis, 2022, p. 204).

Nessa perspectiva, Gilbert (2019; 2022; 2024) compreende que, a compaixão não é unicamente estabelecida dentro de mecanismos de apego parentais, uma vez que o comportamento de cuidado e ajuda não estão evoluindo apenas no contexto do papel parental, mas também através de vários domínios das relações sociais morais e justas, de modo que a compaixão surge como uma motivação.

Assim, pensar a história de vida da Viola Davis a partir dessas bases do apego e do cuidado, fundamentais não só da TFC, mas também para o desenvolvimento neuropsicológico, é uma reflexão muito profunda e nos remete imediatamente à infância e adolescência e boa parte da vida adulta dela, reflexões que serão descritas no capítulo seguinte. Para tanto devemos ter em mente desde já que, a conexão, como afirma Gilbert (2024), é o centro da teoria da mentalidade social e viver em grupos com a sensação de estarmos rodeados por conexões de cuidado e colaboração é uma fonte importante de sentimentos de segurança/confiança social, prosperidade e bem estar, experiências que Viola quase não desfrutou ou, quando muito, de forma precária até boa parte da vida adulta.

3.3.6 Transgeracionalidade emocional e os efeitos das experiências traumáticas do campo familiar de Viola Davis

Como dissemos anteriormente, somos seres relacionais e por isso estamos neurobiologicamente sintonizados com outras pessoas. Todas as famílias têm padrões de pensamentos, crenças e comportamentos que são transmitidos de uma geração para outra da mesma maneira que se transmite características físicas. Muitas características são conscientes e inconscientes são importantes e benéficas e, outras não.

Quando pensamos na comunidade de afro-descendentes, as experiências traumáticas remontam a gerações até a escravidão e, além. Foram centenas de anos internalizando o medo, a brutalidade, o desvalor, a vergonha, a separação familiar, o racismo, tudo isso se repetindo milhares e milhares de vezes no nível individual e no nível social. Isso influenciou de maneira complicada e complexa quem nos tornamos, uma vez que absorvemos

elementos de gerações anteriores e os transmitimos para a próxima geração por meio da experiência.

Considerando o descrito nos tópicos anteriores e pensando na própria experiência de vida de Viola Davis, no percurso do desenvolvimento humano, desde a infância até a vida adulta, e nos eco das experiências dos antepassados dela - próximos e distantes - influenciaram a maneira dela de pensar, sentir e se comportar. Tais experiências, via genética e epigenética, em alguns aspectos, literalmente influenciaram a maneira como os sistemas de respostas à *ameaça* de Viola funcionam, tendo como resultado um impacto de longo prazo.

Tabela 11

Transgeracionalidade Emocional (genética e epigenética)

Mecanismos de transmissão transgeracional
Genética DNA
Epigenética (modificações e controle de expressão genética) Modificações das histonas Metilação do DNA
Vida intrauterina Meio maternal (estresse, por exemplo) Toxinas ambientais Outros fatores (álcool, drogas, etc.)
Experiência perinatal Vínculo e apego (formação do núcleo básico regulatório e relacional)
Experiência pós-natal Mediação da família (p. ex.: linguagem, valores, crenças) Mediação da educação, da comunidade e da cultura.

Fonte: Baseado em Winfrey, O., & Perry (2021).

Cabe ressaltar que hoje colhemos com os frutos e prejuízos do nosso passado e dos nossos antepassados e, nós não temos *culpa* dessas experiências de outrora, mas somos responsáveis pelas transformações daqui para frente. Nesse sentido, estamos aprendendo a conectar a nossa história (individual, familiar e coletiva) com a nossa saúde emocional e física atual para romper com a transmissão transgeracional de preconceitos e atos violentos, para um estilo de vida e modo de viver mais colaborativo e cuidadoso ao qual estamos biologicamente destinados.

3.4 O espectro das experiências traumáticas de Viola Davis e o percurso do *desavergonhamento*

Durante muito tempo, Viola Davis não entendia o que acontecia com ela. As perseguições, as agressões diárias, fizeram com ela se sentisse que era um "erro". Não no sentido de ter feito algo errado, mas sim que o seu *ser* era errado. Ela tinha crises de ansiedade no meio das aulas; era extremamente tímida e não se sentia confiante; se sentia sozinha e acreditava que não valia a pena revelar quem ela era de verdade; ficava aterrorizada toda vez que precisava se mostrar (Davis, 2022, p.111).

Mesmo não vivendo mais naquele contexto ou morando na casa dos pais dela, Viola continuava tendo problemas para dormir e nunca dormia uma noite inteira (Davis, 2022, p. 85). Já adulta, Viola descreveu que em alguns lugares ela não conseguia dormir na cama dos hotéis. Em quartos frios, muito escuros e com as luzes apagadas porque ela tinha *flashbacks* da infância e acabava cochilando no sofá e com as luzes acesas (Davis, 2022, p. 191). O fato é que, como atriz, Viola visitou muitos lugares e quando um lugar a lembrava de casa, ela se sentia segura e tranquila, mas quando isso não acontecia, especialmente em regiões de frio intenso, a ansiedade mostrava sua face *feia* (Davis, 2022, p. 221).

Viola se percebia com um temperamento difícil, respondia aos professores, era impulsiva, fazia besteira o tempo todo, perdia a cabeça e entrava em brigas na escola, era inquieta, ansiosa, sentia raiva por não ser reconhecida, magoada, era saturada pela vergonha, escondia seus sentimentos (raiva e dor), não se encaixava e experimentava um tornado de complexidade e emoções e, ainda, não conseguia explicar o que sentia (Davis, 2022, p. 89 e 94). Ela afirma que não sabia que aquela agitação que experimentava era, na verdade, uma imensa *ansiedade* e que a verdadeira *eu*, a doce, gentil e autêntica estava presa e lutando pela liberdade dentro dela. Davis (2022, p. 90), enfatiza que se sentia presa e possuída por forças externas bem mais poderosas que ela e que a revolta, a raiva e a competitividade eram as únicas armas dela. Cabe ressaltar que à luz da TFC esse é exposto reconhecimento da multiplicidade dos *selves*, em que a vergonha é a personificação de apenas uma versão de si, da qual não se gosta. Esse arsenal, foi usado como recursos todos os dias da vida dela (Davis, 2022, p. 12), em busca de *ser* uma pessoa melhor para escapar daquela realidade, adotando comportamento de proteção adaptativo.

Incentivada pela irmã mais velha, Dianne, aos 8 anos, Viola sentiu que havia uma saída e que podia viver uma vida diferente trabalhando duro. Viola conta que:

Conquistar algo, me tornar “alguém”, virou meu propósito de vida. Senti que as conquistas poderiam limpar a parte ruim. Limparia a pobreza. Limparia o fato de que me sentia inferior, como membro da única família negra de Central Falls. Eu poderia renascer como uma pessoa bem-sucedida. Queria conquistar mais do que minha mãe conquistara. (Davis, 2022, p. 44)

Viola Davis por ser uma mulher negra na contemporaneidade, especialmente, com expressões do fenótipo, vivenciou um conjunto de variáveis que foram e ainda são desafiadoras para ela e para grande maioria das mulheres negras no mundo. Os traumas sistêmicos-intergeracionais e biográfico na história de vida dela estão profundamente relacionados aos vínculos interrompidos e precários do campo familiar e do ambiente social em que viveu na infância. E talvez, essa seja a parte mais difícil e dolorosa, reconhecer que a nossa expressão na vida e na interação com as outras pessoas é regulada e moldada pela nossa ancestralidade genética, pelos conexões afiliativas e de cuidado oriundos da família de origem e pela comunidade em que vivemos, mas, também, pela *falta* de cuidado e de conexão, com consequências indesejadas.

O fato é que a configuração social ao longo do tempo adicionou na experiência das pessoas negras e, especialmente, da mulher negra, uma outra camada a vergonha, medos e vulnerabilidade que elas lidam, querendo ou não (Burke & Brown, 2021), simplesmente por serem quem são: mulheres e negras. Para muitas mulheres negras, a exemplo de Viola, sobreviver é a única linguagem de pertencimento, isso porque *ser e existir* para as mulheres negras pode ser perigoso, arriscado e até mesmo uma ameaça à vida, justamente porque foi criada uma cultura que torna inseguro para as pessoas negras serem consideradas pessoas (vulneráveis) e dignas, também, de afeto e cuidado.

A verdade é que somos todos seres humanos, cujas experiências, ambientes e sistemas nos afetaram e ainda nos afetam de maneiras diferentes. Por isso, precisamos reconhecer as camadas ocultas para revelar o cerne e, assim, entrar no âmago da questão para reajustar o caminho de volta (Burke & Brown, 2021), "*desenvergonhar*" a identidade e reparar a dignidade despedaçada (Adichie, 2021).

Como muitas pessoas, sobretudo mulheres negras, Viola aprendeu a suportar, a aguentar firme as precariedades da própria origem, do próprio corpo (miomas, anemias, herpes,-zoster, alopecia areata, pré-diabetes) e do contexto social, usando uma máscara de força. Além do mais, Viola descreve que estava sempre fazendo coisas *ruins* para ser notada, exercendo qualquer expressão de *poder* e *autoridade* que tivesse para se sentir viva e ter atenção. Podemos dizer que tal dinâmica, reflete a expressão de comportamentos de

segurança para não demonstrar a vulnerabilidade de não ser boa o suficiente e continuar isolada. Para ela havia ainda um desafio pior no íntimo dela, havia um conflito interno de uma parte dela - o "*eu vivo*" que lutava para sobreviver, enquanto que outra parte - o "*demônio*" sussurrava que ela não era *boa* o bastante (Davis, 2022, p.62).

Ocorre que quanto mais inseguro e incerto o indivíduo se sentir na tarefa de criar impressões positivas na mente dos outros, mais competitivamente a pessoa tende a se portar, evidenciando a resposta a ameaças experienciada nas mentalidades de competição e dificultando o desenvolvimento de uma postura compassiva tanto em relação a si mesmo quanto em direção a outras pessoas (Gilbert, 2005; Gilbert et al., 2009), evidenciando consequências indesejadas do comportamento de segurança. Assim, tal *voz interior* e a intensidade desta, muito provavelmente, decorre do que aconteceu com Viola durante o seu desenvolvimento, do contexto social e das características genéticas/epigenéticas herdadas, bem como da interação negligente, precária e desligada dos cuidadores. Mesmo com muitos talentos e habilidades, como Viola tinha, ela sentia que "não era boa o bastante" como adulta.

Nesse sentido, considerando a TFC progrediu do uso da TCC e tem suas origens nas publicações sobre abordagens dos estados do cérebro que se concentram em como os estados do cérebro representam os padrões de interações entre diferentes motivações sociais, emoções, competências e comportamentos, trabalhando com um foco na compaixão, Gilbert (2022) afirma que os primeiros passos do desenvolvimento desse modelo foram, simplesmente, a) incentivar os clientes a *imaginar uma voz gentil e acolhedora* oferecendo-lhes as alternativas e/ou b) trabalhar com as pessoas em tarefas comportamentais centradas em *desenvolver acolhimento interior* para, depois, conforme as evidências em relação ao modelo se desenvolveram, incorporar exercícios mais específicos que se mostraram úteis à TFC e que resultaram no Treinamento da Mente Compassiva - TMC (*Compassionate Mind Training - CMT*) (Gilbert, 2019).

Na essência, a maioria das terapias visa a desenvolver uma mente que não esteja em *guerra* consigo mesma, mas seja uma mente perspicaz, receptiva e tolerante. Embora a compaixão possa ser vista como um valor, na TFC, a compaixão é uma motivação evolutiva. Motivações são diferentes de valores, no sentido de que as motivações, na TFC, têm histórias evolucionárias (são arquetípicas) e estão associadas a algoritmos e infraestruturas fisiológicas importantes e que justamente por isso, podem ser fortalecidas também.

3.5 A Compaixão como uma abordagem corajosa e sábia do sofrimento de Viola Davis

Através do tempo, a visão unilateral e a atitude excludente da questão da dor e do sofrimento na vida, atravessou as principais reflexões existenciais, gerou angústias, perturbou muitos pensadores e levou vários ao pessimismo. É verdade que a vida dói e dói para todo mundo. Tudo o que é vivo nesse mundo, natureza, animais e seres humanos, *sofre*. A dor segue todos os nossos passos incansavelmente e todos os seres vivos, cada um à sua maneira, experimenta, cedo ou tarde, certo nível de sofrimento decorrentes da dor diária de cada um (Gilbert, 2024).

Assim, contextualizada na realidade da fragilidade e das tragédias da vida, para a TFC é central o *reconhecimento* de que a vida *dói* (e não temos controle sobre isso) e que a dor, o luto e a tristeza também fazem parte do processo de viver e transformar o sofrimento. Seguindo os ensinamentos do budismo, Gilbert (2022; 2024) distingue a dor do sofrimento, sendo a *dor* o que se origina da realidade biológica da existência, dos corpos que são construídos para experimentar (sentir) dor física, envelhecer, deteriorar e morrer, isso é, a impermanência de todas as coisas, sendo o *sofrimento* é compreendido *como dor mental*, porque temos uma consciência que experimenta realidades e julga, talvez o sofrimento não venha da experiência, mas da interpretação que fazemos deles.

Desse modo, assim como a dor e o prazer formam a dupla de sensações inseparáveis, de modo que suprimir uma ou outra seria necessário suprimir a *sensibilidade*, o sofrimento e compaixão estão ligados em razão da *percepção consciente* (Gilbert, 2022). É por isso que a compreensão do contexto das causas da dor desempenha um papel crucial, uma vez que os aspectos cognitivos e contextuais se entrelaçam para dar forma à complexidade da nossa experiência em meio ao sofrimento (Gilbert, 2022).

Auxiliar as pessoas a desenvolver compaixão por si e pelos outros tem recebido atenção de muitas pesquisas nos últimos 30 anos e diferentes modelos de compaixão estão surgindo com base em diferentes teorias, tradições e pesquisas (Gilbert, 2019). Um estudo multicultural sobre as associações semânticas e experiências subjetivas de compaixão (Matos, Gilbert, Gonçalves, Melo, Baumann, Xin Qi Yiu & Steindl, 2021; Neff, 2019; 2017; 2022; Jinpa, 2016; Brach, 2021), demonstrou que as pessoas associam a compaixão com mais frequência às palavras “empatia”, “bondade” e “compreensão”, assim, as várias diferenças culturais entre os países e as experiências pessoais dos participantes de dar/receber compaixão, relevam que o significado e a natureza da compaixão podem ser mal

compreendidos e estar ligados a medos, bloqueios e resistências à compaixão (Matos et al., 2021).

Apesar das controvérsias sobre a natureza e a definição da compaixão, a TFC define a compaixão e a distingue de outros conceitos comumente associados, compreendendo a *compaixão* como uma *motivação de cuidado* e pode ser definida como uma *sensibilidade ao sofrimento próprio e dos outros, com o compromisso de tentar aliviá-lo e preveni-lo* (Gilbert 2014; 2017; 2022). Essa motivação, conceito que será explorado mais adiante, é expandida de tal maneira que se torna *o desejo profundo de que todos os seres sencientes sejam livres de sofrimento e das causas de sofrimento* (Gilbert 2019; 2022; 2024).

Assim, onde a vida dói para Viola Davis? Entre tantas memórias traumáticas, qual a memória que a define? perguntas como essas são importantes nesse ponto, porque especialmente na infância, como brevemente foi descrito, a vida doía em muitas dimensões para Viola e *sobreviver* aos contextos inseguros da infância foi, talvez, a única linguagem de pertencimento que Viola conhecia. Ela não sabia se tomaria banho, não sabia se teria comida, não sabia se o pai iria matar a mãe ou se haveria ratos invadindo a casa de madrugada. Viola descreve em sua autobiografia que durante muito tempo experimentou a *dor da perda* (Gilbert 2022; 2024) que dificultou a mais profunda das necessidades arquetípicas: a de se sentir amada e protegida. Ela conta o seguinte:

Mais do que o xixi na cama, a pobreza, a fome, o abuso sexual e a violência doméstica. É uma memória poderosa porque foi a primeira vez que meu espírito e meu coração foram aniquilados. **Eu me defendi pelo medo que sentia e pela fúria que recebia daqueles garotos. Eu me sentia feia. Me sentia indesejada até mesmo por Deus. Queria tanto me encaixar naquele mundo**, mas em vez disso estava sendo expelida feito vômito. Quem eu era ofendia. **A memória se enraizou em mim e se espalhou por toda a minha existência.** Também não ajudava o fato de estar correndo de volta para um lar onde não encontrava proteção. (Davis, p.17, grifo nosso).

Para a TFC, pessoas com histórias de vida semelhantes à descrita por Viola são provenientes de contextos inseguros, podem experimentar a dor da perda mais profunda das necessidades arquetípicas de serem amadas e protegidas, as quais nunca foram atendidas. Esse é o sofrimento do anseio não satisfeito por amor, proteção, proximidade e conexão. Assim, afirma Gilbert (2022) que, podemos experimentar um anseio profundo e luto pelo que nunca tivemos, e não só pelo que tivemos e perdemos.

Nesse sentido, abordar e prevenir a *dor sabiamente e diretamente, e não apenas nossas reação (sofrimento)*, envolve uma ciência e, a compaixão surge como um

caminho possível a exemplo de um óleo que pode suavizar as bordas afiadas e ao mesmo tempo recolher as partes que ficaram fragmentadas pelo caminho da nossa vida, gerando melhores condições para nos reagrupar e remoldar as nossas próprias partes em novas formas de viver (Gilbert, 2022).

Até os 28 anos Viola tinha um único compromisso inegociável: a carreira. A vida profissional sugava toda energia dela e os demais aspectos da vida, ela os sufocava. Nesta fase da vida, Viola vivenciou um aborto e as consequências fisiológicas e emocionais dessa decisão, caiu em depressão profunda e mal conseguia pagar as contas. A carreira era o reflexo da infância dela e a negritude era tanto uma questão no palco e na tela quanto tinha sido na minha infância. Apesar de toda dedicação e empenho nada relevante acontecia profissionalmente, ela era preterida ou era chamada para fazer testes para os mesmos tipos de papéis que eram geralmente de mães que sofrem com dependência química. Aos poucos, ela foi se dando conta de que todas aquelas coisas dentro dela ainda precisavam de atenção e cuidado, assim como também foi reconhecendo que precisava aprender a lidar para liderar em áreas da vida dela na qual ela sentia uma vítima (Davis, 2022, p. 251), por exemplo a realidade dos artistas negros e o poder decorrentes da combinação tóxica entre colorismo e machismo. Aos 28 anos, Viola se despertou para a realidade da vida dela e do mundo que viveu, que vive e que seguirá vivendo, apesar dos avanços e retrocessos da nossa "humanidade".

Nesse contexto, é importante ressaltar que a compaixão nem sempre consegue atenuar ou prevenir o sofrimento, mas como descrito acima, pode nos ajudar a *navegar* nele, porque a compaixão sempre alivia, atenua e previne o sofrimento. Além disso, para a TFC o sofrimento não é algo de que precisamos nos livrar ou aceitar (passivamente), mas é algo que precisamos aprender a nos engajar (ativamente) e, no *processo*, podemos descobrir novas forças, podem se revelar novos significados, reorganizar nosso padrão arquetípico interno e transformar nossas mentes (Gilbert, 2022). E é nesse sentido que, quando se abre para a experiência do próprio sofrimento (seja qual for a origem) ou dos outros, onde tal abertura nos exige uma abordagem corajosa e sábia do sofrimento - duas qualidades da compaixão que serão exploradas mais adiante. Esse movimento interno de coragem e sabedoria, favorece o desenvolvimento da habilidade de se manter firme na intenção de cuidado diante e apesar do medo, atitude que pode inspirar mudanças, crescimento e desenvolvimento (Gilbert, 2022).

Em 2011, Viola e o marido, Julius Tennon, criaram a *JuVee Productions*, uma produtora para desenvolver filmes, programas de TV e mídias digitais. No ano seguinte,

a revista *Time* selecionou Viola Davis como uma das 100 pessoas mais influentes do mundo, e a *Glamour* a escolheu como atriz de cinema do ano. Mesmo assim, ninguém oferecia para Viola Davis papéis de destaque, exceto a *Shondaland*¹⁶.

Apesar dos prêmios que Viola recebeu até aquele momento, ela ainda se sentia "amaldiçoada" e "invisível" (Davis, 2022, p. 252). A grande transformação veio quando Pete Nowalk e Shonda Rhimes ofereceram para ela o papel de Annalise Keating em *How to Get Away with Murder*. Viola tinha 47 anos e ela descreve que sentiu medo e se viu forçada a confrontar as próprias "falhas" - *ser uma mulher-negra-retinta*. Aquele momento lindo de descobrir que ela havia conseguido o papel principal em HTGAWM, se misturou a um momento angustiante para ela, as críticas chegavam aos ouvidos dela, as conversas de bastidores relevavam a falta de apoio, inclusive dos atores e atrizes negros, justamente porque Viola tinha uma imagem completamente diferente do padrão estético valorizado pela sociedade.

Aquela protagonista de TV - Annalise Keating - precisava reunir as seguintes características: mulher, feminina, sociópata e inteligente. *E Viola Davis não é uma mulher?* Parafraseando o título de uma das obras da escritora afro-norte-americana, hooks (2022), como descrito no capítulo 1, Viola vem de uma linhagem de mulheres que se sentiam invisíveis e, ela mesma se sentiu invisível durante muito tempo. Assim, compreender *o lugar* da mulher nas sociedades africanas é uma chave de leitura imprescindível para a compreensão da Jornada de Compaixão da Viola Davis, uma vez que o trabalho de cura e reconexão, a partir da perspectiva africana, se dá por meio da mulher/mãe, da matriz incontestável que dá origem a vida, daí a importância da ideia de Matriarcado recolocada pelo intelectual senegalês Cheikh Anta Diop.

Viola chegou a pensar que não merecia aquele papel de protagonista justamente pelos paradigmas sociais internalizados (de geração em geração), ela sentiu que tinha duas opções: se desculpar por ser quem era, tentar mudar a aparência dela para satisfazer os padrões sociais e tentar se encaixar no que as massas estavam dizendo sobre ela; ou podia ser fiel a ela mesma e se apropriar de Annalise, com a aparência e com a voz que ela tinha (Davis, 2022, p. 258). Na *Shondaland*, Viola encontrou os seus iguais e se permitiu sentir o

¹⁶ *Shonda Land* é uma produtora de televisão americana fundada pela escritora e produtora televisiva **Shonda Rhimes**. Ela fundou a companhia para a sua primeira série de televisão, *Grey's Anatomy* em 2005. Desde então a empresa se tornou produtora de outras séries de Rhimes como, *Private Practice* e a série de drama político, *Scandal*, e outras séries como *Off the Map* e *Still Star Crossed*. A série estrelada por Viola Davis, *How to Get Away with Murder* e a série *The Catch* lançada em 2016. Todas essas séries têm como co-produtora a ABC Studios e são exibidas nos canais ABC. Em 2017, Shonda Rhimes assinou contrato com a Netflix, para escrever exclusivamente para eles. Em dezembro de 2020 foi lançada a primeira série produzida por Shonda para a Netflix, *Bridgerton*. Um das principais missões da produtora *ShondaLand* é oferecer o protagonismo às minorias, para os atores negros, asiáticos e comunidade LGBTQA+.

medo e encarou a dor daquela "garotinha-feia-de-8-anos", sem se deixar dominar por ela. Viola usou tudo (memórias, triunfos, dores, inseguranças) como combustível para tornar aquela personagem mais humana.

A verdade é o que é, e a personagem Annalise Keating em *How to Get Away with Murder* (2014), a colocou vulnerável e em um caminho profundo de transformações. Viola teve que lidar com as críticas por ser uma mulher-negra-retinta-de-50-anos em um papel de protagonismo na TV e depois no *streaming* (Netflix) e teve que enfrentar uma batalha contra uma narrativa que prevalece há mais de 400 anos. Viola aceitou o papel com a intenção clara de redefinir a visão de mundo da mulher negra nos EUA (Davis, 2022, p. 255), ela decidiu ser fiel a ela mesma e se apropriar de Annalise, com a aparência e com a voz que tinha, porque para ela havia chegado o momento no qual ela podia escolher a si própria, exatamente como era e é (Davis, 2022, p. 258). Annalise Keating a colocou em contato com os obstáculos que a impediam de perceber o valor e poder dela enquanto mulher-afrodescendente.

Nessa perspectiva, a monja budista americana, Chödrön (2021), explica que a prática da compaixão é desafiadora porque envolve aprender a relaxar e a permitir se mover, gentilmente, em direção daquilo que nos assusta. Ela afirma que ao cultivarmos a compaixão, usamos a totalidade da nossa experiência, ou seja, o nosso sofrimento, nossa empatia, assim como nossa crueldade e nosso terror. Chödrön (2021), argumenta que tem que ser assim, uma vez que a compaixão não é um relacionamento entre aquele que cura e o ferido e, sim, é um relacionamento entre iguais. Nesse sentido, somente quando conhecemos bem a nossa própria escuridão podemos estar presentes nas trevas dos outros. Para ela, a compaixão se torna real quando reconhecemos a humanidade que compartilhamos.

Viola é uma mulher-negra-retinta e culturalmente, nos EUA e no mundo, há uma narrativa explícita e implícita enraizada na história do desastre da escravidão que diz que mulheres negras, especialmente as retintas, simplesmente não são atraentes. Todos os atributos convencionados como femininos (atraente e vulnerável), não se aplicariam a elas. No passado, essa população foi transformada em posse, matéria-prima para experimentos desumanos¹⁷, e isso evoluiu para a invisibilidade. Na indústria do entretenimento, são

¹⁷ Vale lembrar que mais ou menos 15 anos antes de Viola nascer, em 11 de agosto de 1965, os EUA vivia em meio a um conturbado período de segregação racial e, durante as consultas, médicos faziam testes e retiraram amostras de células de pessoas negras, sem elas saberem, para serem testadas em laboratório, a exemplo do que aconteceu com **Henrietta Lacks**, uma mulher afro-americana, diagnosticada com câncer de colo de útero, em 1950, no Hospital Johns Hopkins, quando tinha pouco mais de 30 anos. Lacks teve, sem seu conhecimento, células retiradas de seu corpo e que depois foram e continuam sendo usadas em inúmeras pesquisas até hoje.

relegadas aos papéis de melhores amigas, de advogadas e médicas fortes, desbocadas e atrevidas (Davis, 2022, p. 251).

Viola começou a fazer a série *HTGAWM* aos 47 anos, e logo percebeu que a menina de 8 anos que nunca ouviu de ninguém “*Você tem valor; você é linda*” de repente se viu como protagonista e dando voz a todas as mulheres que se pareciam com ela. Não tinha armas para acabar com a oposição, para mudar a cultura em si. O obstáculo no caminho dela era um sistema de opressão racista de quatrocentos anos e o sentimento de profunda solidão dela. A arte, nesse sentido, parece ter sido a melhor ferramenta de cura para resolver o passado, a melhor arma que ela tinha para conquistar o presente, e dádiva de lançar luz para o futuro e para as próximas gerações (Davis, 2022, p. 255).

É nessa direção que a proposta da TFC caminha, um modelo integrativo que ressalta que todos nós estamos na mesma jornada altamente vulnerável de curta duração, que estamos sujeitos às mesmas tragédias e podemos oferecer ajuda uns aos outros da melhor forma possível. Assim, *reconhecer* e *cuidar* do sofrimento percebido e experimentado a fim de prevenir e aliviar o sofrimento de todos os seres vivos, seja ele qual for, esse é o foco elementar da abordagem da TFC.

3.6 A Formulação em ação

Várias abordagens utilizam a formulação de casos como estrutura para desenvolver uma compreensão organizada das origens dos problemas, dos fatores de manutenção e das intervenções de tratamento centradas no cliente individual. Particularmente para casos complexos, como é o caso da história de vida Viola Davis, uma formulação de caso proporciona uma maneira de organizar toda a informação que é revelada no percurso de forma que prepara o terreno para uma intervenção (Kolts, 2016).

Na TFC, a formulação de casos segue os princípios da TCC, que envolvem a compreensão aprofundada dos pensamentos, emoções e comportamentos, avançando para compreender também as motivações, o contexto social, as influências do sistema de afiliação e o cuidado inato nos seres humanos. Para Gilbert (2022; 2024) são muitos os elementos da formulação e essa deve permanecer fluída e pode mudar durante o processo da terapia à medida que novas informações se tornam disponíveis e a pessoa com que se trabalha pode vincular suas experiências de vida aos seus estilos de vida atuais.

Gilbert (2024) afirma que a formulação é um processo individual e precisa estar inserida nos contextos do passado e do presente da pessoa, já que o passado cria o

presente na medida em que o passado cria *conflitos de aproximação-evitação* em relação a objetivos na vida evolutivamente (Gilbert, 2024). Nesse sentido, sabemos que as experiências de vida de Viola Davis estão fortemente ligadas ao contexto histórico-social que refletem dinâmicas sociais-relacionais da época (e de hoje) que, de alguma maneira, os efeitos repercutiram durante toda a vida dela. Desde cedo, Viola estava ciente da natureza destrutiva de seu ambiente, e tornou-se mais consciente na medida em que as perseguições violentas aconteciam todos os dias após a escola e, depois, se atualizavam na vida adulta (V. Davis, comunicação pessoal, 2022).

Assim, uma das revelações centrais da formulação em TFC é ajudar as pessoas a entenderem a base dos seus *conflitos de aproximação-evitação* e como o sistema de ameaça passou a interferir em importantes objetivos evolutivos da vida, relacionados à busca de conectividade social e à capacidade de usar o sistema de proteção social como um regulador de ameaça.

É importante ressaltar, que a formulação inadequada pode representar uma oportunidade de *culpar* e *envergonhar* a pessoa. Uma boa formulação é um momento crucial porque a pessoa pode reconhecer que na verdade não há *culpa* e, ao mesmo tempo, pode começar a ver um caminho possível de transformação. Nesse sentido, a formulação de caso em TFC é paralela ao nosso foco de despatologização das dificuldades da pessoa, na medida em que auxiliamos na compreensão de seus desafios em um contexto de desenvolvimento que fazem sentido (Kolts, 2016).

Assim, a formulação de casos em TFC, na verdade, representa um modelo de como a pessoa está fazendo o seu melhor para sobreviver nas circunstâncias que a vida lhe apresentou. A partir dessa perspectiva, podemos desenvolver a consciência e a compreensão da mente e usar algumas estratégias muito práticas para intervir em diferentes pontos da formulação, tais como práticas baseadas no corpo, práticas de imagens, novas formas de pensar e raciocinar, cultivando sentimentos de calor e segurança e um repertório totalmente novo de comportamentos úteis e, assim a jornada compassiva começa.

3.6.1 Os tipos principais de formulação em TFC

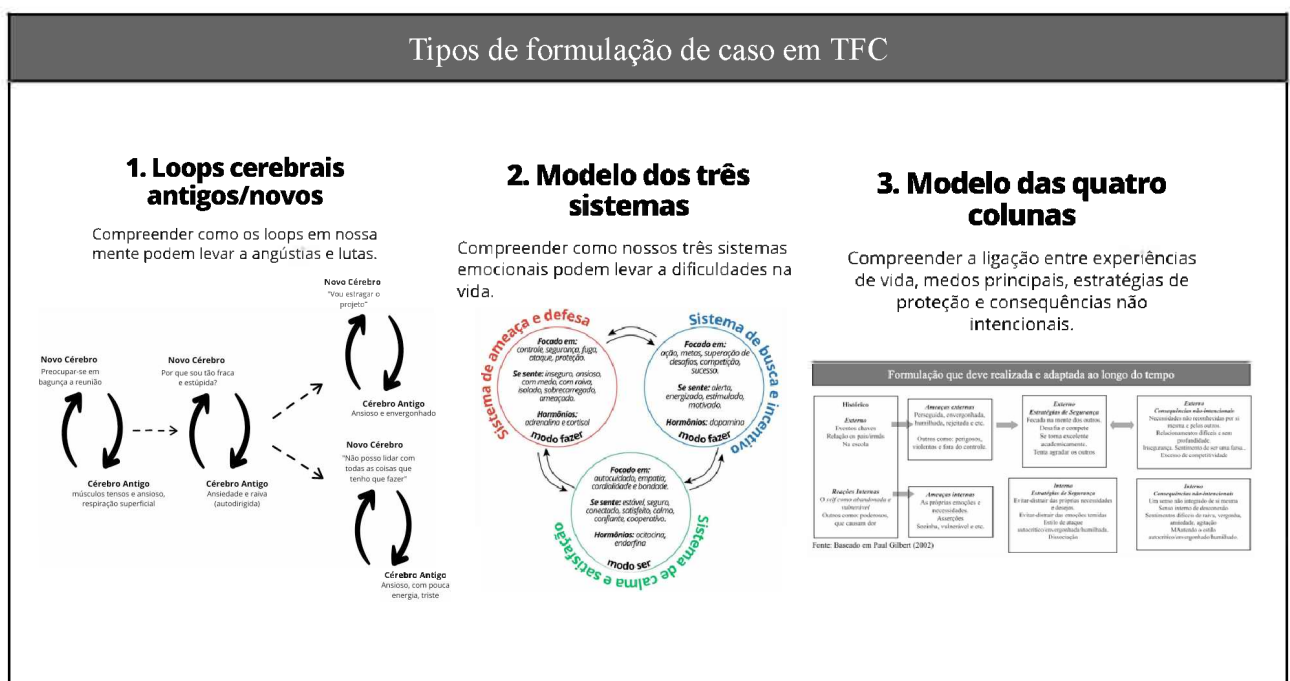
Em TFC existem pelo menos 3 (três) maneiras principais de formulação de caso que podem ser orientada a) pelas 4 (quatro) diferentes funções da mente (motivações, emoções, competências e comportamentos); b) em torno das tarefas específicas da vida (lidar com ameaças, adquirir recursos e descansar) e c) das formas como as pessoas se organizam

em termos de detecção e evitação de ameaças, e detecção e aproximação de oportunidades de recursos em suas vidas. Assim, uma formulação não se desenvolve, necessariamente, de maneira linear ou padronizada, podendo existir maneiras diferentes e contínuas que se desenvolvem em uma série de etapas ou sub formulações (Gilber, 2022) - ver Figura 2.

A maneira como é feita a formulação de casos pode iluminar determinados aspectos e gerar compreensão e pistas importantes sobre o que fazer a seguir, considerando que temos cérebros complicados e não podemos deixar de ser moldados por nossas experiências.

Figura 2

Tipos de Formulação de casos em TFC



Fonte: Baseado em Gilbert (2024) e Dale-Hewitt, Vanessa, Irons, Chris, Braham, Louise and Smith, Sharron (2015).

No modelo da TFC, são muitos os elementos da formulação uma vez que é construída em torno do modelo básico dos pilares fundamentais da TFC relacionados às mentalidades biopsicossociais e sociais baseada na evolução (Gilbert, 2024). Paul Gilbert (2010) descreve a formulação de caso como o desenvolvimento de uma compreensão das *influências inatas e históricas* que dão origem às *primeiras ameaças e medos externos e internos* que dão origem a *estratégias de segurança focadas externa e internamente* que produzem *consequências indesejadas ou não intencionais* que impactam o *relacionamento consigo mesmo e com o outro*, que moldam estratégias de segurança contínua (Kolts, 2016).

Nessa perspectiva, através do modelo de formulação da TFC (Gilbert, 2022) em diálogo com as perspectivas das filosofias africanas que, indicam que através de processos de autoconhecimento e da compaixão, Viola tem demonstrado, na vida e nas expressões artísticas, uma compreensão dos mecanismo que alavancam protagonismo na vida pessoal e para comunidade maior, quando no uso de sua notoriedade, com o seu engajamento corajoso, lança luz em questões relevantes da comunidade negra, especialmente, aquelas vivenciadas pelas mulheres.

CAPÍTULO 4: METODOLOGIA

4.1 Apresentação Capítulo

Este estudo envolve uma análise psicobiográfica da história de vida da atriz Viola Davis, para tanto utilizamos o método da psicobiografia para compreensão da experiência interior de uma figura pública através das produções, criações e contribuições notórias dela que vieram a público até o ano de 2023. Esse capítulo começa com um esboço do problema da pesquisa e objetivos da pesquisa identificados, seguindo para a descrição do projeto de pesquisa, sendo descritos os métodos utilizados para coleta, processamento e análise de dados e, ao final, as contribuições e questões éticas adotadas nesta pesquisa são descritas.

4.2 Declaração do problema da pesquisa

Ser uma mulher negra na contemporaneidade, especialmente, com expressões do fenótipo, implica em um conjunto de variáveis desafiadoras a serem consideradas pelo profissional de saúde mental, tais como tensões étnicas-raciais que causaram e continuam produzindo uma desordem do imaginário coletivo (Wedderburn, 2010), capaz de provocar distorções de personalidade (Nobles, 2009) que produzem uma autodesordem da população negra em caráter mundial. A *compaixão* está presente na sociedade desde os primórdios da Humanidade, sendo encontrada, a princípio, nas filosofias do antigo Egito, nas tradições orientais da Índia, Tibete, China e Japão. Nas últimas décadas tem sido estudada e desenvolvida em diversas áreas da neurociência contemporânea, da neurofisiologia do cuidado e nas abordagens psicológicas.

De natureza exploratória, descritiva e dialógica, a psicobiografia é tradicionalmente informada por teorias psicológicas e exige o uso de práticas de pesquisas mais transculturais e pluridisciplinares que possibilitam o exame integrativo da vida individual dentro de contextos socioculturais e históricos. Essa é uma análise de vida individual baseada em perspectivas psico-filosóficas européia e africana selecionada e ancorada na Terapia Focada na Compaixão e em Filosofias Africanas com a intenção de promover o diálogo e facilitar uma compreensão psicológica transcultural, uma vez que as perspectivas africanas e TFC raramente são consideradas como lentes psicológicas na psicobiografia.

Nesse sentido, esse estudo psicobiográfico ilumina, descreve e investiga alguns aspectos da vida e da carreira da atriz Viola Davis através das lentes das perspectivas psico-filosóficas europeia e africana selecionadas para compreender **como a compaixão pode facilitar processos de mudanças na vida individual e propor transformações para o coletivo**. Tal objetivo se alinha ao objetivo da psicobiografia, que busca iluminar a vida de pessoas que alcançaram feitos extraordinários (Schultz, 2005) apesar dos traumas sistêmicos-intergeracionais e biográfico vivenciados por Viola Davis desde a infância e que se relacionam diretamente com o contexto social, este fruto de uma história africana complexa e mal contada, ela conquistou notório reconhecimento como atriz, empresária, produtora e filantropa afrodescendente.

4.3 Objetivos da pesquisa

Especificamente o se pretende é lançar luz na direção das experiências desafiadoras das mulheres negras e, para tanto, o presente trabalho é exclusivamente focado na experiência de uma mulher negra, Viola Davis. Para tanto as perguntas de pesquisas a serem respondidas são: 1) como a compaixão pode facilitar processos de mudanças na vida individual e propor transformações para o coletivo? 2) como Viola Davis (re)construiu a própria subjetividade diante de uma história e um passado com tantas violências, abusos e exclusão?; 3) como ela ressignificou uma vida de educação racista, de invisibilidade, de negatividade e silêncio em impulso construtivo para o bem de si mesma e para o mundo?; 4) de que maneira a Arte pode conduzir a experiências compassivas?; e ainda, 5) em que medida a história de vida e as personagens interpretadas por ela podem ser uma ferramenta de modulação de subjetividade e recurso para que outras mulheres negras possam desenvolver validação interna ao invés de procurá-la em mundo que oferece muito pouco cuidado para elas?

Como já mencionado nos capítulos anteriores, destaca-se que embora a estudos psicobiográficos possam levantar hipóteses testáveis e desenvolver explicações em nível de grupo a partir da compreensão de casos individuais (Schultz, 2005), a exemplo da Neurociência que usa casos únicos para compreender e criar modelos especulativos do mecanismo e funcionamento cerebral, o objetivo da psicobiografia não é generalizar, nem enfatizar diferenças ou semelhanças entre indivíduos, populações ou contextos, mas abordar cada pessoa e assunto como único, destacando alguns aspectos da vida humana individual, de maneira cuidadosa e formal (Schultz, 2005).

4.4 Desenho de pesquisa

A psicobiografia utiliza uma abordagem de pesquisa centrada na pessoa e foca na história de vida de uma única pessoa, que se caracteriza ser um estudo intensivo das características individuais dentro do contexto social, histórico e político predominante (Schultz, 2005; Ponterotto, 2015). Por essa razão, a pesquisa psicobiográfica se concentra nas motivações psicológicas internas da participante-psicobiografada, com especial atenção para explorar o pensamento, sentimento e comportamentos ao longo da trajetória de vida (Ponterotto, 2018). Assim, é possível descrever e interpretar o desenvolvimento da vida da atriz Viola Davis de acordo com os referenciais teóricos selecionados. Pesquisas em psicobiografia lançam luz no desenvolvimento e/ou nas contribuições ao longo da vida e/ou selecionam grupos temáticos específicos da vida individual (Schultz, 2005; Ponterotto, 2015). Portanto, a pesquisa psicobiográfica é uma investigação longitudinal do desenvolvimento de um participante-psicobiografado.

4.5 Amostragem e Participante-Psicobiografada

A pesquisa psicobiografia tradicionalmente se concentra na vida de uma figura pública de relevância histórica. A 18ª personalidade, a 4ª pessoa negra e a 3ª mulher a conquistar o título *EGOT* em 2023, a atriz Viola Davis foi escolhida propositadamente como participante-psicobiografada, com base no interesse da discente-pesquisadora na vida de mulheres negras extraordinárias, juntamente com o desejo de investigar questões étnicas-raciais no âmbito da Psicologia. A atriz Viola Davis é descendente de duas gerações de pessoas que foram escravizadas, ela teve uma infância de muitas dificuldades e extrema pobreza. Viveu em *Central Falls*, Rhode Island - EUA que, era uma comunidade essencialmente católica irlandesa-americana e francesa-americana e, a família dela, pessoas negras vindas do sul, foram a primeira família negra em *Central Falls*, em 1965 (Davis, 2020).

Viola é uma mulher negra real, com questões reais e que se dedica a cuidar de questões importantes do seu tempo. Ela se mostra atenta ao que está acontecendo com as mulheres em termos de agressão sexual, em termos de pobreza, em termos de política; ao que está acontecendo com os artistas negros e a luta da mulheres negras, especialmente, das atrizes negras desconhecidas que lutam, como ela lutou no passado, para ter espaço nas produções cinematográficas. Ela oferece aos afrodescendentes, às mulheres, em especial, a

possibilidade de experimentar uma ampliação do repertório imaginário (Wedderburn, 2010), com a finalidade de (re)construção de representações positivas para essa população, com base em fatos históricos-filosóficos-culturais africanos, integrando e abrindo diálogos transculturais e transdisciplinares para todos através da vida, produções e expressões artísticas.

4.6 Coleta, processamento e análise de dados

Dados primários (documentos de primeira pessoa) - autobiografia escrita pela Viola Davis em 2022, *Finding Me - Em Busca de Mim* publicada pela editora Best Seller (versão traduzida para o português) e pela editora HarperOne (versão americana) e o respectivo audiobook narrado pela própria psicobiografada Viola Davis, disponível na Amazon (Audible), lançado em 2022, pela editora HarperAudio, bem como a entrevista "Oprah e Viola: Um Evento Especial Netflix", disponível no Netflix (2022) e, ainda, os dados autobiográficos disponíveis no perfil da atriz em redes sociais (Instagram, Twitter e Facebook) também foram coletados para este estudo.

Dados secundários (documentos de segunda pessoa) - são dados fornecidos por contemporâneos da pessoa, que fazia parte do círculo íntimo e próximo do sujeito, como familiares, amigos próximos, professores, mentores e colegas. Tais documentos podem incluir histórias orais, lembranças e memórias contemporâneas da pessoa, bem como entrevistas gravadas, cartas, diários, mensagens de whatsapp, e-mails e etc.

Dados terciários (documentos produzidos por terceiros) - documentos de terceira pessoa são todos os outros relatórios e observações sobre a pessoa e assunto como biografias, relatos jornalísticos, arquivos e documentos históricos, arquivos médicos, relatórios policiais e etc (Ponterotto & Park-Taylor, 2021).

E por fim, os dados das expressões e produções artísticas relevantes, discursos, entrevistas e talk shows de acesso público nas plataformas de streaming (Youtube, Apple TV, Globo Play, Netflix).

Tabela 12

Fontes primárias, secundárias e terciárias relacionados com a vida e obra de Viola Davis

Fontes Primárias	Fontes Secundárias	Fontes Terciárias
2022 - Autobiografia <i>Finding Me</i> - Em Busca de Mim 2022 - Audiobook <i>Finding Me</i> , Amazon (Audible)	2019 - Tais Araújo conta a história de seu encontro com Viola Davis, disponível no Youtube.	2022 - Reportagem sobre lições de vida, beleza, carreira e confiança com Viola Davis, disponível no Youtube.

2022 - Oprah & Viola: um evento especial Netflix 2022 - Entrevista "Conversa com Bial" disponível na íntegra na Globoplay Rede Sociais - @violadavis no Instagram, Twitter, Facebook	2021 - Comentário da ex-professora atriz Mirian Seldes (Julliard), no perfil Folies Of God, no Facebook. 2023 - Meryl Streep homenageia Viola Davis no 48th Chaplin Award Gala. 2023 - Ícaro Silva conta sobre o encontro com a Viola Davis.	2023 - Documentário sobre a casa e influências da decorativas na casa da Viola Davis e Julius Tennon, disponível no Youtube. 2023 - Documentário sobre descobertas da árvore genealógica da Viola Davis, disponível no Youtube.
--	--	--

Produções e atuações artísticas selecionadas

2022 - Filme *The Woman King* - A Mulher Rei
2022 - Série *The First Lady* - A primeira Dama
2016 e 2021 - Filme *The Suicide Squad 1 e 2*
2014 a 2020 - Série *How to Get Away With Murder*
2016 - Filme *Fences* - Um Limite Entre nós
2012 - Filme *The Help* - Histórias Cruzadas.

O processamento dos dados segue as diretrizes propostas por diversos pesquisadores psicobiográficos (Shultz, 2005; Ponterotto, 2018; Claude-Hélène Mayer, 2023 e outros). O referencial teórico da terapia focada na compaixão e das perspectivas filosóficas africanas são utilizados como parâmetros para coleta, processamento e interpretação de dados que descrevem a trajetória da atriz Viola Davis.

4.7 Modelo de Saliência de Alexandre (releitura à luz do inconsciente cognitivo)

Muitos pesquisadores em psicobiografia aplicam o modelo de saliência de Alexander (1990) para identificar e extrair as informações mais relevantes dos dados. Alexander propôs dois métodos para guiar o processo de extração de dados.

A primeira estratégia envolve questionamento dos dados (Alexander, 1990). As perspectivas psico-filosóficas européias e africanas integradas orientam esse processo de extração de dados. Dados relevantes estão sendo extraídos a partir das características teóricas selecionadas com o objetivo de obter uma compreensão da vida e do desenvolvimento da personalidade de Viola Davis.

A segunda estratégia envolve deixar que os dados se revelem. Os indicadores propostos por Alexander (1988, 1990) foram utilizados a partir de uma leitura adaptada de uma nova visão do inconsciente à luz dos conhecimentos atuais das neurociências e das ciências cognitivas (Callegaro, 2011; Bargh, 2020).

Tabela 13

Indicadores de Primários de Saliência Psicológica

Indicadores de Primários de Saliência Psicológica	
Alexander (1990) - Psicodinâmica de Freud	Neurociência/ Ciências Cognitivas "Novo Inconsciente" ou "Inconsciente Cognitivo" - John Kihlstrom (1987)
Frequência	Repetições de padrões de comportamentos positivos/negativos (crenças, pensamentos automáticos, esquemas e etc.)
Primazia	<i>Priming</i> ou pré-ativação
Ênfase	Raciocínio Circular
Isolamento	Compartimentalização psíquica
Singularidade	Aprendizagem de singularidade
Incompletude	Evitação cognitiva
Erro, distorção, omissão	Distorções Cognitivas / Vulnerabilidades cognitivas / Especificidade cognitiva
Negação	Resistência / Condutas evitativas, hostis, manipuladoras e compensatórias

Fonte: Baseado em Alexander (1988, 1990).

Segue uma breve discussão de dois indicadores de saliência para demonstrar como eles são aplicados nesta pesquisa.

Priming - refere-se à suposição de que a informação apresentada inicialmente em um texto é considerada psicologicamente significativa. Assim, durante a extração de dados, muita atenção é dada às primeiras memórias e menções de Viola Davis na autobiografia dela:

Sou a garotinha que corria para casa todo dia no terceiro ano porque uns garotos me odiavam por eu... não ser bonita. Por eu ser... negra. [...] Essa é a memória que me define. Mais do que o xixi na cama, a pobreza, a fome, o abuso sexual e a violência doméstica. É uma memória poderosa porque foi a primeira vez que meu espírito e meu coração foram aniquilados. Eu me defini pelo medo que sentia e pela fúria que recebia daqueles garotos. Eu me sentia feia. Me sentia indesejada até mesmo por Deus. Queria tanto me encaixar naquele mundo, mas em vez disso estava sendo expelida feito vômito. Quem eu era os ofendia. A memória se enraizou em mim e se espalhou por toda a minha existência. Também não ajudava o fato de estar correndo de volta para um lar onde não encontrava proteção. Um lar que parecia validar todas as coisas horríveis que aqueles garotos diziam sobre mim. (Davis, 2022, p. 16).

Repetições - refere-se a padrões de comportamentos, acontecimentos, conflitos, temas e símbolos que se repetem com frequência na vida e nas expressões artísticas. Viola Davis refere-se repetidamente aos fatos de violência, exclusões, humilhações na escola; as dificuldades na ascensão na carreira profissão por ser uma mulher negra, bem como ressalta a importância que o teatro provocou na vida dela. Razão pela qual, ela busca obsessivamente colocar os afrodescendentes, especialmente, as mulheres negras no centro da narrativa.

4.8 Matriz Psico-histórica dos ciclos da vida

Uma matriz psico-histórica arquetípica dos ciclos da vida (setênios) (Steiner, 1925 citado por Burkhard, 2012) de análise de dados é empregada para processar e interpretar os dados em termos dos construtos teóricos relevantes.

Tabela 14

Espelhamento Biográfico - Matrix psico-histórica da trajetória de Viola Davis¹⁸

Períodos biográficos ao longo da vida da Viola Davis									
Perspectivas psico-filosóficas europeia e africana integradas: algumas características partilhadas									
Exercício de compromisso com a liberdade e a dignidade humana									
Conceito de cuidado e colaboração / Humanidade Compartilha/ Senso de comunidade									
Funcionamento cognitivo/emocional baseado em modelos complexos de mentalidades									
	Aprender			Lutar/Conquistar			Tornar-se sabia		
Setênios/idade	1º, 2º e 3º setênios (0 aos 21 anos)			4º, 5º e 6º setênios (21 aos 42 anos)			7º, 8º e 9º setênios (42 aos 63 anos)		
Idade	0 - 07	07 - 14	14 - 21	21 - 28	28 - 35	35 - 42	42 - 49	49 - 56	56 - 63

Fonte: Baseado em Steiner, 1925 citado por Burkhard, 2012.

A matriz psico-histórica arquetípica dos ciclos da vida apresentada na **Tabela 13** oferece uma apresentação preliminar que ilustra a aplicação das perspectivas psico-filosóficas europeia e africana integradas tendo como pano de fundo períodos históricos significativos ao longo da vida de Viola Davis, sendo que o nono período (56 aos 63 anos) ainda está em processo. Esses períodos significativos foram demarcados com base em oito períodos (setênios) distintos na vida da atriz.

¹⁸ A Tabela com os dados/resultados de Viola Davis está no Capítulo 5.

4.9 Procedimento de pesquisa

O estudo segue um procedimento desenvolvido por William Todd Schultz (2005), a saber (1) selecionar o sujeito, (2) imersão nas expressões artísticas da psicobiografada, (3) identificação e classificação de padrões contidos nas expressões artísticas da psicobiografada, (4) realização de perguntas aos dados da expressão artísticas, (5) identificar fontes primárias, secundárias e terciárias, (6) imersão nos dados biográficos (dados primários, secundários e terciários), (7) sobreposição dos dados biográficos da psicobiografada à arte, (8) realização de perguntas aos dados biográficos e (9) sondagem e investigação além dos dados artísticos e biográficos.

Tabela 15

Descrição das etapas possíveis da psicobiografia

Fases	Etapas	Descrição e orientações relevantes
0	Preparatória	De acordo com Schultz (2005), uma psicobiografia começa com um <i>koan</i> (na tradição Zen, koan pode ser uma palavra, frase ou pergunta enigmática que requer uma solução ou elucidação que alcança um nível melhor de compreensão). Esse tipo de pergunta "misteriosa" com efeito surpreendente pode surgir em qualquer momento da pesquisa. É daí que os autores psicobiógrafos dizem que os sujeitos e suas perguntas nos encontram, assim como nós os encontramos.
1	Seleção do tema/sujeito	Por ser uma pesquisa exaustiva e longa, recomenda-se que seja selecionada uma figura pública que o pesquisador consiga manter o interesse e o compromisso com o assunto até completar e publicar o produto final da pesquisa.
2	Imersão nas expressões artísticas do sujeito	Há que se considerar que a arte ou demais contribuições do sujeito psicobiografado é, de certa maneira, uma auto expressão da pessoa. Assim, durante a imersão é necessário manter uma postura de abertura a todas as possibilidades, considerando que a expressão artística (no caso de psicobiografias de artistas), é dado, é matéria prima que será analisada e explicada. Ressalta-se que, nessa fase e em psicobiografias de artistas, não é recomendado começar pela vida da pessoa porque há uma grande possibilidade de privilegiar acontecimentos ou eventos específicos (Schulz, 2016). É nessa imersão inicial que os primeiros conjuntos de "por quês" (ou koans) que podem se apresentar naturalmente.
3	Identificação e classificação de padrões contidos nas expressões artísticas da psicobiografada	Nesta fase, surgirão ideias, insights, palpites e muitas especulações, por isso manter a paciência e uma postura de abertura e curiosidade é parte essencial do processo. Schultz (2005) recomenda não fechar nenhuma ideia precipitadamente, porque a psicobiografia é um processo iterativo e perguntas são feitas aos dados levantados (na fase seguinte) e é preciso deixar os dados se revelarem. Assim, os dados levam a interpretações; mais dados levam a interpretações diferentes e melhores, e levam a novas maneiras de configurar os dados, até que se atinja o que parece ser o melhor ajuste, com coerência elegante entre vida e trabalho, numa integração entre os dois. Schultz (2005), nos chama atenção para o fato que a própria obra/vida sugere abordagens e teorias para inspecionar e que os psicobiógrafos devem seguir essas pistas, uma vez que elas são ferramentas úteis que orientam para a direção da interpretação (Schultz, 2005). Nesta fase, cabe ao pesquisador identificar e classificar, sem julgamento, os padrões, os temas variados, as repetições e obsessões que surgirão por meio da arte e depois da vida para que possam ser analisados.
4	Realização de perguntas aos dados da expressão artísticas	Alguns questões como: <i>"Em torno de quais temas, a psicobiografada organizou a vida dela?"</i> , <i>"O que a psicobiografada conta sobre as experiências dela?"</i> , <i>"O que ela destacou? Ou de alguma forma enfatizou?"</i> , <i>"O que a psicobiografada diz repetidamente enquanto criava uma teoria de si mesma?"</i> , <i>"Que características são mais proeminentes na psicobiografada?"</i> , <i>"Quais são os grupos de motivos do sujeito?"</i> , <i>"O que era mais difícil para a psicobiografada lidar?"</i> e etc., são questões desafiadoras na psicobiografia.
5	Identificação fontes primárias, secundárias e terciárias	Não existe psicobiografia sem lastro biográfico, assim seguindo McAdams (1995), Schulz (2016) sugere que seja realizada uma análise dos dados artísticos primeiro e, depois, os dados biográficos (primários, secundários e terciários) da psicobiografada devem analisados a partir do modelo de avaliação em 3 (três) níveis independentes - traços, adaptações características ou preocupações pessoais e narrativas pessoais, a

		luz das teorias psicológicas selecionadas, aqui tais dados serão examinados em consonância com a Filosofia Africana e a Terapia Focada na Compaixão.		
		Nível 1 Traços	Nível 2 Adaptações características ou preocupações pessoais	Nível 3 Narrativas pessoais
		São as adaptações características cujas tendências endógenas básicas com base na Genética e Epigenética são potenciais que inclinam a pessoa para ação.	Refere-se ao desenvolvimento de padrões habituais e estratégicos de respostas, mecanismos de defesa, formas de enfrentamento, papéis definidos situacionalmente, estágios congelados no tempo, estilo de relacionamento (apego, afiliação e etc.), valores, objetivos pessoais, conjuntos de expectativas e etc;	São as histórias que atuam na construção do "eu", neste nível observa-se o que é dito, quais as ações, quais são as emoções e sentimentos observáveis na narrativa que é contada. Há que se ressaltar que, as histórias que contamos a nós mesmos e aos outros são os mitos pessoais, mini narrativas mestras que internalizamos, que organizam e criam teorias do "eu" e predizem acontecimentos. Assim, identificamos os conjuntos de scripts ou as cenas semelhantes sobre temas específicos que geram gestalts dinâmicas tanto na expressão artística quanto na vida real (Schulz, 2016).
6	Imersão nos dados biográficos (dados primários, secundários e terciários)	Nesta fase, observa-se as narrativas, as ações/comportamentos e os sentimentos manifestados. Há coleta de dados e fatos da vida da psicobiografada, inferência de memória autodefinida consteladora, de modo que favorece a formulação de caso a partir desta memória ou, como define Schulz (2016) <i>cena prototípica</i> . Tais cenas são fatos/eventos/acontecimentos com profundo afeto experimento, sobre temas específicos que criam <i>scripts</i> ou "mini narrativas" mestras que organizam, interpretam e predizem acontecimentos e, que atraem as memórias - conscientes ou inconscientes, para a órbita desta.		
7	Sobreposição dos dados biográficos da psicobiografada à arte.	Com investigação dos dados biográficos e expressões/contribuições históricas, nessa psicobiografia serão lançados significados psicológicos considerando o psiquismo e a ancestralidade africana da psicobiografada e os conceitos de (auto) compaixão da TFC, consequentemente, as primeiras conclusões psicobiográficas são apontadas. Nesse sentido, é possível verificar que a Arte é a vida, pelo menos parte da vida, de modo que os domínios da vida e da arte se iluminam reciprocamente.		
8	Realização de perguntas aos dados biográficos	As mesmas perguntas da Fase 4 podem ser realizadas aqui com as devidas adaptações e vice-versa.		
9	Mais sondagem e investigação além dos dados artísticos e biográficos	Se necessário para dirimir eventuais lacunas que possam surgir no percurso da elaboração da psicobiografia, considerando que os artistas podem estar errados sobre os motivos deles, como ensina Schultz (2015), outras fonte e dados podem ser consideradas no processo.		

Fonte: Baseado no folheto explicado por Schultz W. T., (2016). Behind the Masks: psychobiography primer e no livro *Handbook of Psychobiography* (Schultz, 2005)

À vista das fases apresentadas, ressalta-se que o processo, nesse contexto, não é necessariamente linear e rígido, no entanto, todas as fases foram devidamente cumpridas, de modo que essa psicobiografia abre possibilidades de reflexão e oferece certa autonomia, enquanto fonte de produção de dados e pesquisa acadêmica, uma vez que lida com fatos, ideias, teoria, anseios, medos e esperanças de uma pessoa (viva) e no contexto da subjetividade dela.

4.10 Considerações Éticas

A pesquisa psicobiográfica é, por natureza, um processo intrusivo (Ponterotto, 2017). Durante o processo dessa pesquisa são adotadas posturas para salvaguardar os padrões éticos. Primeiramente, a pesquisa é realizada com objetividade, empatia e respeito, adotando uma postura compassiva para não causar qualquer sofrimento ou dano à participante-psicobiografada, aos parentes e pessoas vinculadas à trajetória de vida da atriz Viola Davis. Todas as informações coletadas são dados públicos e que estão disponíveis na autobiografia, entrevistas, sites, redes sociais e produções artísticas e etc. Nenhuma informação secreta ou privada é utilizada para análise. Os dados são interpretados de forma transparente e cuidadosa, especialmente, porque nesse caso, a psicobiografada ainda está viva.

CAPÍTULO 5:

LIGANDO OS PONTOS POR MEIO DA PSICOBIOGRAFIA: UMA FORMULAÇÃO POSSÍVEL DE VIOLA DAVIS

5.1 Apresentação Capítulo

Neste capítulo será apresentada uma psicobiografia possível da atriz Viola Davis utilizando alguns dos indicadores de saliências de Alexander (1990) através de uma releitura à luz do inconsciente cognitivo. Será utilizado também de forma não linear as etapas do procedimento de pesquisa (Schultz, 2005), razão pela qual descrevemos parte da psicobiografia da atriz nos Capítulos 2 e 3 a fim de facilitar a compreensão do leitor. Além disso, a psicobiografia também é guiada pela formulação de caso (Gilbert, 2024), o que permite uma relação dialógica entre as filosofias africanas e a terapia focada na compaixão - TFC (*Compassion Focused Therapy - CFT*). Tais teorias iluminam os dados biográficos salientes da vida de Viola Davis e as descobertas encontradas ao longo da jornada de vida de Viola e os processos dela na direção da Coragem, da Conexão e da Compaixão.

5.2 O ponto de partida e as raízes de Viola Davis

A Vida não começa simplesmente com os nossos pais, evolutivamente, o impulso de Vida vem de longe e começa muito antes do que podemos imaginar! Quando Viola Davis é questionada sobre a sua família e de onde ela vem, ela sempre responde que é de *Singleton Plantation* em St. Matthew, na Carolina do Sul, nos EUA. Nas oportunidades que Viola tem de falar sobre "*Home*" e suas origens, *ela* frequentemente se refere a casa da avó materna, onde ela nasceu, como ponto de partida de sua vida, e não a *Central Falls*, em Rhode Island.

Em *Central Falls*, Rhode Island, Viola e as irmãs lutaram para crescer e sobreviver em uma comunidade onde não havia nenhuma outra família de afro-descendentes. Em entrevista (2023), Deloris, uma das irmãs mais velhas de Viola Davis, afirmou que *era difícil não saber o que significava ser afro-americano*. Para Viola e para as irmãs mais velhas, a única referência de sujeito afro-americano que elas tinham e que poderia orientá-las sobre *quem* elas eram na época, era o próprio local de nascimento e aquela comunidade familiar que vivia na casa de um cômodo da avó materna, em *Singleton Plantation*, na Carolina do Sul.

Apesar das histórias chocantes e traumáticas da família de origem de Viola, e do contexto da época (1965), no capítulo 2, da sua autobiografia (Davis, 2022), Viola descreveu a história dos momentos que antecederam o próprio nascimento, história que ouviu da mãe, Mae Alice, repetidas vezes, como “*uma história linda, de amor e de vida*”. Pela descrição em *Finding Me* (Davis, 2022, p. 22), ao que tudo indica, Viola não se identificava com aquela história *linda* e, todas as vezes que ouvia, esperava uma reviravolta trágica e terrível, mas isso nunca aconteceu. Apesar de todas as precariedades daquela comunidade familiar, no nascimento da menina Viola, parece ter existido uma atmosfera de alegria, cuidado e foi um momento em que aquela família reunida, celebrava a chegada de mais um novo membro.

Para compreendermos a importância da história transgeracional na constituição do psiquismo de uma pessoa extraordinária, podemos tomar como bases teóricas a filosofia africana e a terapia focada na compaixão. Para o povo de Dagara, da África Ocidental, as crianças não pertencem completamente aos pais que lhes dão a luz (Somé, 2003), eles pertencem à comunidade, na medida em que cada nascimento carrega em si um propósito que servirá a todos. Assim, a conexão com o momento do nascimento/morte é algo poderoso para as culturas africanas. Em *O Espírito da Intimidade*, Sobonfu Somé (2003), afirma que o nascimento é a chegada de uma pessoa de outro lugar e que a pessoa que está chegando deve ser saudada, deve *sentir* que chegou em um lugar onde há seres humanos que receberão suas dádivas. Segundo Somé (2003), a ausência de uma comunidade para receber um recém-nascido, pode inadvertidamente, apagar algo na psique e, mais tarde, a pessoa sentirá enorme vazio e dificuldade de buscar apoio da comunidade, temendo a rejeição e, que para sanar tal vazio, seria necessário uma comunidade inteira para fazer isso.

Somé (2003) afirma que cada criança chega com um propósito e que até os cinco ou seis anos, as crianças *lembram-se* perfeitamente desse propósito e que depois disso, algo começa a acontecer no corpo, algo como um *processo de esquecimento*. Somado a isso, como ressalta Paul Gilbert citando Wilson (1992), ao estabelecer o enquadramento para TFC, Gilbert afirma que *não chegamos a este planeta como forasteiros* e que *nossos problemas se originam do fato de não sabermos o que somos, desconhecemos as nossas origens* e *não podemos concordar quanto ao que queremos ser* (Gilbert, 2022; 2024). A ignorância das nossas origens, seja da perspectiva biológica e/ou pelas lacunas no nosso sistema familiar, como é o caso de Viola, e de muitas pessoas de origem africana que só encontram ancestrais até no máximo cinco ou seis gerações passadas devido ao desastre da escravidão, torna a nossa história menos clara e mais difícil para as gerações futuras de afro-descendentes de se

desvencilar dos sofrimentos do passado, traçar novos rumos e determinar o que deve ser seu legado em uma sociedade que não os apoiam, pelo contrário, repetem padrões antigos de inferiorização sob novas formas e reforçam padrões não benéficos que apenas poderão cessar através dos processos de autoconhecimento de cada pessoa e da tomada de Consciência de todos.

À luz das ciências cognitivas, o nosso processo de amadurecimento acontece de modo lento e natural, no entanto, ele é marcado pelas experiências vivenciadas por cada pessoa. Assim, quando a realidade se torna hostil, ameaçadora e dói, expressamos inúmeros comportamentos protetivos motivados pela principal tarefa da vida que é sobreviver e atravessar aquele período doloroso. De acordo com Gilbert (2022), tais comportamentos são acionados via *algoritmos* disponíveis genética/epigeneticamente para cada um de nós, de modo que ao longo do tempo, vamos incorporando à nossa subjetividade tais repetições, que nada mais são do que defesas ou estratégias de sobrevivência que criam "identidades"/*selfs* "desadaptado" e, desta maneira, *esquecemos* quem somos de verdade. No caso de Viola, **a vergonha, a timidez, a ansiedade, a depressão, a autocrítica e o perfeccionismo** foram maneiras guiadas pela algoritmos evoluídos que, inconscientemente, o corpo dela encontrou para sobreviver às hostilidades que a vida apresentou para ela desde a infância.

É interessante observar que as repetições, ainda que sejam repetições de padrões não benéficos ao longo do tempo, é algo que valorizamos porque acreditamos que repetir gera sensação de "segurança", "precisão", "lógica", oferece "previsibilidade" e controle sobre os fatos da vida. No entanto, na medida em que avançamos na vida, essa lógica não funciona, porque podemos fazer tudo "certo" e o resultado esperado, lógico, não chega. Assim, podemos dizer que essa perspectiva da repetição como algo "seguro" é uma herança histórica complexa dos métodos científicos das ciências naturais do ocidente, que ressalta a "verdade" e a "realidade" a partir daquilo que se repete, ou seja, quanto mais se repete algo mais a sensação de precisão e de realidade emerge. Ocorre que dentro do modelo da TFC, isso significa simplesmente uma adaptação evolutiva, um algoritmo, não um valor, ou seja, aprende-se que aquele comportamento contribui para a adaptação e se repete (Gilbert, 2024).

Crescendo em um ambiente de extrema pobreza e enfrentando discriminação racial, Viola repetidamente teve que provar seu talento e determinação para superar as adversidades. Essas experiências de repetição de luta e resiliência provavelmente moldaram seu caráter e fortaleceram sua determinação e capacidade de adaptação. Viola continuamente reafirmou sua eficácia ao estabelecer metas altas para si mesma e trabalhar arduamente para alcançá-las, mesmo quando enfrentava rejeições e discriminações. Esta crença em sua própria

competência parece ter sido crucial para sair dos ciclos de repetição negativa e alcançar sucesso. A primeira vista, a habilidade de Viola de transformar experiências negativas em combustível para seu sucesso reflete uma identidade resiliente adaptável. No entanto, podemos pensar também que seria um alto nível de confiança em sua própria competência, ou simplesmente um perfeccionismo adaptativo, à luz da terapia focada na compaixão (estratégias de defesa submissa e condicionamento emocional - arquetípico).

Assim como ensina Diop (2014), na teoria dos berços civilizatórios, essa perspectiva de "verdade" *também* é importante, mas é importante para as pesquisas em laboratório, já que quando se trata da experiência do cotidiano, ela se torna limitada e encurtada para dar conta da diversidade dos fenômenos da vida humana que, por óbvio, não se repetem. É claro que podemos ter pontos em comum, aspectos que se assemelham, mas cada vida é única. Assim, a repetição daquilo que é ou não benéfico faz parte do processo até que cada pessoa lance luz em seus próprios processos internos através do autoconhecimento e se torne consciente das lealdades e dos padrões repetidos que expressa na própria vida através de comportamentos e atitudes motivados, pura e simplesmente, pela *sobrevivência*.

O fato que é tanto à luz das filosofias africanas quanto do modelo integrativo da TFC, a qualquer momento uma pessoa pode se direcionar para cultivar um *self* mais sábio, compassivo e, portanto, mais amadurecido frente aos eventos da vida e realinhar o percurso da própria história, primeiro tomando consciência das repetições, adotando uma postura de abertura ao novo que pode vir e que pode começar conosco, agindo corajosamente de modo diferente de tudo que conheceu e aprendeu ao compreender que honrar pai/mãe não é repetir!

Viola Davis, por exemplo, conta em muitas passagens da autobiografia sobre como viu seus pais enfrentarem tempos difíceis juntos e como isso a ensinou sobre a importância do respeito mútuo e dos valores nos relacionamentos, o que possivelmente colaborou para a consciência do cuidado de si mesma para transformar seus próprios relacionamentos.

Embora essas identidades/*selves* criadas a serviço da sobrevivência sejam reais e importantes na paisagem interna de cada um, chega um momento na vida em precisamos olhar para os obstáculos que impedem o fluxo da vida, das realizações e da expressão plena do ser. Assim, precisamos olhar para essas partes *esquecidas*, às vezes escuras do nosso próprio ser para *recordar* quem somos de verdade, antes de tudo o que aconteceu, para atualizar essas partes que isoladas não refletem o ser real, inteiro e verdadeiro. Para o povo de Dagara, esse momento é quando a criança *esquecida* chega na adolescência e passa pelo ritual

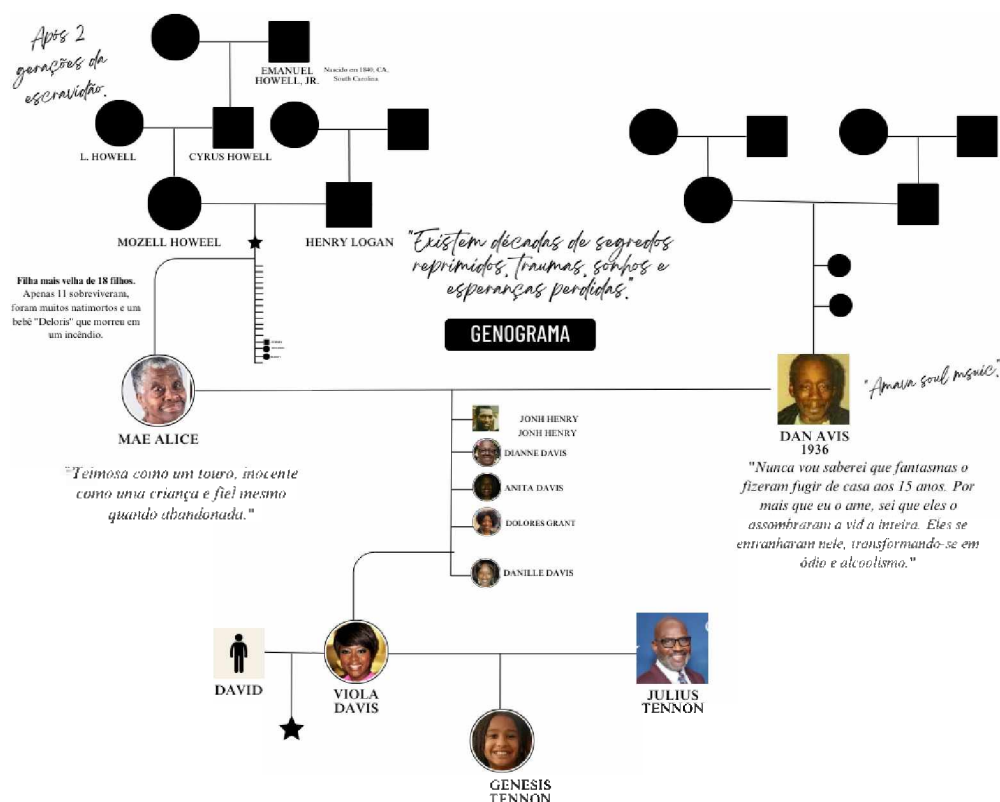
de iniciação para a vida adulta, ela volta ao tempo anterior ao seu nascimento e se lembra *quem é e porque* veio ao mundo (Somé, 2003).

Um dos temas centrais na vida de Viola Davis parece ser o exercício da *Coragem* em várias áreas de sua vida. Em entrevista com Tarana Burke (2023), Viola disse acreditar que quando se conta a história repetidamente é possível ter momentos de *insights* sobre o significado e propósito da própria existência. Viola disse que não quer chegar ao final da vida e tropeçar no próprio túmulo dizendo que *ela não foi corajosa o suficiente*.

Nesse contexto, é preciso considerar que a transgeracionalidade da coragem, da perseverança e da ousadia que se impõe tão presente na jornada de vida de Viola Davis, vem de longe e remonta há várias gerações (genograma de Viola Davis - Figura 3). Dentre as histórias dos antepassados da psicobiografada há evidências de que seu tataravô, **Emanuel Howell, Jr.**, nascido no período da escravidão, em 1840, tenha prestado serviços ao Exército Confederado, aos 23 anos. Segundo dados documentais apresentados no programa *Find Your Roots* (2023), Emanuel acompanhou um soldado confederado de 16 anos, Pauling Hamilton, que ao que tudo indica, os pais de Hamilton eram donos do ancestral de Viola e o obrigaram a acompanhar Hamilton na guerra.

Figura 3

Genograma Viola Davis



De alguma maneira, podemos pensar como Emanuel se *sentiu* por estar com aquele jovem de 16 anos que estava lutando do lado dos confederados, enquanto ele provavelmente mantinha em mente a própria *liberdade*. Após o tempo de serviços ao exército, Emanuel entrou com pedido de pensão pelo tempo de serviço prestado ao Exército dos Confederados, algo totalmente improvável para as pessoas negras daquela época e uma parte da história completamente desconhecida pela maioria de nós. Outros documentos, ainda evidenciaram que após a emancipação, Emanuel, tataravô de Viola, teria assinado um contrato de parceria com o homem que o escravizou e voltou a trabalhar em campos onde provavelmente trabalhava desde criança.

Parece evidente o anseio pela liberdade de Viola Davis, não apenas em sua carreira, mas também em sua defesa por direitos iguais e representação justa em Hollywood. Davis usa sua plataforma para falar sobre questões de raça, gênero e a importância de oportunidades iguais, destacando a necessidade de quebrar as correntes da opressão e construir um mundo onde todos possam prosperar livremente. Sua jornada é um testemunho poderoso de que é possível transformar sonhos em realidade, abrindo caminho para futuras gerações.

A verdade é que, no passado remoto e até mesmo no passado não tão distante, existiam pessoas que foram leais, que repetiram, fizeram igual e outras que fizeram diferente, que pagaram o preço e oportunizaram o fluxo da vida até Viola, com dor e sofrimento, mas *também* com alegria e amor, a exemplo da mãe/pai de Viola e desse ancestral que iniciou uma jornada corajosa pela liberdade anos atrás. Hoje, Viola e outros membros da família, podem também quebrar "*aprendizagens geracionais*", sonhando grande como aquele ancestral e cavando profundamente nos traumas do campo familiar, da infância e intencionando o melhor para a própria vida, porque honrar a história não é repetir e cada um pode ser e fazer *diferente*, como como é diferente o percurso de Viola Davis que, tenta caminhar na direção da verdade, da realidade da vida, tal como ela é.

Aos 56 anos, Viola diz que já viveu o suficiente para saber o porque nasceu. Assim, "*I want to be brave*" reflete um dos "porquês" dela e nos parece estar intrinsecamente relacionado com o legado e ao Serviço mais significativo dela para a comunidade, seja através da atuação ou por meio de sua própria história de vida, uma vez que revelar a verdade histórica (coletiva, sistêmica e biográfica) em uma sociedade como a nossa, há que se ter muita Coragem. Principalmente, porque histórias de vida de mulheres negras como a de Viola Davis, historicamente foi e ainda é silenciada, eliminada e desqualificada por um sistema de opressão e violência porque escancara as camadas da insensibilidade e da crueldade humana

em um nível que não podemos sequer mensurar e, ninguém quer pensar que está envolvido com isso.

Assim, quando uma mulher negra decide contar sua história de vida, é imprescindível que prestemos atenção e nos abramos à "escuta". Parece ser nesse ponto que a presença negra e a negritude de Viola Davis, como ensina Moore (2010), incomodou *Central Falls*, incomodou Julliard e incomoda Hollywood, porque *ameaça* expor a verdade sobre todos nós. Desse modo, a *coragem* de Viola para olhar para o sofrimento da própria história, com tudo o que há nela e decidir contar a verdade sobre as necessidades humanas e deixar pistas para que as pessoas possam viver melhor, é um reflexo transparente da presença de um *self compassivo*, e do legado que ela quer deixar para as futuras gerações de mulheres negra. Isso, inevitavelmente, nos conduz ao processo da atuação e criação de personagens de Viola Davis, porque ela afirma que a primeira coisa a ser feita é descobrir o que aquele personagem precisa. Para Viola, as necessidades dos personagens são muito simples, todos eles querem ser amados. Assim, de maneira mais pessoal, Viola (2023) enquanto atriz e mulher negra, diz que cria personagens com a intenção de que as mulheres negras se identifiquem e se sintam menos sozinhas, iluminando caminhos internos de força e de (re)conexão.

Viola (2023) afirma que mulheres negras se tornam livres, porém podem ficar desconectadas de si mesmas e umas das outras porque têm dificuldade de serem transparentes e enxergar a verdade sobre a experiência de *ser* Humano, especialmente, sobre *ser* uma mulher e negra em nossa sociedade. Portanto, é preciso sair da negação da história coletiva, da própria história familiar e da vivência pessoal e identificar o que paralisa o fluxo do nosso viver e parar de repetir automaticamente o que quer seja não benéfico. É preciso escutar as mulheres negras para conhecer melhor as próprias origens. Elas merecem sistemas melhores, merecem uma atenção melhor, merecem uma liderança que identifique e reconheça essas questões e, é a partir desse lugar de coragem, de abertura e de profunda sensibilidade e de respeito, que intencionalmente nos direciona na direção desta jornada de vida para olhar, em retrospectiva, para a trajetória de Viola Davis até aqui, de 1965 a 2023.

Tabela 16

Espelhamento Biográfico dos ciclos de vida da atriz Viola Davis (1965 a 2023)

Espelhamento Biográfico dos ciclos de vida da atriz Viola Davis (1965 a 2022)																		
Fase	Aprender					Lutar/Conquistar					Tornar-se sabia							
Setênios	1º, 2º e 3º setênios (0 aos 21 anos)					4º, 5º e 6º setênios (21 aos 42 anos)					7º, 8º e 9º setênios (42 aos 63 anos)							
Idade	0 - 07		07 - 14		14 - 21		21 - 28		28 - 35		35 - 42		42 - 49		49 - 56		56 - 63	
	0	Nascimento Mudança para Central Falls	7	É perseguida após a escola todos os dias. Sofria bullying o tempo todo ("Sua preta feia"; "crioula de merda". Era caçada e sentia medo, corria para fugir. Pai comprou uma mesa de sinuca que ela amava jogar.	14	A irmã mais velha Dianne, influenciou a pensar que: "Nós. Vamos. Para. A. Faculdade" . Sentia que se não fosse excelente, a realidade dos pais seria a realidade dela. Não havia meio termo. Ou conseguia ou fracassava. Queria ser uma grande atriz, com a Srta. Tyson.	21	Rezava para que a vida se manifestasse de uma forma que a fizesse digna de se tornar uma atriz profissional, viajar fora do país e arrumar um namorado.	28	Formou na Juilliard e iniciou a carreira como atriz. 2 semanas antes da formatura, descobriu que estava grávida do homem que namorava há 7 anos. Ela sentia que o único compromisso inegociável era com a carreira e, o trabalho a sugava toda. Todos os demais aspectos da vida ela sufocava. Fez o aborto em uma clínica, chorou, vomitou, chorou até a dor passar. Sagrou por duas semanas. Caiu em uma depressão que mudou a vida dela. Estava tentando acordar, sentia que	35		42	Conseguiu o papel no filme <i>Dúvida</i> (2007). Gravou uma cena de 10 min que lhe rendeu uma indicação ao Oscar em 2008.	49	2014 - Estreia do filme <i>Get on up - Histórias de James Brown</i> - Susie Brown. 2014 - Estreia da 1ªT da série HGAWM - Annalise Keating.	56	2021 - Lançamento do filme <i>Imperdoável</i> - Liz Ingram. 2022 - Lançamento do filme <i>Esquadrão Suicida 1</i> - Amanda Waller.

[illegible]

					um local onde foi ferida, onde ela não acreditava nela mesmas, não tinha noção de quem ela era; não entendia o que era amor-próprio e nunca se sentia suficiente.														
	1		8		Se percebia desbocada, atrevida, amiga para todas as horas, competitiva, tímida. Se sentia envergonhada, humilhada, revoltada, com raiva. Ganhava concursos de soletração e exibia a estrela para todo mundo. Desafiou o garoto mais veloz da escola. Chegava em casa chorosa e com o nariz escorrendo todos os dias. Revelou a verdade para o menino o "português".	15		22	Antes do David, conheceu, Carl no ponto de ônibus (o namorado que ela nunca fala). Ficou com ele por pouco tempo e no último encontro, foi estuprada por ele. Se sentia envergonhada desse acontecimento. Compartimentalizou o trauma e mentiu para si	29	Percebeu que estava com um homem (David) que nunca a amou. Naqueles 7 anos, o objetivo era ganhar o amor dele. Praticamente deu passe-livre para ele se relacionar com outras mulheres.	36	Descobriu que um dos seus amigos, Tommy havia morrido sozinho no apartamento dela havia uma semana e o corpo dele estava em decomposição há uma semana e ninguém sabia.	43	2008 - Estreia do filme <i>Dívida</i> - Mrs. Miller, que marcou a transição de atriz de palco para atriz de cinema, de Hollywood.	50	Annalise Keating a colocou vulnerável. Teve que lidar com as críticas por ser uma mulher negra retinta de 50 anos em um papel de protagonista na TV. Decidiu ser fiel a ela mesma e se apropriar de Annalise, com a aparência e com a voz. Percebeu que havia chegado em um ponto na vida no qual podia escolher a si própria. Foi uma enorme ruptura. 2015 - Participação na série <i>Hacker</i> . 2015 - Estreia da 2ªT da série HGAWM - Annalise Keating. 2015 - Lançamento do filme - Unidas pela vingança - Lila. 2015 - Lançamento do filme <i>Sob Custódia</i> - Martha Schulman.	57	2022 - Lançamento do filme <i>A Mulher Rei</i> - Nascisca. 2022 - Lançamento do filme <i>Esquadrão Suicida 2</i> - Amanda Waller. 2022 - Lançamento da 2ª Temporada da série documental <i>Dear...</i> 2022 - Lançamento da entrevista com a Oprah no Netflix. 2022 - Lançamento da série <i>The First Lady</i> - Michelle Obama. 2022 - Lançamento da Autobiografia - livro físico e audiobook.

			Sempre terminava derrotada, caída no chão. Contou para a mãe sobre o trauma diário. Enfrentou os meninos da escolha com uma agulha. Foi abusada sexualmente e humilhada em uma festa. Se sentia suja e devastada, envergonhada. Estava sozinha. Ela e as irmãs Deloris, Anita e Dianne foram abusada sexualmente pelo irmão mais velho. Se sentia invisível.			mesma para se manter segura.										
2	Ficou doente e o médico queria fazer experimento com ela.	9	Assistiu a Cicely Tyson na TV. Ganhou com as irmãs o concurso da cidade. Experiência de desdobramentos. Ela e a irmã Deloris fingiam que eram outras pessoas "Jaja"	16		Fez o teste para entrar na Juilliard. Conheceu David, na peça <i>Joe Turner's Come and Gone</i>. Ele foi homem que ela	30	Estava solteira. Todas as mulheres da família tinham problemas com miomas. Removeu 9 miomas. Um tempo depois, mais 33 miomas foram retirados. A diante uma trompa uterina começou a sangrar. Estava anêmica. Problemas nos órgãos reprodutores o tempo todo. Parecia uma maldição familiar.	37		1ª indicação ao Oscar (2009), por <i>Dúvida</i>. Primeira vez que se sentiu escolhida para alguma coisa. Uma indicação ao Oscar significa que você atingiu o sucesso. Não pode comparecer a cerimônia em	44	2016 - Estreia do filme <i>Esquadrão Suicida</i> - Amanda Waller. Foi questionada por Will Smith (Esquadrão Suicida) "QUEM É VOCÊ? Qual a memória que te define?" "Sou a garotinha que corria para casa todo dia no terceiro porque uns garotos me odiavam por eu... não ser bonita. Por eu ser... negra".	51	58	2023 - Estréia do filme <i>Jogos Vorazes</i> - primeira vilã interpretada por ela - Dra. Volumnia Gaul.

			e "Jagi" e desapareciam daquela vida. Roubou comida até os 9 anos. A vergonha a forçou parar. Viu o pai tentando quebrar as pernas da mãe. Havia muitos gritos no quintal e na rua e ninguém ajudou. Viola gritou de um jeito primitivo. Dianne, a colocou dentro de casa, ela correu para o banheiro e gritou para Deus tirá-la daquele lugar. Essa é a memória que vem a mente quando é questionada sobre como conseguiu sair daquela situação. Questiona a professora sobre o filme apresentado da história			"namorou" durante 7 anos.					razão da cirurgia de histerectomia (ficou internada por 8 dias com uma infecção que foi drenada pelo estômago.		2016 - Estreia da 3ªT da série HGAWM - Annalise Keating. 2018 - Lançamento do filmes <i>Um limite entre nós</i> - <i>Fences</i> - Rose Maxson.		
--	--	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	---	--	--	--	--

			norte-americana, onde as pessoas escravizadas são mostradas e chamadas de iletradas. Lidavam com tudo se destacando academicamente.													
	3		10 Primeira menstruação. Não era nem de longe madura. Fazia besteira o tempo todo. Escondia os sentimento, a dor e a raiva. perdia a cabeça e entrava em brigas. Ia para a detenção na escola todos os dias. Respondia os professores. Uma vez empurrou a professora. Queria atenção. Não sabia que a agitação que sentia dentro dela era, na verdade, uma imensa ansiedade.	17		24	31	Retomou processo psicoterápico Estava solteira, sozinha, mas não solitária. Foi questionada pelo colega de elenco, Joseph Edward, porque não tinha alguém na vida. Foi uma pergunta perturbadora para ela e ela quase chora. Era uma pergunta que ela se recusava a fazer. Ele a incentiva a orar para pedir que alguém apareça na vida dela.	38	A partir daqui as coisas mudaram. "Eu não pulei da cama de manhã e tudo estava perfeito. Sempre soube que era uma mulher forte, mas queria 'alegria de fast-food' - alegria rápida e fácil. Mais ferramentas e truques. Eu também poderia cair no 'não o suficiente - não é bonito o suficiente, não é magro o suficiente, não é bom o suficiente'. Um dia, meu terapeuta me fez uma pergunta crucial: 'E se nada mudasse	45	2010 - Lançamento do filme <i>Comer, Amar e Rezar</i> - Delia Shiraz.	52	2017 - Estreia da 4ªT da série HGAWM - Annalise Keating. 2017 - Participação na série <i>Scandal</i> - Annalise Keating. 2017 - Série <i>American Kiki</i> - 1ª e 2ª temporadas como Narradora.	59	

			Sentia que não se encaixava. Era um tornado de complexidade e emoção. A verdadeira <i>eu</i> estava presa dentro dela, feito um demônio do Exorcista. Na escola estavam sempre com fome, com sono, cheirando mal e com vergonha.	Começou a trabalhar e a se sustentar. Era difícil, mas o maior problema era conseguir manter a esperança e continuar acreditando nela mesma. Atuar era uma escolha dela. Adora ouvir histórias. A depressão surgiu porque ela, durante um período, desistiu do sonho dela. A irmã Deloris vivia perguntando porque ela não estava atuando. No segundo, ano ela, decidiu que iria tentar. Foi quando parte da depressão passou. A cura dela foi a coragem: de ousar, arriscar e errar. Decidiu ser formar em					— sua aparência, seu peso, seu sucesso — você ficaria bem?" Pela primeira vez, pensei: Quer saber? Sim eu iria. Eu realmente gostaria." Se casou com Julius Tennon. Estava feliz, não sentia ansiedade, apenas pura alegria. Estava cheia de certeza. Tinha se trabalhado nos últimos 7 anos fazendo psicoterapia.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					teatro e se tornar atriz.													
	4		1 1	Nascimento da irmã mais nova, Daniele. Tinha um temperamento terrível. Mas em casa, não demonstrava. Tinha medo do pai, mas na escola ficava descontrolada. Sempre responde e os professores viviam procurando maneiras de mantê-la quieta. Recebia advertências de todas as cores. Falsificava a assinatura do pai ou pedia para irmã fazer. Era uma garota inquieta, esquisita, raivosa, magoada e traumatizada. Estava saturada de vergonha. Havia muitas coisas que não tinham, que não poderiam fazer, havia muita raiva e violência que ameaçam o amor.... Não conseguia	1 8	A irmã mais nova, Danielle (8 anos), foi abusada em uma loja.	2 5	Alugou o apto. de Susan Lawson, infestado de ratos. Era o pior apto. de NY e todos os atores sabiam disso. 1ª Viagem para África.	3 2		39		46	Viola e Julius adotam a filha, Genesis (2011). 2011 - Lançamento do filme <i>Histórias Cruzadas</i> - Aibileen Clark.	53	Percebeu que a mulher precisava de ajuda. Em psicoterapia, descobriu que não era a menina de 8 que precisava de ajuda. A menina havia sobrevivido. 2018 - Lançamento do filme <i>As Viúvas</i> - Veronica. 2018 - Estreia da 5ªT da série HGAWM - Annalise Keating. 2018 - Lançamento da série <i>Two Sides</i> - Narradora.	60	

			explicar o que sentia e ninguém perguntava. Tentava ser melhor.														
I	5	Pai sumiu. Espancava a mãe. Tinha medo do pai. Não sabia como aproximar. Mudança para o 128 - "inferno". Conheceu a irmã mais velha Dianne (9 anos), que a pergunta que a motivou: <i>Você não quer viver assim quando for mais velha, quer?</i>	12 Não havia muitos presentes, mas mesmo assim, a família tinha uma árvore de natal e o pai era um bêbado alegre tocando violão.	19		26	33		40	Em entrevista, disse que começou a se questionar sobre quem tinha dito todas aquelas coisas horríveis sobre ela. E passou a afirmar para ela mesma que daria conta de lidar com aquilo agora.	47	Começou a fazer a série HGAWM.	54	2019 - Estreia da 6ªT da série HGAWM - Annalise Keating. 2019 - Lançamento do filme <i>Troop Zero</i> - Miss Rayleen.	61		
O	6	Socou um menino que tentou beijá-la e tocá-la o mais forte que podia. Amava ir para a escola. Fazia xixi na cama. Caminhou com a mãe e com as irmãs na neve, em busca de ajuda. A							41		48	Tomou consciência que a mulher que ela se esforçou para não ser (a mãe) foi a sua musa inspiradora em HGAWM. 2013 - Lançamento do filme <i>Dezesseis Luas</i> - Amma. 2013 - Lançamento do filme <i>Dois</i>	55	No aniversário, compra a propriedade onde fica a casa onde nasceu, antiga casa dos avós maternos. E publica em sua rede social: Sou de dela [da minha história]. Dela inteira." 2020 - Lançamento do filme <i>A voz suprema do Blues</i> - Ma Rainey. 2020 - Lançamento do documentário <i>Vozes que inspiram</i> em homenagem ao dramaturgo August Wilson.	62		

[illegible]

[illegible]

5.3 A menina Viola sobreviveu correndo e dizendo "*Cocksucher motherfucker*"

"*Black*", "*ugly*", "*nigga girl*" (Davis, 2022, p. 14) eram as palavras que Viola Davis costumava ouvir enquanto corria em fuga da perseguição furiosa dos colegas da escola. Desde os 8 anos de idade, no fim de cada dia de aula, ela era perseguida, xingada, humilhada e sofria violências de diversas formas, como muitas mulheres negras ao redor do mundo sofreram e, ainda, sofrem, infelizmente. Davis, desde a infância, é evidentemente consistente em pelo menos um assunto e ao descrever a sua infância e juventude, ela conta sempre as mesmas histórias. Se elas aconteceram exatamente como Viola narra, se são parcialmente verdadeiras/falsas ou, se essas memórias foram distorcidas pela tensão e emoção que ela carregou durante tantos anos, para nós, não faz diferença. A memória tem mecanismos complexos e, até mesmo as falsas memórias podem nos dizer tanto sobre uma pessoa quanto as memórias verdadeiras, às vezes, até mais (Callegaro, 2011; Bargh, 2020).

Eis a primeira história:

No fim de cada dia de aula, precisávamos fazer fila na porta dos fundos e esperar até que o último sinal tocasse. A professora abria a porta e todos saíam correndo para casa. Todo mundo ficava animado porque era o fim do dia de aula. Todo mundo, menos eu. Tanto quanto possível, empurrava meus colegas, quase chegando ao início da fila à força, não me importando nem um pouco se ficavam irritados comigo, porque, quando aquele sinal tocava, eu precisava correr, precisava fugir. (...) (Davis, 2022, p. 12)

Todo dia, a mesma loucura. O mesmo trauma. (...)

Enquanto me perseguiam, pegavam o que quer que encontrassem no chão para jogar em mim: pedras, tijolos, galhos de árvore, pilhas, pinhas, qualquer coisa que seus olhos malignos avistassem. Mas me perseguir e atirar projéteis contra mim não era o suficiente. Seus gritos maldosos eram direcionados ao alvo de todo aquele ódio: '*Sua preta feia. Você é feia pra caralho. Vá se foder!*'. (...)

Eu estava sendo caçada. Quando chegava em casa, estava um desastre ambulante, chorosa e com o nariz escorrendo... todo santo dia (Davis, 2022, p. 13).

Em algum nível, Viola se manteve conectada com a devastação emocional que esse episódio recorrente causou nela. Durante uma conversa no *set* de gravação de "Esquadrão Suicida", o ator Will Smith questionou Viola sobre *quem ela é*, e ela tomada por aquela "memória indestrutível" disse: "*Sou a garotinha que corria para a casa todo dia no terceiro ano porque uns garotos me odiavam por eu... não ser bonita. Por eu ser... negra.*" (Davis, 2022, p. 16). Em sua autobiografia *Finding Me*, ela ressalta que naquele momento, ela se dava conta de que ainda era aquela garotinha negra assustada do terceiro ano. E que

embora estivesse a muitos anos e muitos quilômetros de *Central Falls*, Rhode Island, ela nunca tinha parado de correr e que os pés dela só tinham parado de se mover (Davis, 2022, 17).

Viola regressa a esse cenário, em particular, com frequência. É uma história que ela conta e reconta inúmeras vezes, com especial reverência. E ela afirma:

"Essa é a memória que me define. Mais do que o xixi na cama, a pobreza, a fome, o abuso sexual e a violência doméstica. É uma memória poderosa porque foi a primeira vez que meu espírito e meu coração foram aniquilados. Eu me defini pelo medo que sentia e pela fúria que recebia daqueles garotos. Eu me sentia feia. Me sentia indesejada até mesmo por Deus. Queria tanto me encaixar naquele mundo, mas em vez disso estava sendo expelida feito vômito. Quem eu era ofendia. A memória se enraizou em mim e se espalhou por toda a minha existência. Também não ajudava o fato de estar correndo de volta para a casa para um lar onde não encontrava proteção. Um lar que parecia validar todas as coisas horríveis que aqueles garotos diziam sobre mim." (Davis, 2022, p. 17) (Grifo nosso)

Diante dessa memória, há algumas coisas que podemos notar imediatamente. A primeira coisa, eram seus colegas da escola que a perseguiram e, de acordo com Viola, o líder do grupo que a perseguia também era um garoto negro, de uma família cabo-verdiana que havia se mudado para *Central Falls*, Rhode Island e, que se auto intitulava "português" e não afrodescendente. Viola em uma ocasião em que foi pega pelo grupo, questionou o garoto "português" e disse, diretamente para ele, que *ela não entendia* porque ele, sendo *como* ela uma pessoa com ascendência africana e com expressões fenotípicas a tratava daquela maneira. À época, Viola não podia compreender a complexidade das mentalidades sociais (Gilbert, 2023), de um sistema de ameaça ativado orientado por distorções de personalidade (Nobles, 2009).

Essa experiência inicial nos remete à proposta do "novo inconsciente" fundamentada na Teoria de Evolução e na Neurociência Cognitiva, Afetiva e Social que, refere-se a um amplo espectro de fenômenos orquestrados silenciosamente por nosso cérebro, que envolve uma enorme gama de processamento inconscientes enquanto vivenciamos cada momento de nossas vidas (Callegaro, 2011; Bargh, 2020). Em outras palavras, à luz dessa nova visão que surge das ciências do cérebro e do comportamento, somos todos capazes de desenvolver um *radar interno* que capta lampejos de significados importantes em nosso mundo social, sem ter de parar para avaliá-los conscientemente. Assim, somos capazes de detectar os aspectos da personalidade e do comportamento dos outros que são mais relevantes e significativos para nós, mesmo quando a nossa mente está muito ocupada. Segundo Callegaro (2011), somos capazes de fazer isso quando somos adolescentes ou jovens adultos,

mas como crianças não é algo que podemos fazer antes de termos adquirido experiência com o mundo social.

Viola, naquela época, tinha 8 anos e, assim, os fatos podem variar um pouco, especialmente porque a maior parte do processamento realizado pelo cérebro humano é inconsciente, e só temos acesso consciente a um resumo editado como muitas vezes acontece quando nos recordamos dos primeiros eventos da nossa vida (Callegaro, 2011). Mas, podemos dizer que há uma certa precisão nessa memória em razão do contexto que tais eventos aconteceram e da singularidade da cena que provocou nela forte descarga emocional, imprimindo nessa história um poder especial. Ao escrever a autobiografia, é muito provável a possibilidade de que Viola tenha reconstituído essa e outras cenas do ponto de vista da vida adulta, especialmente, por contar a própria história depois de ter sido psicoeducada em processos de autoconhecimento que passou, por exemplo, aos 28 anos, aos 35 anos, aos 53 anos e outros momentos.

A experiência de ansiedade deixa registros pré-verbais na constituição de esquemas de defectividade e vergonha (Young, 2003). Por exemplo, a lembrança mais antiga que Viola descreve na autobiografia, se refere a uma história de quando ela tinha mais ou menos 2 anos de idade, contada pela mãe dela, Mae Alice. Segundo Mae (Davis, 2022, p. 25), Viola era uma bebê e estava no Memorial Hospital em razão de inflamação nos olhos e no nariz e, o médico queria fazer um experimento com a Viola, disse que ia quebrar as pernas da pequena Viola para ver se elas cresciam retas. Mae ressaltou que o médico fez essa proposta porque percebeu que ela era pobre e negra. Imediatamente, ao tomar consciência da intenção daquele médico, Mae tirou a Viola daquele hospital e a levou para a casa da Srta. Cora, uma parente distante que vivia em Prospect Heights, um projeto habitacional para pessoas de baixa renda em Pawtucket, Rhode Island. Viola, apesar de não se recordar, conscientemente, desse episódio na vida dela, dá lugar e o descreve em sua autobiografia e, ainda, afirma que tem uma vaga memória do momento em que abraçava a perna da Srta. Cora, sentindo gratidão depois de tomar uma tigela de sopa de feijão-lima, como alguém que foi *salva* dos predadores maldosos e cruéis daquele tempo.

Nesse ponto novamente, é difícil saber, talvez impossível saber, se a cena realmente aconteceu. Mas, isso não importa, o que importa é que é psicologicamente verdade para Viola e, principalmente, para a mãe da Viola. Vale lembrar que mais ou menos 15 anos antes de Viola nascer em 11 de agosto de 1965, os EUA vivia em meio a um conturbado período de segregação racial e, durante as consultas, os médicos faziam testes e retiraram amostras de células de pessoas negras, sem elas saberem, para serem testadas em laboratório,

a exemplo do que aconteceu com Henrietta Lacks¹⁹, uma mulher afro-americana, diagnosticada com câncer de colo de útero, em 1950, no Hospital Johns Hopkins, quando tinha pouco mais de 30 anos. Lacks teve, sem seu conhecimento, células retiradas de seu corpo e que depois foram e continuam sendo usadas em inúmeras pesquisas até hoje.

A história da fuga do hospital com a mãe quando era uma criança de 2 anos e a história de perseguição dos colegas da escola aos 8 anos, parecem duas versões da mesma experiência básica. E em ambas, a sua mãe está envolvida de alguma maneira. Na primeira, ela retira Viola daquele ambiente hostil e perigoso para as pessoas negras e pobres e a leva para um local seguro e familiar; quanto à segunda história, após meses de perseguição, Viola contou para a mãe, Mae Alice, o que estava acontecendo. Mas Mae, ao tomar conhecimento dos episódios de perseguição e violência que a filha sofria diariamente a orientou a parar de correr e a voltar andando para casa e, se os garotos mexessem com ela novamente, era para Viola acabar com eles, os espetando com uma agulha azul de crochê que Mae deu para Viola se defender na escola. Além disso, Mae a ameaçou com uma surra, caso Viola voltasse para casa choramingando novamente por causa desses garotos da escola (Davis, 2022, p. 15).

É provável que Viola, embora aparentemente tenha se conectado com a mãe, Mae Alice, como a grande "heroína" - a "guerreira maternal", aquela que incentivou precoce e excessivamente a autonomia e o desempenho de maneira muito precária ao dizer "*vá, se vira, faça, dá um jeito, bate neles, corre*", Viola não conseguia se *sentir* protegida e cuidada pela mãe (na infância) e não conseguia se *sentir* protegida e cuidada por ela mesma durante boa parte da vida adulta. Isso porque, como afirma Gilbert (2024), quando as funções de procura e de conexão de uma mentalidade social (cuidado) são frustradas, isso estimula o sistema de ameaça. Assim, Gilbert (2024) salienta que, o cuidado e processos de apego regulam múltiplos sistemas psicofisiológicos de diferentes maneiras e dão origem a formas de pensar e crenças gerais sobre o *self*, o mundo e a (utilidade dos) outros, de modo que viver em grupos com uma sensação de estarmos rodeados por conexões de cuidado e colaboração é uma fonte importante de sentimentos de segurança social, prosperidade e bem estar (Gilbert, 2024).

Nesse sentido, seguindo na direção da teoria do apego (Bowlby, 1989), Gilbert (2024) salienta que dois importantes recursos psicológicos a serem fornecidos à

¹⁹ **Henrietta Lacks** foi uma mulher afro-americana, diagnosticada com câncer de colo de útero, em 1950, quando tinha pouco mais de 30 anos. Durante as consultas, médicos retiraram, sem ela saber, amostras das células de seu tumor que depois foram levadas a um laboratório. De forma inesperada, as células retiradas de Henrietta se multiplicaram indefinidamente em condições *in vitro*, se tornando uma linhagem que ficou conhecida como células imortais ou células HeLa (He = de Henrietta e La = de Lacks). As células HeLa foram e continuam sendo usadas em inúmeras pesquisas, essenciais para a conquista de grandes avanços na medicina, embora a família não soubesse de seu uso mesmo no passado por um longo período após a morte de Henrietta. O filme "*A Vida Imortal de Henrietta Lacks*" de 2017, disponível na HBO, é baseado na história de vida dela.

criança são uma *base segura* e um *porto seguro*. Eles fornecem o contexto para a maturação dos estados cerebrais, epigenéticos e psicológicos. Assim, no que se refere aos processos psicossociais e para o desenvolvimento de uma mente com bom funcionamento, as relações de cuidado parental devem funcionar em atenção à proximidade, procura e manutenção de uma base segura e um porto seguro.

Aplicando os conceitos da teoria do apego à TFC, entende-se base segura quando, depois de atender às necessidades físicas de alimento e regulação térmica, o cuidador deve se atentar à sobrevivência da criança e protegê-la de ameaças. Além da proteção, uma base segura guia e encoraja a criança na exploração do ambiente. Também colabora para o desenvolvimento de base segura a forma como os pais se comunicam com tons de voz "emocionalmente acolhedores", expressões faciais e expressões verbais de amor e afeição e orgulho tendo alegria com "a essência do filho" e se encantando com suas conquistas. Além dos pais e cuidadores diretos, professores, amigos, parceiros afetivos e terapeutas podem desempenhar o papel de uma base segura e oferecer encorajamento e transmitir confiança à pessoa proporcionando oportunidades de prática guiada e reflexão (Gilbert, 2024).

Já a função de porto segura se dá quando o cuidador atua como "refúgio de segurança", oferecendo sinais sociais e os aportes necessários para regular a ameaça, isto é, acalma a angústia usando tons de voz, toque físico e tranquilização verbal, acessando as redes vagal-oxitocina, o hemisfério cerebral direito e as endorfinas. Esses elementos não só fornecem informações sobre segurança (ausência de ameaça) como também oferecem sinais de proteção social, de "*Estou aqui para ajudar você*" (Gilbert, 2022,2024).

A falta de uma base segura e um porto seguro na infância fazem com que a pessoa não consiga desenvolver um senso de proteção internalizado. No caso de Viola Davis, desempenha um papel crucial uma vez que em família onde os pais não tiveram base segura e porto seguro como, provavelmente, é o caso dos pais de Viola Davis, é comum que eles, inadvertidamente, não consigam fornecer essa segurança/confiança aos próprios filhos, criando um ciclo de insegurança e traumas que podem perdurar por gerações. Parece que Viola Davis encontra uma relação que reparentaliza os efeitos da ausência de sentimento de proteção e segurança na relação com seu marido Julius Tennon que será abordado posteriormente.

É claro que isso não seria possível sem os processos de crescimento que envolveram também as intervenções psicoterapêuticas e educativas que visem quebrar os padrões prejudicados. Assim, segundo evidências, um dos efeitos da compaixão é abordar isso especificamente internalizando uma base segura e um porto seguro, proporcionando

experiências de “conexões de cuidado”, em parte, por meio do treino da mente compassiva (TMC) e, em parte, por meio da relação terapêutica. Estes ajudam a regular os sistemas de ameaça e melhoram processos como a variabilidade da frequência cardíaca e mudanças na vergonha e no autocrítico (Gilbert, 2024).

O fato é que, seja qual for a história, Mae Alice, Viola e outras mulheres deste campo familiar compartilhavam e, ainda, compartilham experiências e tiveram que aprender a lidar com um medo aterrorizante: o medo de morrer ou de deixar existir vítimas das diversas formas de violência por serem mulheres, negras e pobres. Para Viola, a perseguição feroz, a humilhação, os insultos dos colegas e as fugas traumáticas que diariamente se repetiam, foi o pior pesadelo para ela. Houve uma aprendizagem emocional advinda da sensação de que o mundo e as pessoas ao redor são perigosas, associado ao fato dela ser quem ela era: uma menina/mulher negra e pobre. Junto a isso, acrescenta-se, a percepção de que os adultos mais próximos dela e que deveriam estar disponíveis e presentes diante do perigo, simplesmente não estavam e não poderiam ser contados para conforto e proteção (Gilbert, 2024), como uma criança de 8 anos geralmente espera. Nesse sentido, prematuramente, Viola foi incentivada e aprendeu que precisava se defender sozinha e deveria fazer o melhor com o que lhe era oferecido.

Viola fez uso de todos os recursos disponíveis para uma criança de mais ou menos 8 anos, para sobreviver àquele contexto. A menina sobreviveu correndo, dizendo “*cocksucker motherfucker*” em tom de afronta e exibindo o dedo do meio e, às vezes, mostrando a língua, enquanto que as irmãs mais velhas fingiam-se de “doidas” ou ameaçavam danificar carros na rua. Como forma de escapar daquela realidade agressiva e violenta que também se perpetuava dentro de casa, quando o pai chegava bêbado ou quando havia alguma briga, ela e a irmã Deloris, criavam personagens imaginários, “Jaja” e “Jagi”, e as duas brincavam por horas fingindo serem madames ricas e brancas de Beverly Hills, com jóias enormes chihuahuas pequenos (Davis, 2022, p. 73). Elas brincavam enquanto ao fundo a mãe apanhava e gritava de dor. Para aquela irmandade ou pequeno *pelotão* - como Viola costumava denominar a si e as irmãs, aquela brincadeira de fingir (dissociação) ser outras pessoas, mulheres que elas não eram, pessoas que elas acreditavam ser “melhores” que elas, era uma válvula de escape e elas brincavam por diversão mas, também, por desespero.

O que tudo isso significa? Pode significar muitas coisas e, arriscamos dizer que significa que Viola viveu durante muito tempo assombrada por um *script* particular. Ela era uma criança pequena e indefesa, em lugar extremamente frio, com escassez de recursos materiais de todas as ordens, em uma cidade onde as pessoas eram pouco ou nada calorosas,

empáticas ou solidárias, ao contrário, eram agressivas, abusivas e confirmavam ainda mais sensação de insegurança social, indignidade e invisibilidade. E seus pais, pessoas que, em tese, deveriam oferecer algum tipo de cuidado e proteção, estavam indisponíveis e assombrados pelas próprias histórias do passado deles mesmos.

Quando menina, Viola teve pais muito precários e se lembra de ter morado em apartamentos condenados e infestados de ratos desde os 5 anos de idade, em especial o apartamento "128" que era sinônimo de "inferno" porque era um local que ficou abandonado, sem manutenção, aconteciam muitos incêndios (Davis, 2022, p. 50) e foi infestado de ratos. Apesar da situação, o "128" *também* foi como um útero para a *irmandade* (Davis, 2022, p.72). Na verdade, Viola e as irmãs, quando criança, se juntaram para enfrentar juntas uma *guerra com inimigos visíveis e invisíveis*. Elas lutaram para sobreviver, para existir e cada uma representava um soldado/guerreira, porque de alguma forma, parecia que elas sabiam que nenhuma conseguiria lutar sozinha. Elas criaram uma cultura de "juntas ou nada" (Davis, 2022, p. 69). Assim Dianne, a mais velha das irmãs, era percebida pela Viola como o cérebro; Anita, um ano mais nova, os músculos; Delores, dois anos mais nova, a cabeça; e Viola, três anos mais nova, era aquela que podia colocar todo o time para baixo ou para cima milagrosamente no último minuto. Elas ansiavam por uma saída e os laços de irmandade as ajudaram a trilhar um caminho, aquele exército de irmãs se tornou a materialização de como elas venceriam a *guerra* da vida.

Como Viola explica em sua autobiografia, aos 53 anos ela reconheceu que precisava encontrar um local de paz onde o passado não limitasse a Viola do agora, onde ela pudesse se apropriar da própria história por completo (p. 18). Viola, com frequência, faz uma analogia de sua jornada de vida com um filme de guerra. Ela descreveu o seguinte:

"Minha jornada era como um filme de guerra, em que no final o herói foi tão machucado e ferido, está tão traumatizado por testemunhar incontáveis mortes e atos de destruição e tão desgastado que não consegue mais voltar a ser o mesmo de antes. Ela podia até ter visto a própria morte, mas foi ressuscitada de alguma forma. Mas, para me lançar naquela jornada [a transformação do *self*], precisaria estar armada com a coragem de uma leoa. (Davis, p. 18) Grifo nosso.

Na verdade, Viola reconheceu que para se mover na direção da paz interior (tranquilização interna) e conquistar um senso de libertação dos efeitos traumáticos daquela perseguição de outrora e que se atualizam em contextos no presente (em Hollywood), ela precisava enfrentar algumas verdades que estavam adormecidas dentro dela mesma, uma batalha final, talvez. Vozes, memórias, imagens mentais, falas maldosas e cruéis internalizadas, essa era uma batalha interna, esse era o conflito interno que a mulher de 53

anos precisava sanar para se sentir viva de verdade e experimentar a alegria e a paz que ela tanto desejava.

5.4 A vergonha silenciosa e secreta de Viola Davis

As próximas lembranças são igualmente avassaladoras quanto às histórias anteriores, praticamente confirmam a analogia de "guerra" e "guerreiras" que Viola fez da própria vida e com as irmãs. Enquanto as duas primeiras histórias dizem respeito a conflitos psicológicos na vida de Viola, em relação ao contexto social no qual ela vivia, as próximas podem dizer muito a respeito dos motivos intrínsecos dela para *lutar* e se mover na direção de sair daquela condição. Assim, destacamos diferentes trechos da autobiografia que podem elucidar, inicialmente, os *motivos* de Viola na Jornada de transformação da própria vida.

"Quando conheci Dianne [irmã mais velha que foi criada por anos pelos avós maternos em Plantation Singleton], foi numa rara ocasião em que tínhamos água quente. Eu devia ter uns 5 anos. Dianne tinha 9 anos quando entrou em nossa vida em Central Falls. Lembro-me perfeitamente dela: usava um bom casaco, tinha dinheiro e cheirava bem. Eu estava tomando banho e, dizem, enrolando para me vestir, quando ouvi Dianne dizer:

— Cadê minha irmãzinha?

Ela entrou no banheiro. Olhei para ela e ela olhou para mim. Foi amor instantâneo. No meu cérebro infantil, parte do amor surgiu porque Dianne se ofereceu para comprar doces para mim na loja do Gabe. Mas hoje, já adulta, reconheço que havia algo mais importante que me fazia amá-la.

Dianne olhou ao redor do apartamento bagunçado.

— Viola, você não quer viver assim quando for mais velha, quer? — perguntou baixinho. Ela não queria que minha mãe ouvisse.

— Não, Dianne.

— Você precisa ter uma ideia muito nítida do que vai fazer se não quiser ser pobre pelo resto da vida. Precisa decidir o que quer ser. E então tem que trabalhar muito — sussurrou.

Lembro-me de pensar: Eu só quero doce. Não consegui entender a parte abstrata do que ela disse. **Era muito nova. Mas algo que eu ainda não tinha as palavras para expressar, mas conseguia sentir, mudou dentro de mim. "O que eu quero ser?" A primeira semente fora plantada.**

Havia um jeito de escapar? (Davis, 2022, p. 43) Grifo nosso.

Em 20 de maio de 2019, Viola fez o discurso de formatura da Barnard College e ela deu ênfase em uma memória igualmente importante nesse sentido, ela disse:

"Vocês sabem, um dos meus testemunhos é de pobreza.

Vocês sabem, vocês já ouviram que eu cresci em Central Falls, Rhode Island. E deixe-me dizer uma coisa sobre a pobreza: **você é invisível.**

Ninguém vê os pobres. Você não tem acesso a nada.

Você não faz parte do grupo demográfico de ninguém.

Vocês sabem qual foi o meu momento "a-ha"?

Tenho uma lembrança de quando tinha 9 anos. Lembro dos meus pais brigando no meio da noite. Foi tão ruim que eu comecei a gritar a plenos pulmões e não consegui parar. Minha irmã mais velha, Dianne, me disse para entrar em casa ou as pessoas me ouviriam. Então, corri para dentro de casa. Corri para o banheiro, ainda gritando, mas não conseguia parar. E me ajoelhei, fechei os olhos, juntei as mãos e disse: 'DEUS! Se você existe, se você me ama, me tira desta vida. Agora vou contar até 10 e quando abrir os olhos quero ir embora. Você me escutou?!'. E eu juntei minhas mãos e eu realmente acreditei. Um... e então cheguei a oito. Nove. Dez. E eu abri meus olhos... e ainda estava lá. (Barnard College [@barnardcollege]. (2019, May 21). *Viola Davis: Barnard Commencement 2019*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7ZVDvTT82Os>)

Como o momento narrado acima, outros tantos aconteceram em que Viola se viu sem apoio, sem cuidado e sem ajuda para lidar com as fontes de dificuldades, sofrimento, aflição e necessidades. A dor de ninguém vir para ajudar em um contexto de sofrimento é um sentimento avassalador que pode deixar marcas profundas na pessoa. Quando alguém enfrenta intensa dor/sofrimento e clama por socorro, a ausência de resposta pode amplificar a sensação de vulnerabilidade e desamparo. Esse isolamento emocional não apenas agrava a dor física ou psicológica enfrentada, mas também pode comprometer a confiança social, a confiança na humanidade e na colaboração alheia. A falta de apoio em um momento crítico transforma o sofrimento em uma experiência ainda mais solitária e dolorosa, deixando cicatrizes profundas na alma e na percepção de si mesmo em relação ao mundo (Gilbert, 2024).

Viola quando era jovem acreditava que era *amaldiçoada* (Davis, p. 252). Ela pensava: "*ninguém me acha bonita, sou pobre, não tenho dinheiro, não tenho recursos, sempre com fome, com muito frio, cheirando mal, todos fazem xixi na cama* (Viola até os 14 anos), *há muita violência em casa, a casa está caindo, não tem gás, sem descarga, sem água quente, canos congelados, roupas velhas, sapatos furados*" e etc. Viola vivia uma vida de muitas privações e ela sabia que a sua família era "*poo*" (miserável). Nesse ponto, devemos reconhecer que talvez não consigamos compreender o tipo de miserabilidade que Viola viveu, mas através das descrições narradas na autobiografia e nas entrevistas de Viola Davis, especialmente nos últimos anos (2022/2023), podemos inferir que a **vergonha** tão profundamente experimentada por Viola na infância, na juventude e em grande parte da vida adulta, parece estar *também* relacionada às circunstâncias que ela vivia com a família e as humilhações públicas na época do "128". Assim, ousamos dizer que o conjunto de privações, condições de precariedades e o racismo adicionaram uma camada peculiar à experiência de vergonha que Viola experimentou.

A luz da TFC, Gilbert (2022; 2024) apresentou a seguinte definição de vergonha:

uma experiência interna de si mesmo como agente social pouco atraente, sob pressão para limitar possíveis danos ao *self* por meio de fuga ou apaziguamento, que captura a vergonha mais de maneira mais íntima. Não faz diferença se o indivíduo é considerado não atraente pelas próprias ações ou as de outras pessoas; o que importa é o sentimento de falta de atratividade social — estar no mundo social como uma pessoa indesejada; alguém que ninguém deseja que esteja ali. A vergonha é uma resposta involuntária a uma consciência de que o indivíduo perdeu *status* e é desvalorizado (p. 2) (Gilbert, 1998 como citado em Gilbert, 2024).

Gilbert (2024) ressalta que um dos processos complexos que a TFC foi concebida para abordar é, de fato, a vergonha que pode se originar da experiência de *intimidação, humilhação, desconexão, desinteresse, separação e isolamento*. Segundo as pesquisas já realizadas, a vergonha é um dos nossos maiores desafios terapêuticos e está na base de muitas dificuldades em saúde mental e pode ser fonte de depressão, ansiedade, agressividade, insensibilidade e crueldade (Gilbert, 2024). Além disso, a vergonha, o criticismo social e a rejeição afetam de maneira profunda o sistema de ameaça, conforme medido por alterações no cortisol (Gilbert, 2024).

A vergonha aumenta o sentimento geral de desconexão social e diferente de outras formas de desconexão, a vergonha desconecta de forma singular e pode conter esforços de autorreparação ou de se conectar socialmente, devido ao medo de rejeição. Quando a nossa experiência de conectividade social falha ou não se desenvolve apropriadamente, passamos a adotar estratégias antigas baseadas no *rankeamento* (mentalidade de competição) que dão origem à ansiedade e à depressão (afastamento), ou estratégias elevadas de intimidação (Gilbert, 2024).

Nesse sentido, a vergonha é elemento central no movimento para a competição por meio da atratividade e do senso de identidade, uma vez que passamos a competir por espaço positivo nas mentes dos outros e, constantemente, avaliamos consciente e inconscientemente, nossa posição social na mente dos outros, ou seja, "*como existimos nas mentes dos outros*" como um ser valorizado ou desvalorizado, até mesmo quando não estamos presentes (Gilbert, 2024). Além disso, Gilbert (2024) salienta que alguns grupos podem ser altamente focados no favoritismo em função de classe, gênero ou etnia, e os indivíduos podem se sentir excluídos e **sentir que precisam se esforçar muito mais para serem aceitos como tendo valor**. Segundo Gilbert, essa também seria uma forma de experimentar vergonha externa em relação a estar localizado no "*ranking inferior*".

Nesse sentido, Frantz Fanon (2020) afirma que se há um complexo de inferioridade nas pessoas negras, esse é resultado de um duplo processo: econômico, em primeiro lugar; e em seguida b) por interiorização, por epidermização dessa inferioridade. Segundo Fanon (2020), a alienação da pessoa negra não é uma questão individual. Além da filogenia e da ontogenia, existe a sociogenia, de modo que em razão da história global que atravessa todos nós, qualquer libertação unilateral será insuficiente e, o pior, segundo ele, seria acreditar na interdependência mecânica entre ambos. Desta maneira, Fanon (2020) argumenta que uma solução deve ser apresentada tanto no nível objetivo quanto no nível subjetivo. E ele afirma que somente haverá a desalienação genuína dessa percepção de inferioridade na medida em que as coisas, no sentido mais materialista possível, tiverem voltado ao seu lugar.

Nesse contexto, a metáfora do descarrilamento trazida por Nobles (2009), é importante porque representa bem o movimento de desenvolvimento fora dos trilhos da maioria dos afrodescendentes no mundo todo. Nobles (2009), afirma que o descarrilamento cultural do povo africano (e dos afrodescendentes em diásporas) é difícil de detectar porque a vida e a experiência continuam. A experiência do movimento (ou progresso) humano continua, e as pessoas acham difícil perceber que estão fora de sua trajetória de desenvolvimento. Segundo Nobles (2009), a experiência vivida, ou a experiência dos vivos, não permite perceber que estar no caminho, seguindo sua própria trajetória de desenvolvimento, proporciona a eles uma experiência de vida mais significativa.

Assim, para colocar fim nesse círculo vicioso que se fundamenta em uma mentalidade de competição entre pessoas, cujo comparação se dá a partir de um sistema de opressão/busca de poder que tem como critério o colorismo da espécie humana, Fanon (2020) argumenta que para libertar pessoas de cor de si mesma, o indivíduo deve se *inclin*ar a assumir o universalismo inerente à condição humana para escapar do desejo inconsciente de querer se provar suficiente e se livrar de uma série de sequelas infantis, bem como se reconectar com real noção ser humano: uma "pessoa" que é, na verdade, um "processo" caracterizado pelas leis universais da essência, da imagem, aperfeiçoamento e da compaixão (Hampate, 1981, p. 166-203 citado por Nobles, 2009).

É importante considerar, nesse sentido, o entendimento do percurso histórico das mulheres negras no mundo, especialmente nos EUA, considerando o contexto da psicobiografada Viola Davis, uma vez que muito antes de haver a ruptura generalizada de lutas em razão do desastre da escravidão, as mulheres negras já organizavam o seu povo. As mulheres, de acordo com os princípios organizadores em África são matripotências porque

toda organização decorre do berço matrilinear (Diop, 2014) que entende a herança feminina como manutenção desse poder que alimenta mulheres e homens negros.

Ainda hoje, essa é uma experiência viva que está presente dentro de nós, e nos parece ser uma percepção fundamental para o processo de "*desavergonhamento*" de mulheres negras com orientado por Gilbert (2024), eis que nós somos a manutenção desse saber e dessa cultura originária e antiga. Nesse sentido, os ensinamentos africanos buscam recontar as histórias de pessoas negras como base para a reconstituição das identidades raciais e devolver o protagonismo histórico aos africanos e seus descendentes. Assim, a filosofia africana pode nos oferecer outras possibilidades de pensar a constituição do *self* e reconectar a subjetividade *africana* de modo compassivo. Assim nos perguntamos, o que fez Viola Davis chegar até aqui?

Ousamos dizer que desejo de (re)conexão (consigo mesma e com o outro) e o esforço para evitar a inferioridade (que pode estar associado à alta vergonha externa, isto é, não ser valorizada por ser quem é), podem evidenciar que a jornada de Viola como atriz emergiu do desejo dela de ser vista com alguém a ser valorizada, que é um dos resultados da estratégia de competição por meio da atratividade. Segundo Gilbert (2024), por trás dos desejos de conectividade podem estar presentes duas estratégias competitivas: "agressão e coação" *versus* "atratividade e sedução" para autoproteção e obtenção de controle sobre os recursos e *status* social.

Viola conta que aos 8 anos, encontrou uma *saída* ao ver a atriz Cicely Tyson na TV. Inspirada por Sra. Tyson, memorável atriz afro-americana, Viola e suas irmãs decidiram participar de um concurso tradicional da cidade e ganharam, sendo essa a primeira performance dela (Davis, 2022, p. 63). A representatividade de Cicely Tyson na vida de Viola Davis é imensa e multifacetada. Fornecendo inspiração, orientação e um modelo de excelência que se estende além de suas performances poderosas. Tyson, assim como Viola Davis faz hoje, também desafiou estereótipos raciais e abriu portas e criou oportunidades que permitem Viola e, muitas outras atrizes negras e futuras gerações de atrizes negras, a sonhar mais alto e alcançar novos patamares na indústria do entretenimento. Em várias entrevistas, Davis mencionou como Tyson a inspirou a acreditar em seu próprio potencial e a lutar por papéis significativos que representem a profundidade e a complexidade da experiência afro-americana. A dedicação de Tyson ao seu ofício e sua recusa em se conformar com as expectativas limitadas da indústria serviram como um exemplo poderoso para Davis.

Em *Dear...* (Temporada 2, Apple TV, 2022) Viola conta que desde os cinco, seis anos, ela tinha o desejo de ser grande, mas na época, o pai dela, Dan Davis, era um

alcoólatra grave e havia muita violência doméstica. Quando Viola chega no ensino médio (aos 14 anos), ela descobre o teatro e o professor da época, o Sr. Yates disse para ela que ela era *boa demais* e poderia fazer do teatro uma profissão. Viola afirma que não queria ser atriz para ser uma pessoa famosa, ela diz que olhava as atrizes como Jane Alexanders, Cicely Tyson, Rosalind Cash, Mary Alice e ela achava que tinha uma habilidade e queria fazer igual.

Viola na entrevista para o Build Series (2019), afirma que o desejo de ser atriz veio como um desejo de querer fazer algo, de sair daquele lugar, de quer ser ótima em algo, de querer atuar em grandes obras dos autores Miller e Shakespeare e etc. Na entrevista/mentoria com jovens atores Viola diz:

*Eu só queria que todos os outros pensassem que eu era ótima. Então, tudo o que eles me diziam para fazer, eu fiz e me aperfeiçoei. Eu pensava, **como me aperfeiçoo?** Como faço para obter a fala americana padrão? Como faço para usar a minha voz? Como faço isso e bah bah bah? Eu quando eu saí da escola, eu só precisava trabalhar, porque se não você não fez nada. A maioria das pessoas me disseram, vai, sai e faça e bah bah bah. Mas deixa eu dizer uma coisa: há muito trabalho a ser feito, poucos artistas conseguem fazer dinheiro o suficiente para pagar um seguro saúde que é de US\$11.000,00 por ano. Mas o que acontece quando você ama o que faz e continua fazendo isso e Deus intervém? Você de repente decola e é nesse momento que seu treino tem que fazer efeito. É nesse momento que você tem ser o artista que você sempre quis ser. É quando **você tem que encontrar uma voz que o separa do resto**. É como Sanford Meisner disse que a pergunta mais poderosa que você pode fazer é 'por quê?' E eu fui eu: 'por quê eu tenho que perder peso? Por que é que eu que tenho uma voz forte e um nariz largo não posso ser o interesse de amor? Por que não? E de repente algo se abriu em mim e eu percebi que podia fazer que eu quisesse com personagem. Grifo nosso. BUILD Series [@BUILDSeriesNYC]. (2018, November 12). Viola Davis urges young actors to ask "why?" Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=JpOtJ7W4boE>*

Nesse contexto, não podemos perder de vista que a **vergonha** oriunda da experiência de *intimidação, humilhação, desconexão, desinteresse, separação e isolamento* (Gilbert, 2023), está fundamentada em uma mentalidade de competição. Segundo Gilbert (2024), vergonha externa é um fenômeno importante para a *reputação* entre as culturas, e isso inclui *informações socialmente compartilhadas* sobre o indivíduo. Assim, devemos ter em mente que a vergonha social também pode estar baseada em atribuir aos grupos certas reputações estigmatizadas, de modo que a percepção que temos de nós mesmos está intimamente ligada à nossa inclusão social, uma vez que experimentamos vergonha quando reconhecemos que nosso *status* foi, de alguma forma, rebaixado ou desafiado.

Diferente da vergonha externa em que o foco da atenção está fora do *self* e é direcionado a como influenciar a mente do outro, a vergonha interna ou internalizada é quando internalizamos os julgamentos negativos dos outros e criamos um senso de identidade em torno desses julgamentos (Gilbert, 2024). É quando nós sentimos que temos menos valor e somos indesejáveis para os outros e para nós mesmos. Passamos a regular o nosso próprio

sistema de *ranking* social a partir de dentro, ou seja, parte do sistema de autoavaliação monitora a conectividade social e o risco social, em outras palavras, monitoramos o nosso próprio potencial de *retenção de atenção social*. Vergonha interna é, então, uma autoavaliação negativa devido à nossa compreensão internalizada da dinâmica das relações sociais. É experienciar que nós mesmos nos tornamos o *self* social indesejado (Gilbert, 2024).

Viola e as irmãs iam para escola cheirando mal e, ela sabia que cheiravam mal, mas ela simplesmente não sabia o que fazer. Nas palavras de Viola (Netflix, 2022), "*as pessoas naturalmente presumem que basta você se limpar que o odor some. Mas se ninguém mostrar como, não é assim*". Até ser chamada pela professora na enfermaria da escola (Davis, p. 87), Viola não sabia *como* se limpar, ninguém havia mostrado para ela *como* fazer isso, e não ajudava muito saber o *como* porque elas não tinham água quente, não tinham materiais de higiene e não tinham roupas limpas. Viola (Netflix, 2022) ressalta que o pior não era não saber o *como* ou ter que descobrir sozinha. O pior, segundo ela, era não ter nem mesmo as ferramentas ou recursos para descobrir sozinha, razão pela qual a **vergonha** experimentada era aumentada porque ela não tinha sequer as ferramentas para descobrir sozinha e, assim, tudo que ela podia fazer era suportar a vergonha que a destrói por dentro.

O senso de segurança social é um tema fundamental na TFC (Gilbert, 2024), tanto nas relações familiares quanto as de companheirismo (em comunidade) podem apoiar a emergência de uma crença em si mesmo com uma pessoa que é amada e competente. Assim, as construções das representações internas que a criança tem de si como um agente positivo nas mentes dos outros desenvolve seu *potencial/poder de atração e retenção de atenção social*.

Do ponto de vista evolucionista, as experiências de uma pessoa ajustam a epigenética e modelam o corpo e o cérebro da pessoa para perseguir estratégias da vida não conscientes particulares, ao longo de dimensões de confiança social, compartilhamento e cuidado *versus* desconfiança, controle e contenção (Gilbert, 2024). Na falta de confiança internalizada e do senso de existir positivo na mente dos outros, essas pessoas são mais focadas na ameaça e se orientam para um estilo de vida mais competitivo, que hiperestimula a mentalidade social competitiva, tendo como efeito colateral a diminuição da criatividade, isolamento e raiva (Gilbert, 2024).

Nesse sentido, quando as relações parentais falham com tantas experiências precárias e quando a confiança social é igualmente deficitária, pessoas como Viola passam a viver em uma espécie de "reparação de danos" constantemente tentando minimizar a ameaça

(Gilbert, 2024) e o impulso da sobrevivência (física, psicológica e social) triunfa sobre tudo. E ao que tudo indica, Viola é um exemplo disso.

Consequentemente, para lidar com os desafios que a vida foi apresentando no percurso, assim como muitas mulheres negras no geral fazem, Viola adotou comportamentos de defesa e de proteção, traduzidos na linguagem dela como *luta*. Na experiência de vida de Viola, *lutar* foi um comportamento protetivo e motivado pela ameaça, embora possa parecer que tenha por motivo de cuidado, os comportamentos de segurança sempre são motivados pela ameaça. Assim, Viola *lutou* a vida inteira para sobreviver e, como consequência, cultivou uma mentalidade de competição de maneira indesejada. Podemos dizer que esse paradoxo das mentalidades sociais, de certo modo, ficou representado no filme "*The Woman King*" (2022), como veremos mais adiante.

Para Viola (2022), uma coisa é você ter a visão do que quer na vida e outra coisa é *como* chegar lá, no meio existe um *processo* a ser atravessado. Toda essa jornada no meio é onde as pessoas, pais, professores, amigos, treinadores podem (e deveriam) oferecer as ferramentas/recursos seja lá o que for. No entanto, cada pessoa precisa descobrir o que fazer nesse espaço e foi nessa fase que o processo de desenvolvimento de Viola se tornou tumultuado e instável. Viola, como qualquer criança e adolescente, precisava que alguém a guiasse e não tinha nenhum adulto disponível para isso.

Como já mencionado, a falta de uma base segura e a presença e vivência de experiências adversas na infância tem efeitos importantes no desenvolvimento do cérebro e na epigenética e inibem a maturação e o desenvolvimento psicofisiológico das mentalidades de cuidado social e do sistema de proteção social. Nesse contexto, o médico e escritor húngaro-canadense, Gabor Maté (2021), especialista em trauma, afirma que as crianças não ficam traumatizadas porque se machucam. Elas ficam traumatizadas porque são deixadas sozinhas com as dores. Assim, o trauma resulta de eventos que são tão opressores para uma criança que o sistema nervoso não pode amadurecer de uma maneira apropriada para a idade, de modo que a pessoa experiencia o mundo em termos de alta ameaça, junto com o acesso reduzido às propriedades de regulação de ameaças de um sistema de tranquilizador de proteção social (Gilbert, 2024). Segundo Gilbert, a vergonha está associada à elevada excitação simpática, ao processamento do sistema de ameaça e com o circuitos neurais, bem como existem diferentes facetas da vergonha associadas ao trauma. Assim, o trauma é uma fonte importante de inserção de vergonha em uma auto-identidade, com efeitos prejudiciais na maturação fisiológica.

Viola foi precisa ao recordar do diálogo dela aos 5 anos com a irmã mais velha, na autobiografia *Finding me* e ao dizer que, a partir daquele momento *conquistar algo, se tornar “alguém”*, virou o propósito de vida dela (Davis, p. 44). Assim, Viola disse:

"Senti que as conquistas poderiam limpar a parte ruim. Limparia a pobreza. **Limparia o fato de que me sentia inferior**, como membro da única família negra de Central Falls. **Eu poderia renascer como uma pessoa bem-sucedida. Queria conquistar mais do que minha mãe conquistara** (Davis, p. 44). Grifo nosso.

Além disso, na autobiografia (p. 120) Viola afirma que *trabalhar duro é ótimo quando se é motivado por paixão, amor e entusiasmo. Mas trabalhar duro motivado por privação não é nada agradável*. Assim, considerando as circunstâncias da vida de Viola Davis, essas que estão dadas pelo ambiente externo/interno e macro/micro, que parece ter limitado Viola durante muito tempo, tais circunstâncias não foram capazes de determinar *quem é* ou o que ela queria *se tornar*. Esse é um pouco interessante na jornada de Viola uma vez que quando estamos no campo do *status* social experimentando vergonha e humilhação, como Viola experimentou, a nossa percepção das circunstâncias (dos limites impostos pela própria vida) parecem intransponíveis e podemos entender que tais fatores são "determinantes". No entanto, tais circunstâncias não são determinantes. É claro que podem existir certos limites, mas não são determinantes e Viola Davis e tantas outras personalidades são exemplos vivos disso.

Portanto, o *desavergonhamento* do *self* do contexto envergonhador só pode se dar a partir do conhecendo das circunstâncias da melhor maneira possível, para gerar condições de transformá-las. Esse é um processo profundo e intenso de autoconhecimento e conhecimento de tudo que nos cerca e que Viola Davis se lançou desde que iniciou o processo psicoterapêutico aos 28 anos. Assim, vários são os *motivos* que levaram Viola para o caminho do teatro e de sua própria transformação. Ela descreve versões diferentes das razões que a impulsionam, no entanto, todos se alinham ao eixo de sobrevivência nas diversas dimensões da vida em contexto tão hostil.

5.5 Protegendo a mãe, Mae Alice

A jornada de vida de Viola enquanto acontecia, foi estimulada e girava em torno da ascensão social (Souza, 2021), cujas consequências emocionais (da sujeição, negação e apagamento de sua subjetividade, cultura e corpo) Viola atravessou e ainda navega bravamente. A negritude dela era tanto uma questão no palco e na tela quanto tinha sido na infância (Davis, p. 251). Desde a infância, as pessoas tentaram negar a negritude de Viola

Davis, incluindo currículo da Julliard e as produções de Hollywood. Tentaram apagar, clarear e separar, mas o fato é que é impossível separar a subjetividade de Viola Davis com a negritude dela.

Sendo *quem é*, Viola não só conquistou algo, mas se tornou "A Mulher Rei" (2022), depois de uma árdua e longa travessia de 7 anos, ao poder produzir e representar *Nanisca*, a guerreira *Ahosi* e *Kpojito* (a Rainha-mãe que dava ordens ao antigo exército feminino de *Ahosi*). Esses eventos nos permitem pensar em *motivos* para compaixão que parecem estar relacionados ao sistema de proteção que Viola perseguia com uma coragem indomável e determinação e, esse movimento nos parece ser extremamente compassivo.

Na mesma linha, quando Viola descreve o ambiente familiar em que viveu, ela é enfática ao descrever um momento que foi decisivo para ela. Adiante, um trecho em que Viola define a principal memória em relação ao contexto familiar, em especial, a figura do pai, Dan Davis.

"Uma das muitas memórias que definem meu pai é a de quando eu tinha 14 anos. Morávamos no número 4 da Park Street, uma casa de dois andares para duas famílias. O andar de cima não tinha eletricidade nem aquecimento, mas pelo menos era uma casa de dois andares e tínhamos a casa toda para nós. Minha irmãzinha, Danielle, tinha mais ou menos um ano e meio. Eu daria a vida por ela. Ela era o bem mais precioso que tínhamos.

Bem, meus pais estavam brigando. Nunca soube o motivo. Na maior parte do tempo, as brigas começavam porque meu pai queria extravasar. Eles estavam gritando um com o outro e meu pai pegou um copo. Agarrei Danielle com um braço e coloquei o outro entre meus pais, tentando fazê-los parar. Minhas outras irmãs não estavam em casa. Minha irmã mais velha, Dianne, tinha me deixado um aviso em tom sério: "Se eles começarem a brigar, tente pará-los." Até então, nunca havíamos tentado fazer isso por medo de que a situação piorasse, porque ia piorar. Com meu braço entre eles, eu disse gentilmente:

— Papai, por favor, pare.

Não funcionou.

— Me diz que eu não vou partir sua cabeça, Mae Alice! Me diz!

Então ele quebrou o copo na lateral da cabeça da minha mãe, e vi o vidro cortar a parte superior do rosto dela, perto do olho, e o sangue jorrar. Muito sangue. Não consegui mais. Não consegui ficar assistindo sem fazer nada, enquanto ele erguia a mão para atingi-la de novo. Então eu gritei:

— Pare! Pare com isso agora, papai! Me dá o copo! Me dá!

Vi minha mão tremer descontroladamente. Meu coração estava disparado. O medo me dominava.

Meu pai ficou encarando minha mãe, querendo atingi-la de novo. Ele não olhou para mim. Continuou segurando o copo, o olhar fixo em minha mãe. Seus olhos estavam injetados, querendo muito atingi-la de novo.

Eu gritei outra vez:

— Me dá!

Era como se, quanto mais alto eu gritasse, mais meu medo seria liberado.

E ele finalmente me deu o copo e se afastou. Escondi o copo e senti como se tivesse levado uma surra ou corrido cinquenta quilômetros." (Davis, 2022, p. 36).

Havia brigas o tempo todo, Viola tinha 14 anos, nesse momento, entre os vários episódios de violência doméstica e, na ausência das irmãs mais velhas, Viola se viu obrigada a enfrentar sozinha o próprio pai, Dan Davis, para salvar a mãe, Mae Alice, que era violentamente agredida pelo cônjuge alcoolizado. Viola enfrentou o pai, a figura de autoridade e a pessoa mais assustadora para ela naquele momento, aquele que deveria ensinar o certo e o errado. Naquele momento, sem saber, Viola foi marcada e influenciada pelo comportamento dos pais dela e por tudo o que eles eram, já que as únicas ferramentas que ela recebeu para lidar com o mundo foram dadas por eles. Viola afirma que aquela briga marcou o começo de muitas mudanças na vida dela e, que enquanto limpava o sangue da mãe e se recompunha, ela reconheceu que a vida dela seria de *luta* e percebeu que ela tinha forças para lutar.

O pai de Viola, Dan Davis, o *primeiro homem que a amou* (Davis, p. 35), é uma das figuras mais importantes da vida dela, mais do que a maioria das pessoas supõe. Ele afetou a carreira de Viola de várias maneiras, especialmente na peça/filme *Fences* que trata da discriminação racial vivida nos EUA dos anos de 1950 e que é um dos trabalhos mais importantes da carreira de Viola Davis. Em 2017, aos 51 anos, no discurso de premiação do *Golden Globe* de melhor atriz coadjuvante que chegou na quinta indicação de Viola, ela dedicou o prêmio ao pai dizendo que *histórias como as do pai dela merecem ser contadas*. Ao contar sobre a jornada dela para trazer *Fences* para o cinema, ela disse:

"Pareceu muito natural. **É uma história muito íntima, mas não íntima de uma forma pequena.** ... Foi uma alegria e um prazer ter esse desafio e receber as palavras de August Wilson. [...] muito raramente uma pessoa comum recebe o que lhe é devido, especialmente alguém de cor. ... **Gosto das histórias das pessoas menores.** Acho que encapsula o tempo e é universal e inclusivo. Parecia um movimento natural e fluido trazê-lo para a tela." Grifo nosso (Brasil, T. N. T. [@TNTBrasil]. (2017, January 9). #GoldenGlobeNaTNT | Entrevista com Viola Davis. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1sAd0D1Fj4Q>)

Assim como na entrevista ao jornal *The Irish Times*, Viola afirmou que o personagem *Troy*, interpretado por Denzel Washington, recordava o pai dela, dizendo:

"Ele era o Troy original, no sentido em que, como ele, **o meu pai tinha sonhos destruídos**. Tinha 15 anos quando aprendeu a ler e a escrever. E aprendeu ao ler cartazes publicitários enquanto tratava dos cavalos na pista de corrida. [...] **Cresci com um pai que era duro e que só estava separado da escravidão por uma geração**. Ele nasceu na Carolina do Sul em 1936, é preciso não esquecer. [...] **Carregava o peso e as cicatrizes da forma como o pai dele o tinha educado e passava para os filhos**. [...] Ele era alcoólatra mas eu amava o meu pai. No entanto, todas as quintas-feiras, quando recebia o ordenado, havia drama. Dan chegava sempre bêbado e uma vez acabou por destruir e arrancar a porta do frigorífico." (Davis, 2017), Grifo nosso)

A relação deles é muito complexa e na entrevista com a Oprah (2022), Viola conta que através dos processos de autoconhecimento (já adulta) pode entender que o pai também estava lidando com os próprios demônios internos, dificuldades e tantas tragédias. Aos 57 anos, Viola diz ter conquistado a compreensão de que seus pais fizeram o melhor que podiam com o que tinham. Quanto ao pai, Viola afirma que apesar deles terem se aproximado no final da vida dele (1936 - 2016) e saber que ele a amava, *perdoar* o pai por todos os danos causados ainda é uma escolha diária para ela. *Mas essa é a jornada!* (Davis, 2022, p. 78), a única arma que poderia contar para enfrentar o passado e cuidar de si própria no presente. Para ela perdoar significa *desistir de toda a esperança de um passado diferente*.

5.6 Julius Tennon: Amigo, Mentor, Amor, Marido e Pai

Compaixão é sempre sobre o fluxo de dar, receber e se oferecer, isso significa que usamos a nossa mentalidade social de cuidado para trabalharmos com nossa própria mente, especialmente os sistemas de ameaça (Gilbert, 2024). No entanto, cada pessoa possui "boas razões" para resistir a esses fluxos e, com Viola não foi diferente.

Na infância, uma das únicas memórias descritas na autobiografia *Finding Me* (2022) sobre pedir e receber ajuda, aconteceu quando depois de uma semana sem ir na escola, em razão das privações já descritas, *Ann Prosser*, diretora da escola, avistou Viola com a mãe e as irmãs na rua congelante de Rhode Islands em dia fatídico quando faltou tudo. Ao se aproximar delas, Viola conta que a Sra. Prosser expressou preocupação com Viola com lágrimas nos olhos e perguntou o que poderia ser feito por elas. Segundo Viola (2022), Sra. Prosser, de vez em quando a chamava na sala dela e lhe doava roupas que eram da filha porque ela sabia que Viola precisava das roupas. É curioso observar a experiência de Viola com a Sra. Prosser, porque de todas as memórias de cuidado que Viola descreve na

autobiografia *Finding me*, talvez essa tenha sido a primeira experiência de Viola diante da compaixão do outro. Ao narrar o encontro com a Sra. Prosser, naquele dia frio na rua de Rhode Island (Davis, p. 46), quando elas buscavam ajuda com o aquecedor, Viola conta sobre a experiência de *ser vista* dizendo:

"Quando se está diante da *compaixão*, da empatia é incrível como isso acaba com a vergonha. Porque você é vista e você é vista por algo muito mais valioso do que as suas circunstâncias." (Netflix, 2022). Grifo nosso.

Já na vida adulta, na fase dos 30 anos, onde quer que Viola fosse, ela era como uma mulher solitária e sobrevivia como era possível. Ela se sentia "bem" se não pensasse demais sobre isso (Davis, 2022, p.194). Viola não tinha ideia de como conhecer homens, como mantê-los, não tinha ideia de como escolhê-los, haja vista os dois últimos "relacionamentos" que ela teve (Davis, 2022). A verdade é que Viola era uma mulher solitária e tudo o que estava relacionado a ter uma vida solitária, Viola tinha todos os elementos.

Viola chegou a ser questionada pelo amigo Joseph Edward, *por que ela não tinha alguém na vida dela*. Edward e Viola tinham uma amizade baseada na transparência e no respeito, ele afirmou que Viola era uma mulher gentil e inteligente (Davis, 2022, p.194). Naquele momento, Viola simplesmente respondeu que *não sabia* e contou na autobiografia *Finding Me* (2022) que:

"Quase chorei quando ele trouxe essa questão. Foi uma pergunta que penetrou na minha alma. Uma pergunta que me recusava a fazer a mim mesma. A essa altura, já tinha se passado alguns anos desde a minha cirurgia. Eu estava sozinha, mas não solitária, ou assim pensava. Eu me sentia bem se não pensasse demais." (Davis, 2022, p. 194).

Viola afirma que antes de conhecer Julius Tennon, ela sentia que estava chegando a um ponto em que estava "bem" em ficar sozinha, mas no fundo, fazendo um exame de consciência, ela que não queria mais ficar sozinha, no entanto, ela não sabia mais o que fazer para não ficar sozinha a não ser se "consertar" e esperar (Davis, 2016).

Aos 34 anos, Viola estava em terapia, não estava na terapia porque ela estava completamente prejudicada, ela queria viver uma vida saudável. Viola (2016) decidiu que seria mulher saudável, que seria diferente dos pais dela, que seria saudável por dentro para atrair o tipo certo de homem. Foi na terapia, que Viola sentiu que queria estar mais consciente do que estava colocando nos relacionamentos. Naquela época, ela estava fazendo o trabalho emocional e queria encontrar um homem que estivesse emocionalmente disponível e atendesse uma lista de qualidades, como ela descreveu na autobiografia *Finding Me* e contou à Oprah Winfrey (2022).

Viola Davis e Julius Tennon se conheceram no set de gravação do filme *Cidade dos Anjos*, em 1999, mas não foi amor à primeira vista. Viola (2022) conta que a única coisa que pensou foi "*Ele é bonito. Ele é mesmo bonito*". Ele se aproximou dela, conversou um pouco com ela, deu seu cartão de contato e se ofereceu para mostrar a cidade (LA), incluindo o *Santa Monica Pier*. E ela pensava que existia *algo de errado com ele* (Davis, 2022). Viola demorou 6 semanas para ligar de volta e conta que não ligou antes porque ela tinha ataques de ansiedade avassaladores e ela sentia que não seria atraente para ninguém; ela tinha um crédito financeiro ruim e não conseguia pagar o próprio aluguel direito; e era uma mulher de 34 anos que andava de ônibus e não tinha dinheiro. Quando Viola conheceu Julius, ela contou que tinha lençóis que custavam 99 *centavos* (Davis, 2016). A preocupação com as finanças foi o que levou Davis a demorar para sair com Tennon (Davis, 2022, p. 201), mas ele estava decidido a esperar pela ligação dela.

Nesse contexto, há pontos de reflexão aos quais Viola, por ser uma pessoa com dificuldade para estar aberta à compaixão, manifestou imediatamente tais como: a) a resistência baseada na vergonha (não quero que as pessoas saibam que estou com dificuldades ou com o que estou lutando); b) desconfiança (os outros não são úteis ou me decepcionar); c) inabilidade (os outros gostariam de me ajudar, mas eles não são fortes o suficiente ou não sabem o suficiente) e d) medo ser um fardo (Gilbert, 2024). No entanto, após o primeiro encontro com uma comunicação acolhedora e transparente com Julius, Viola se sentiu vista e ouvida (Davis, 2022, p. 201) e, assim, alguns medos, bloqueios e resistências de Viola se dissolveram. Segundo Gilbert (2024), quando um parceiro ouve o outro, expressando como genuinamente gostaria de ajudá-lo e apoiá-lo, isso pode produzir uma verdadeira mudança emocional. Os estados da mente compassiva facilitam a mentalização pró-social. Um elemento crucial da TFC é passar da necessidade de se sentir ouvido (autofocado) para a compreensão da natureza da interação das mentes (focado no relacional), e então desenvolver conexões de cuidado. Assim, é possível identificar o importante processo da troca da motivação na convivência com Julius Tennon.

Julius Tennon nasceu no dia 24 de dezembro de 1953 em Austin, Texas, EUA. Foi casado com Christine White e Sheryl Arnold, tendo dois 2 filhos do segundo casamento, a filha Sheavonda Diana Tennon (06/10/1976) e o filho Duriel Dwight Tennon (28/12/1979). Julius Tennon cresceu no Texas, onde desde jovem demonstrou interesse pelas artes e esportes. Ele frequentou a Universidade do Texas, em Austin, onde inicialmente recebeu uma bolsa de estudos para jogar futebol americano. No entanto, ele acabou se

apaixonando pelo teatro e decidiu seguir carreira na atuação. Tennon se formou com um bacharelado em Belas Artes (BFA) em Teatro.

Julius Tennon começou sua carreira de ator no teatro, atuando em várias produções regionais antes de se mudar para Los Angeles (onde conheceu Viola Davis) para buscar oportunidades na televisão e no cinema. Ele apareceu em uma variedade de programas de televisão ao longo dos anos, incluindo séries populares como "ER", "NYPD Blue", "Criminal Minds" e "Friday Night Lights". No cinema, ele teve papéis em filmes como "Dazed and Confused" (1993), "Small Soldiers" (1998), "Angels of City" (1999) e "Batman v Superman: Dawn of Justice" (2016) entre outros. Hoje, Julius Tennon é ator, produtor e empresário americano bem-sucedido e co-fundador da JuVee Productions (2012).

Em *Finding Me*, Viola disse pouco sobre o período de namoro com Julius. Ela conta, no entanto, que o primeiro encontro de Viola Davis e Julius Tennon poderia ter sido tão desanimador quanto surpreendente porque ele deixou claro o sentimento e a intenção dele por Viola. Esse momento de Viola e Julius é interessante porque geralmente as pessoas, no primeiro encontro, muitas vezes ficam preocupadas e envolvidas no que se espera daquele encontro, como se soubessem quem está se fazendo de difícil ou quem é que está sendo clichê ou algo assim, mas Julius foi transparente e direto com ela.

No primeiro encontro, Viola conta que estava apavorada porque ele disse exatamente quem ele era e foi absolutamente honesto sobre o passado dele. Depois a levou para a casa, disse que ela era uma mulher muito bonita e amável, que tinha sido um prazer para ele passar um tempo com ela, apertou a mão dela e foi embora. Então, ela entrou em casa e 20 minutos depois, ele ligou e disse a mesma coisa (que ela era uma mulher muito bonita e amável, que tinha sido um prazer para ele passar um tempo com ela), mais 20 minutos depois, ligou de novo e de novo e, depois às 4h da manhã de novo porque havia alerta de terremoto e ele queria saber se ela estava bem (Davis, 2022, p. 203). Viola afirma que nunca tinha experimentado esse nível de genuinidade. E esse foi realmente o início de um relacionamento que floresceu por causa de sua transparência e com o acolhimento das emoções exatamente como aconteciam.

Desde o início, Viola conta que era simplesmente "fácil" conviver com Tennon (Viola, 2022), mas como qualquer relação real nem tudo foi fácil e simples para Viola. Uma das maiores dificuldades de uma mulher "forte" como Viola Davis é conseguir lidar com as feridas que a fizeram "fraca". Ao que tudo indica, Viola teve que lidar com os próprios medos e bloqueios, especialmente, quanto ao fluxo de receber cuidado (de Tennon) que por diversas vezes foi a proteção dela. De certo modo, parece que Viola tinha consciência

de que não poderia viver uma vida sincera sem conexão e para que ela pudesse experimentar amor, alegria e pertencimento ela não poderia continuar fingindo que não estava sofrendo. Quando Viola decidiu parar de lutar e baixar as armas, os escudos e contou a realidade dela para Julius, ele o acolheu e disse para ela que estava "tudo bem" e que eles poderiam utilizar o crédito dele para o que fosse necessário.

Naquela fase da vida, parece que Viola estava mais aberta e disponível a experimentar certa *vulnerabilidade* - o estado de aparecer, sem armadura, mesmo tremendo, mas disposta a abraçar o benefício e as consequências do relacionamento humano, o que muitas vezes parece ser contra-intuitivo para as pessoas negras. Para quem vive em corpo negro como Viola Davis, pedir ajuda pode ser uma das coisas mais vulneráveis e devemos lembrar que tais mecanismos coletivos de proteção interna são estratégias de sobrevivência transmitidas de geração em geração pelos nossos ancestrais. No entanto, a *vulnerabilidade* diante do trauma racial desafia os sistemas operacionais de opressão (Gilbert, 2024; Burke & Brown, 2021). e isso ilumina o poder absoluto da presença de Viola Davis no mundo, em especial, nos EUA, em Hollywood.

Viola tinha 34 anos e Julius 45 anos quando se conheceram, e ela sempre diz que depois do primeiro encontro com Julius, a vida dela melhorou em todos os sentidos, as crises de ansiedade foram embora, o medo desapareceu, e ele a ajudava de todas as formas possíveis (Davis, 2022, p. 203), tornando a vida dela melhor. Viola conta que tudo melhorou dizendo:

"Minha vida se abriu. Eu estava sendo transportada para a vida adulta. Vindo de uma infância de traumas, eu precisava de uma transformação radical. Eu não aprendera a existir no mundo. Não aprendera o que poderia me ajudar a crescer ou a viver melhor. Aprendera a fugir de tudo. Aprendera a me esconder e lutar. **Eu não aprendera a amar e permanecer em um lugar.** Assim que Julius entrou na minha vida ela melhorou porque **criei uma família com ele**, com alguém que me amava. **Não era mais apenas definida pela família que me criara e pelas minhas memórias da infância.** Julius e eu criamos este novo capítulo na minha vida, a partir de uma folha em branco. **Eu podia criar minha própria família, e podia fazer isso intencionalmente com o que eu havia aprendido.** Grifo nosso. (Davis, 2022, p. 204)

A compreensão de seu próprio valor, das suas emoções e dos seus próprios anseios e a validação do que Viola havia experimentado durante anos, a ajudou Viola a construir um relacionamento saudável e em junho de 2003 eles se casaram pela primeira vez. Viola e Julius já renovaram votos por 2 vezes e Viola diz que tenta esconder que gosta disso,

mas reconhece que adora tudo sobre casamento e que estar casada, definitivamente, é uma curva de aprendizado para ela (Davis, 2016). Para ela o presente de estar casada, depois que ela passou pelo processo terapêutico e depois de percorrer a jornada para se tornar mais consciente de si mesma e sobre o que ela está colocando para fora, é a compreensão de que o casamento é um *compromisso real*.

Para ela isso significa que o comprometimento é total em tudo, porque segundo ela quando você se casa com alguém, você o apoia e, mesmo em tempos difíceis ou qualquer que seja o acordo que fizeram, o casal deve ficar juntos. Talvez, o fato de Viola desenvolver essa percepção sobre o casamento, tenha relação inconsciente com a vivência com seus pais, especialmente com a mãe, Mae Alice, que era o seu vínculo emocional mais forte e que permaneceu em um casamento até a morte do marido, Dan Davis, apesar de todas as violências sofridas. Se por um lado, Viola se manteve leal à mãe, por outro lado, Viola foi capaz de evitar os erros dos pais e se deu uma família cuidadosa que ela tanto sentia falta quando era criança.

Nesse sentido, Julius Tennon desempenha um papel crucial na vida de Viola Davis, não apenas como seu marido, mas também como uma figura de apoio e parceria fundamental em sua trajetória pessoal e profissional. Ele oferece para Viola um ambiente seguro e estável, essencial para qualquer indivíduo que enfrenta as pressões da vida pública e da indústria do entretenimento. Ter um parceiro que compreende as demandas e os desafios do meio artístico pode proporcionar um suporte inestimável. Esse tipo de apoio é fundamental para a saúde mental de Viola, pois contribui para a diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, promovendo um estado de bem-estar psicológico.

O relacionamento de Davis com Tennon pode ser visto como um fator significativo para o desenvolvimento do *self compassivo* em Viola Davis. Esse *self* que facilita a capacidade de acessar sabedorias internas, a coragem e a força para lidar ou se recuperar de adversidades e continuar avançando. Ter um parceiro de vida que oferece apoio consistente pode ser um dos principais fatores de fortalecimento dessa característica em Viola. A presença de Tennon na vida de Davis ajudou a criar um sentimento de segurança e confiança (interna e externa), permitindo que ela enfrente desafios da vida com uma base emocional mais sólida.

Quando não existiam ou eram poucas as conexões saudáveis que Viola teve ao longo da vida, ela aprendeu a navegar no mundo isoladamente e sobreviver. Na relação com Tennon, esse foi um dos principais desafios de Viola porque ela funcionava de maneira "independente" (isolada) e se considerava uma pessoa "livre" quando conheceu Julius. Ela trabalhava duro nos teatros nova-iorquinos, indo para o teatro público com uma mochila

fazendo o que queria, quando queria fazer e essa era a parte mais difícil quando se casa, segundo Viola (2022). Nesse contexto, podemos refletir que trabalhar mais como Viola fazia, a deixava cronicamente exausta e emocionalmente indisponível para ela mesma ou para qualquer outra pessoa. Viola diz que gostava de "desaparecer", como ir a uma livraria, comer sushi, ela gostava de fazer as coisas sozinha (Viola, 2022). Assim, provavelmente, o que facilitou Viola equilibrar esses aspectos da sua personalidade e garantir que ambos se sentissem valorizados e apoiados é justamente o respeito, a confiança, o cuidado, a comunicação, o apoio e a transparência que parecem ser pilares fundamentais na relação de Viola e Julius.

Outro aspecto importante é o impacto positivo que esse relacionamento tem na identidade de Davis. Segundo a teoria do apego, relacionamentos seguros e positivos ajudam a construir uma autoimagem saudável e uma visão positiva das relações interpessoais. Isso pode ser especialmente relevante para alguém que, como Davis, enfrentou diversas dificuldades e preconceitos ao longo de sua carreira e vida pessoal. A segurança e a aceitação incondicional proporcionadas por Tennon podem reforçar a autoestima e a autoconfiança de Davis. Em outras palavras, Viola foi desenvolvendo aspectos essenciais para nutrir e sustentar um *self compassivo* em relação a si mesma.

A consciência crítica de Viola e a recusa intencional de internalizar mensagens opressivas foram essenciais para cultivar o *self compassivo* em relação à vergonha que ela experimentava. Esse é um processo de aprender a aproveitar nossas forças dentro de um modelo compassivo (Gilbert, 2024). Viola foi capaz de trazer para a *própria mente* maneiras de pensar em melhorias e, ainda, reconhecer os atributos de bem-estar e melhora pessoal, que são socialmente contextualizados e responsivos e as *habilidades*. Assim, a presença de Julius na vida de Viola, parece ter sido fator que colaborou e muito para o aperfeiçoamento dos esforços terapêuticos que ela estava engajada desde os 28 anos, e isso pode ter reorganizado a relação interna das motivações, das emoções, das competências e dos comportamentos de Viola (Gilbert, 2024).

Aos 40 anos, Viola *sentiu* vontade de ser mãe e como ela não podia gerar filhos em razão da cirurgia de retirada de miomas em que ela pediu para retirar o útero, Viola e Julius iniciaram o processo de adoção e em 2011, quando Viola estava prestes a fazer 51 anos e Julius 63 anos, eles adotaram a única filha deles, *Genesis*. Julius já era pai e cuidou dos filhos durante muito tempo sozinho. Ela já conhecia o caminho da paternidade/maternidade e foi ele quem *ensinou* Viola a lidar com os desafios, medos e inseguranças da maternidade, o que foi vital para essa fase de vida da Viola.

Em vários momentos, Julius orienta Viola sobre questões básicas da vida como, por exemplo, organização, limpeza da casa, a qual Julius mantém tudo organizado por causa da agenda de trabalho dela e como quando o pai de Viola morreu. Ela descreveu que Julius a orientou o seguinte:

"Ele me deu um passo a passo. Ele havia insistido que eu fizesse um seguro funerário para os meus pais no início do nosso relacionamento dizendo: Você precisa fazer um seguro para seus pais. O jeito que a vida é, todo o estresse, Viola, estou te dizendo... Seus pais podem ir de uma saúde muito boa para uma muito ruim em pouco tempo. E quando acontece, acontece rápido, e ninguém tem como pagar. Faça um seguro porque, quando acontecer, você ficará devastada. Eu tinha feito o seguro funerário para os meus pais por causa dele." (Davis, 2022, p. 232).

O casamento de Viola com Julius parece bem sucedido e feliz. Ele não é apenas seu marido, mas também é seu amigo, mentor, amor, marido e *pai* de sua única filha *Genesis*. Eles juntos foram uma família que ela sempre desejou, para Viola pode representar o *(re)começo* daí o nome da filha. Julius parece fazer parte do antídoto para todos os meninos e homens que envergonharam, humilharam e partiram o seu coração de Viola Davis desde os 6 anos.

5.7 Rompendo o silêncio em *How to Get Away With Murder*

A Jornada Compassiva de Viola Davis é atravessada pelo processo de desenvolvimento artístico dela durante todo o percurso, desde os 8 anos quando Viola junto com as irmãs mais velhas ganharam o concurso no *Jenks Park* até o presente momento. Depois da briga com o pai, aos 14 anos, muitas coisas mudaram para Viola. Aos 14 anos, Viola decidiu que seria atriz e se moveu nessa direção; ganhou um grande concurso de arte e se sentiu hábil por conseguir isso; decidiu que queria ir embora e viu uma saída através da atuação.

Aos 40 anos, Viola não era uma artista desconhecida, ela não era uma segredo mas, a verdade que ela ficou mais disponível para um público mais amplo a partir da cena emblemática de 8 minutos, no filme *Doubt* em 2008, em que interpretou a personagem *Mrs. Miller* ao lado da atriz Meryl Streep. E aqui está uma parte da história de Viola Davis que poucas vezes veio a luz para o público maior: Viola já era conhecida no mundo do teatro porque um dos maiores dramaturgos afro-americano, August Wilson (1945 - 2005), admirava o talento e potência dela anos antes. Viola fez parte do elenco de três peças de teatro dele na Broadway, por exemplo, *Fences*, no qual Viola Davis fez a personagem *Rose Maxson* ao lado

de Denzel Washington (*Troy*) por 18 anos antes da peça virar filme e ir para o cinema em 2016 (Build, 2017).²⁰ Só em 2010, *Fences* teve 114 apresentações com o elenco original na Broadway.

Segundo Viola Davis, August Wilson era um poeta e escrevia com uma linguagem muito familiar para os afro-americanos, mas era um estilo que intensificava a tragédia e todas as emoções naturais, mesmo em pequenos espaços, eram realmente intensificadas, próximo ao que Shakespeare e Chekov faziam. Davis (2017) conta que August tinha uma tendência de escrever monólogos muito rápidos que eram como discursos retóricos e era necessário manter o ritmo e tinha que *ser sentido*. Nos ensaios com August, ele assumia o papel de diretor e se uma palavra era esquecida isso era motivo para voltar e fazer tudo de novo (Build, 2017).

O que é extremamente revelador nessa fase como um todo, é que Viola Davis durante muito tempo representou personagens que expressavam a realidade que ela conhecia bem e isso fortaleceu a determinação de Viola. Com o tempo, com o treino e o *embodiment* dos personagens, especialmente os das obras de August Wilson, Viola revisitou memórias e foi melhorando cada vez mais porque acessou emoções e foi ficando cada vez mais impactante. Nesse processo, Viola afirma que, cada vez mais, a *luz* ia entrando (Dear, 2022), e como provavelmente ela não era considerada a "beleza clássica", Viola diz que precisou desenvolver o lado interno, porque quando ela recebeu o papel de Annalise Keating, ela não achou que daria conta de fazer.

No *The 60 Minutes Interview* (2020), Viola Davis foi questionada sobre a coisa mais memorável que August Wilson disse para ela, e ela respondeu:

"[Ele disse:] Que eu era linda. Foi durante *Seven Guitars*, que tem um monólogo que parece uma ária e ele disse, ele sempre assistia e sempre dizia "*Viola você é tão linda*". E eu... eu não sei, nunca me senti feminina, nunca senti que poderia me encaixar nesse tipo de limite do que isso significava ou nas formas estereotipadas do que era ser mulher até fazer *Seven Guitars*." BUILD Series [@BUILDSeriesNYC]. (2017, January 20). *Viola Davis discusses her roles in "fences" and "How to Get Away with Murder"* | BUILD series. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fJm0wtNgcT8>

Nos últimos 6 anos, Viola ultrapassou os limites da feminilidade na TV aberta nos EUA e no Streaming (Netflix) como a advogada de defesa criminal Annalise

²⁰ BUILD Series [@BUILDSeriesNYC]. (2017, January 20). *Viola Davis discusses her roles in "fences" and "How to Get Away with Murder"* | BUILD series. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fJm0wtNgcT8>

Keating em *How to Get Away With Murder*. Nesse sentido, é interessante observar que as primeiras histórias que Viola conta sobre a própria vida, espelham, de certa maneira, as últimas contadas na vida profissional até o ano de 2022, aos 57 anos - *How to Get Away With Murder* e *The Woman King*. De 2015 a 2022, através das personagens, especialmente, *Annalise Keating* e *Nanisca*, Viola vivenciou uma profunda jornada de autodescoberta, onde o "passado" e o "presente" se encontraram, quando as preocupações contemporâneas revelaram experiências traumáticas ou não do passado, para gerar condições de um futuro completamente diferente.

Viola fez com que as duas experiências de maior alcance e repercussão internacional - *Annalise Keating* e *Nanisca*, se encaixassem com a experiência dela e de muitas outras mulheres negras retintas como ela. O que confirma isso é o fato de que ao ser selecionada para a série HTGAWM, Viola vivenciou as emoções da primeira história narrada por ela na autobiografia *Finding Me*. Então, ao falar sobre a história de *Annalise Keating*, Viola tinha como inspiração a própria mãe (p. 27), mas muito provavelmente tinha em mente as imagens e as vozes maldosas que gritavam "*black*", "*ugly*", "*nigga girl*". Viola encontrou a solução para o medo que experimentou naquela ocasião ao lembrar que Annalise era uma mulher, que ela não era só uma figura da TV, **ela é um ser humano** (Conversa com Bial, 2022), e ainda, de se questionar "por que não?". Talvez o mais importante de tudo é que *Annalise Keating* destacou um motivo elementar na raiz da vergonha de Viola Davis: o poder de ser vista como uma mulher atraente exatamente como ela é.

Quando o convite de Shonda Rhimes chegou, ali estava uma menina *envergonhada*, criada por pais precários em extrema pobreza, que lidou com a fome, com os abusos e violências, que lutou junto com as irmãs mais velhas batalhas inenarrável na vida, considerada pouco feminina e atraente pelos colegas da escola, de *Julliard* e de *Hollywood*, que era considerada excelente profissional, mas que não conseguia trabalho porque "*não era boa o suficiente*". Que caminho ela poderia percorrer para ser notada? Ela trabalhou arduamente em todas as oportunidades que surgiram. Como a própria Viola diz no seu discurso de premiação do Tony Awards 2010: "*Eu nasci em circunstâncias onde eu não podia ver como os olhos, não podia tocar com as minhas mãos, então eu tive que acreditar no meu coração*".

As palavras das personagens, o teatro, a atuação tornaram-se as principais armas de Viola Davis. Com a atuação, Viola se fez grande. Como ela mesma disse recentemente em vídeo em suas redes sociais, a *beleza* não tem nada a ver com atuação. Nesse sentido, dentro desse campo, emerge uma importante análise a respeito do que constitui a

feminilidade africana e o exame continuado do significado histórico do "culto da verdadeira feminilidade" (Bankole, 2009).

Através das lentes da Filosofia Africana e do discurso afrocêntrico, podemos iluminar de forma mais significativa a história e o percurso das mulheres negras, uma vez que na diáspora, as definições europeias de feminilidade e o período de escravização combinaram-se para negar totalmente a feminilidade africana como uma realidade, gerando desafios em saúde mental tais como aquelas apontadas por Wade Nobles as quais são atravessadas pelas questões examinadas por Paul Gilbert na Terapia Focada na Compaixão, especialmente no que se refere a **vergonha**.

Como observado por Bell hooks (2022) em *E eu não sou uma mulher?* mulheres como Viola Davis e o *feminismo* tal como conhecemos tem existido um notável compromisso com a desvalorização da feminilidade de mulheres negras com base na condição racial. Segundo Hudson-Weems, precursora do "Mulherismo *Africana*" (1997, p. 84, citado por Bankole, 2009), quando as feministas conquistaram todas as suas demandas e estiverem no topo, a mulher negra continuará negra, pobre e lá embaixo. Daí a necessidade de reconstrução do legado das mulheres africanas e afrodescendentes para reorientar o percurso, criar coragem para agir e confrontar o agressor, gerar condições de mudar as circunstâncias da própria vida e criar novas formas mais harmoniosas de conviver.

Como afirma Bankole (2009), da perspectiva de uma agência afrocêntrica, a história da feminilidade africana estabelece que as mulheres negras usaram diversos princípios de poder, os quais constituem uma teoria ética afrocêntrica da libertação. Esta, juntamente com a feminilidade Africana, contém princípios morais orientados para ação que são compatíveis com os conceitos tradicionais africanos, incluindo o antigo conceito kemético (egípcio) norte-africano de Ma'at (verdade, justiça, honradez, harmonia, equilíbrio e reciprocidade) (Asante, 1992, p. 96 a 98 citado por Bankole, 2009).

Seguindo nessa direção, os princípios do Ma'at tinham raízes na experiência africana no mundo, era conhecido pelas mulheres africanas e transmitida por meio da instrução intergeracional. Ao que tudo indica, as mulheres africanas que foram escravizadas produziram extraordinários exemplos de *poder* e hoje sabemos que esses modelos são transcendentais e têm ampla aplicação por toda a diáspora. Tais princípios de poder relocalizaram e reconectaram as mulheres africanas com sua história e humanidade negadas, reforçando as oportunidades de expansão das possibilidades humanas para outras mulheres (Bankole, 2009).

Como Oyèrónke Oyêwùmí observou na *Invenção das Mulheres* (2021), em grande parte da África, a "condição da mulher" não constitui um papel, uma identidade, uma posição ou lugar social. Isso se deve ao fato de que cada indivíduo ocupa uma multiplicidade de posições que se sobrepõem e se entrecruzam com relações diversas de privilégio e desvantagem. Segundo Oyêwùmí (2021), o gênero é uma categoria socialmente construída, na realidade, uma invenção ocidental.

Com efeito, a natureza complexa da agência e autodeterminação feminina a luz da perspectiva africana implica uma série de comportamentos e ações orientados por princípios éticos da libertação que incluem: a) transformar a ideia de fraqueza (ou fragilidade percebida) feminina em força; b) relaciona-se de maneira intencional, enfrentando o agressor; c) agir de maneira assertiva e peremptória em situações críticas; d) cultivar um senso reforçado de si mesma, orientado e apoiado pela relação da pessoa com a comunidade; e) concentrar a força da comunidade; f) recorrer ao humanismo essencial; g) usar o risco como ferramenta necessária da libertação (Bankole, 2009). Todos esses princípios são encontrados na produção mais recente de Viola Davis, *The Woman King* (2022), como veremos a seguir.

Talvez, o maior presente que Viola oferece para todos nós seja a Humanidade brilhante dela e, grandes artistas têm o dom de transmitir o que é ser humano. Viola revela suas vulnerabilidades em todas as oportunidades que tem, fala das suas frustrações no processo de aprendizado e da sua decisão de crescer apesar de qualquer coisa, porque as barreiras como ela diz, *quando não te mata faz você mais forte* e, isso é absolutamente verdadeiro com ela.

É impressionante como as primeiras memórias podem dizer tanto sobre quem é uma pessoa e por que ela faz as coisas que faz. Na base delas é que encontramos os elementos básicos que são incorporados na enorme quantidade de informações de história de vida. A primeira, em particular, sem dúvida, podemos nomear como uma "cena prototípica", com ensina Schultz (2005). No entanto, em razão da complexidade das experiências de Viola Davis, outros assuntos também merecem atenção. Assim, é essencial investigar outros fatos, acontecimentos e relacionamentos que corroboram com o percurso compassivo, como a presença do marido, Julius Tennon. Muitas são as memórias que povoam as experiências de Viola e precisamos explorar *como*.

Na trajetória pessoal e profissional, Viola já havia revelado partes da história dela ao longo dos anos, mas até o ano de 2021 ela nunca tinha revelado o nível de detalhes como ela fez em sua autobiografia *Finding me* lançada em 2022. Aos 54 anos, com uma carreira consolidada e com o nível de reconhecimento que ela havia conquistado, Viola não

precisava se corrigir e poderia ter vivido o resto da vida sem nos dar mais tantos detalhes da história da infância dela e sobre a sua própria vida interior. Mas *por que, então, Viola decidiu romper o silêncio e compartilhar a própria história e muito do trauma que ela vivenciou quando era criança e ao longo do percurso da vida?*

Viola vivenciou muitos traumas, entre eles o trauma racial que é o resultado psicológico de ter que navegar na cultura da supremacia branca em um corpo que se sente inferior. Isso faz com a pessoa se sinta presa na própria pele e, consequentemente, sinta como se estivesse sufocando e engasgando com centenas de mensagens diárias cheias de vergonha. Isso inclui eventos humilhantes com familiares, na escola, no trabalho e etc. Coletivamente, as pessoas negras se fecham mais e se "armam" para funcionar nesse ambiente, deixando o trauma incompreendido e diagnosticado erroneamente. Essa armadura protetora cria uma espécie de couraça ao redor dos corações e reduz significativamente a capacidade de conexões saudáveis, tanto por dentro quanto por fora (Burke & Brown, 2021).

Na entrevista com a Oprah (Netflix, 2022), Viola revelou que ela viveu a pior crise existencial da vida dela, com reflexões girando em torno da solidão, busca de sentido/propósito, cuidado e conexão. Tal crise, segundo Viola, atingiu seu ápice com o final da série HTGAWM (2014-2020) simultaneamente ao período de *lock down* da pandemia. Desde o ano de 2014, Viola se mantinha ocupada com projetos pessoais e profissionais e, de repente, tudo parou. A pandemia veio e com ela veio o que aconteceu com George Floyd, Ahmad Aubrey, Brianna Taylor, o resultado das eleições dos EUA e como a própria Viola enfatiza um "*really shit festival*"²¹ aconteceu, deixando as pessoas expostas e vulneráveis.

Para explicar o que ela sentia naquele momento, Viola em entrevista com Tarana Burke (2023) usa uma analogia cheia de imagens simbólicas em que ela se imaginou como a primeira pessoa que já esteve sozinha na terra, diante do oceano, do céu e das montanhas; antes da linguagem ser criada, antes da psicologia, antes de saber o que era um batimento cardíaco ou o que são os próprios pés; ela se imaginou antes de qualquer companheirismo e amor. Em diálogo com Tarana Burke (2023), Viola disse que naquele período se questionava sobre como se dá sentido à existência; como se comunica; como se nomeia; como seguir com a vida e a quem ela era grata e, ainda, afirmou que se sentia "perdida", como se ela quisesse que alguém mostrasse algo para ela. Viola disse que passou a se questionar sobre o por que nós (pessoas negras) estamos aqui e por que estávamos,

²¹ The 92nd Street Y, New York [@92NY]. (2023, July 26). Viola Davis with Tarana Burke: Finding me. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=dLZEFiMKCew>

literalmente, olhando para um homem sendo assassinado na TV e ainda estávamos debatendo sobre isso.

As tragédias daquele momento acionaram em Viola Davis uma série de memórias traumáticas que ressoavam com a experiências passadas de indiferença e crueldade que foram vivenciadas por ela desde a infância. Sua impotência e sua consciência diante dos ataques violentos à comunidade negra correlacionaram diretamente com uma natureza complexa do ser humano, já que o ser humano é uma fonte de dor para outros seres humanos e outros seres vivos.

Nesse sentido, Gilbert (2022, 2024) afirma que a habilidade de mentalizar o racismo pode ser difícil se a própria pessoa não o experienciou e, de fato, algumas pessoas podem propositalmente evitar mentalizar se eles mesmos forem racistas. No entanto, mentalizar também pode nos ajudar a reconhecer quando somos uma fonte de dor para outra pessoa e isso pode nos tirar da indiferença insensível ou da inconsciência e ativar a mentalidade social de cuidado, o que, por sua vez, provoca culpa, remorso e desejos genuínos de reparar e evitar fazer de novo.

Até esse estágio da vida, por medo e por vergonha, Viola se expressava muito pouco sobre si mesma e evitava grandes exposições públicas, seguindo, de certa forma, os pactos tácitos impostos socialmente à comunidade negra dos EUA. No entanto, *sobreviver* era a única linguagem de pertencimento que Viola conhecia e, a falta de agência, de poder e de autonomia que a população negra nos EUA experimentava naquele momento, denotavam que a sobrevivência individual e coletiva das pessoas negras estão sujeitas a uma moralidade em que as pessoas negras não eram percebidas como sujeitos e muito menos como cidadãos.

Os dados biográficos sobre a infância e a vida adulta de Viola Davis indicam que *ser vista* como pessoa, digna e humana coincide com as proposições teóricas das filosofias africanas de Diop (2014), Wedderburn (2010), Nobles (2009), Amadiume (1997); Oyěwùmí (2021), Bankole (2009) e Somé (2003), bem como com a abordagem da terapia focada na compaixão de Paul Gilbert (2022). Viola quando criança era uma aluna dedicada e com boas notas, mas Viola não era nada comportada, ao contrário, ela era encrenqueira, bagunceira, desbocada e muito competitiva. Viola, inquestionavelmente, queria *ser vista* e *ser ouvida* além de suas personagens, além das máscaras que a vida a fez usar para sobreviver. A vida em *Central Falls*, o treinamento em Julliard e a ascensão em Hollywood a expôs a ambientes que negavam a negritude dela e quem ela era de verdade.

Em meio a todos esses movimentos dentro e fora, Viola afirmou (2023) que sentiu que precisava voltar para a Viola de 8 anos, para aquela parte da Viola que havia *ficado*

em Central Falls. Segundo Viola (2023), ela sentia que a Viola de 8 anos poderia ter algo significativo para dizer para a Viola de 54 anos. Assim, Viola se propôs a contar a história dela, mas sentiu que deveria contar tudo, mas desta vez queria deixar tudo transparente, denotando nesse contexto *também* uma busca pelo perfeccionismo semelhante a tudo que psicobiografada faz.

Esse é um ponto importante para Viola, porque aos 54 anos ela queria ser verdadeira, transparente, honesta com ela mesma e com os outros e, para ela ser autêntica e ser transparente são duas coisas diferentes. No capítulo 12 da autobiografia, Viola diz que:

"Ser autêntica é usar sapatos de 15 dólares e ter orgulho de usá-los. Ser transparente é dizer: 'estou sempre ansiosa. Nunca sinto como se me encaixasse. Preciso de ajuda'. Eu não era transparente". (Davis, 2022, p.122)

5.8 Reparação à todas mulheres negras em *The Woman King*

Nessa análise, não desejamos nada menos do que iluminar alguns aspectos do processo de (auto) conhecimento, como Viola Davis hoje faz, no processo de reposicionar, especialmente, as mulheres negras no cenário global, utilizando o modelo integrativo da TFC e as filosofias africanas para orientar o processo de (re) construção do *self compassivo*. Como afirma Fanon (2020), sabemos que a pessoa negra não é de jeito nenhum mais "amável" que um tcheco, na verdade o que é necessário é libertar e reconhecer privilégios e vantagens de pessoas brancas em desfavor de pessoas negras em todos os setores da vida social, haja vista o que Viola vivenciou durante toda a vida e, em especial, na sua trajetória em Hollywood.

O nome do colonizador para Agoji é *Amazonas*. Elas eram mulheres que foram recrutadas entre 8 e 14 anos de idade na África Ocidental, onde hoje é o Benin. Eram mulheres que não eram consideradas bonitas, mulheres que não eram consideradas para casamento, mulheres que eram indisciplinadas e que ninguém podia controlá-las e, portanto, eram vendidas ou doadas para o reino como Agoji. Elas treinavam dia e noite várias habilidades e artes marciais para defender o reino em unidades militares. Elas não podiam se relacionar, não podiam casar, não podiam ter relações sexuais, não poderia ter filhos. Se elas não lutassem ou se elas dissessem que não queriam mais, elas eram decapitadas. Por mais restritivo que isso seja, elas tinham muito orgulho do que faziam porque isso as tornavam *importantes* e dava-lhes um senso de propósito (Alpern, 2011).

"*A fera que eu tanto temo, sou eu!*", diz Nanisca e o mesmo se aplica à Viola, pois ao voltar para dentro de si, para aquela menina feroz de outrora, Viola encontrou

uma maneira de ressignificar sua dor e sofrimento, dizendo para ela mesma em tom caloroso: *olhe, você é importante, você está sobrevivendo, você é durona, você continua sendo valente*. Esse tipo de diálogo interno é transformador para todos os tipos de pessoas! Mas para a mulher de pele escura que foi nutrida com aquela narrativa cultural e pessoal de ser invisível, significa ser *vista* nas profundezas de um poço.

Com frequência, as informações na literatura sobre essas mulheres de pele escura são dolorosamente ofensivas, elas são chamadas de “*bestiais, feias*” e etc. Podemos pensar no filme *The Woman King* como um movimento! E isso representa muito mais do que apenas um filme. Com mais de 33 anos de trabalho, Viola qualifica *The Woman King* como “*magnum opus*”, isso significa que é uma obra de arte de valor excepcional, uma vez que esse termo em latim é utilizado, muitas vezes, para identificar a melhor obra de um artista, ou seja, a expressão é sinónimo de obra-prima. Quando Viola diz que essa produção é a obra-prima dela, ela afirma que este é o presente dela para a Viola de 6 a 8 anos que sempre foi chamada de “*black and ugly*”. Segundo ela, é um presente para aquela menina que estava sempre correndo fugindo dos valentões. Viola afirma em várias entrevistas que *The Woman King* foi e é um grande presente para ela, sobre o qual ela comenta que:

"A personagem (Nanisca) é tão gigantesca, e épica, e complicada... Que quando você entra em contato com ela, você sente que está indo ao encontro dessa guerreira superforte que é uma grande líder e luta como uma lâmina poderosa, que está indo para a batalha com toda uma ideia de 'ou você luta ou você morre', e que, para ser uma guerreira você precisa matar as lágrimas, e ela subverte tudo isso. No fim das contas, você vê que ela é apenas uma mulher tentando escapar da sua dor, do seu passado, e alguém que está finalmente se curando. E é claro que isso foi algo muito atrativo para mim como atriz." (V. Davis, tradução livre, 2022).

Assim como muitas mulheres negras, Viola aprendeu que ser uma mulher e ser feminina é renunciar a sua força física, ser recatada, não falar em voz alta, ser educada o tempo todo. No entanto, Viola nunca se encaixou nesses padrões eurocêtricos de feminilidade. Ela ressalta que a razão pela qual ela amou tanto *The Woman King* se relaciona com o fato de que o corpo inteiro dela *serviu* perfeitamente para a composição dessa personagem.

Viola estava com 56 anos quando se tornou a líder das guerreiras Agojie, ela tinha o dobro da idade das demais atrizes que contracenaram com ela e, a preparação delas

incluía muitos estudos, leituras de livros e documentários, além de uma preparação física intensa de 5 horas por dia, composta por corridas, musculação, artes marciais, treino com espadas, socos e etc. porque ela precisava ficar forte e musculosa para as gravações. Mas, o mais difícil dessa preparação não foi a parte física e sim, a parte psicológica, já que Viola com frequência revisitava o passado e os traumas da infância e, se empenhava para acreditar ser capaz e suficiente para aquele trabalho, para não ficar *"molhando as calças de medo"*, como acontecia quando ela era apenas uma menina de 8 anos.

Nanisca (Viola), no filme *"The Woman King"* é orientada pelos valores da ação, da luta, da irmandade, sacrifício, honra e liberdade. É descrita como uma general do exército feminino do Reino de Daomé, atual região de Benin, África - uma guerreira agojie. *Nanisca* enfrenta memórias sombrias do passado, guerras, conflitos geopolíticos, tensão no reino pela venda de escravos, tendo adotado uma posição anti-escravista. Viola representou a protagonista *Nanisca* que conquistou, após tantas lutas, o mais alto cargo do Reino de Daomé, tornando-se a "Mulher Rei" (ou Rainha Mãe, a Grande Mãe, Candace, *Kpojito*) e, enquanto que na autobiografia dela podíamos lermos o seguinte:

"Meu elixir? Não tenho mais vergonha de mim. Sou dona de tudo o que já aconteceu comigo. **As partes que eram fonte de vergonha são, na verdade, meu combustível de guerreira.**" Grifo nosso (Davis, 2022, p. 265).

Um ano antes da publicação da autobiografia e do filme *The Woman King*, no 55º aniversário, Viola fez uma publicação no perfil na rede social dela no Instagram (@violadavis), com a foto casa dos avós maternos, onde ela nasceu, local onde a história dela teve início. Era uma casa de um cômodo só em *Plantations Singleton*, com uma lareira, não tinha privadas, chuveiros ou banheiros dentro da casa. Na postagem, Viola escreveu:

"Acima é a casa onde nasci em 11 de agosto de 1965. É o berço da minha história. Hoje, no meu 55º ano de vida... eu sou dona dela [da minha história]... dela inteira." - (Publicação no Instagram @violadavis, tradução livre).

E finalizou o *post* adicionando um provérbio *Cherokee* - povo nativo dos EUA, que dizia:

"Que você viva o bastante para saber porque nasceu." (Publicação no Instagram @violadavis, tradução livre).

Viola certamente não nasceu para ficar fugindo, se escondendo e lutando o tempo todo, nenhum ser humano nasceu para isso. O fato é que ela tem energia demais,

curiosidade e força de sobra para permanecer à margem, excluída e recolhida em si mesma. Hoje, Viola mostra que é possível gerar transformações quando encontramos a nossa própria voz, honramos e acolhemos a nossa subjetividade por completo.

Para Viola a Arte, o palco, as personagens é onde ela parece encontrar força e clareza, é onde ela assume a sua potência e tem total controle, todo o resto é *ameaça/proteção*. Assim, ao que tudo indica, a intenção de Viola, através da história de vida e das suas personagens, parece estar relacionada ao movimento compassivo de transformar a vulnerabilidade feminina (de mulheres negras) em força, incluindo o desejo incansável pela verdade e pela justiça. Na perspectiva afrocêntrica, transformar a fraqueza (ou fragilidade percebida) feminina em força é quase um rito de passagem necessário para a mulher africana histórica. Como afirma Bankole (2009), o aspecto importante desse princípio é verificar como a mulher *africana* se criou com base em suas experiências, seu conhecimento, sua perspicácia, suas observações, e assim por diante, construindo-se em meio à opressão racial, de gênero e de classe. Bankole (2009), observa que essa transformação torna-se um catalisador quando as noções interiorizadas de inferioridade e inadequação são consumidas por um senso de propósito e vitalidade. Assim, é a vida de *Nanisca* (Viola) em *The Woman King* (2022), seguindo os exemplos populares na história das mulheres africanas que incluem referências políticos e militares de líderes africanas como a rainha Hatshepsut do antigo Kemet (Egito), as candaces da Etiópia, a rainha Nzinga de Angola, Yaa Asantewa de Gana e a rainha Amina da Nigéria (Bracks, 2021). Bankole (2009), afirma que a classe, a independência irredutível e a habilidade em matéria de estratégia militar caracterizam todas essas mulheres. Da África até as Américas, as mulheres receberam uma herança de feminilidade que desde o início, nunca foi definida pelos atributos subjetivos de "pureza", "fragilidade" e "dependência", mas sempre pela autodeterminação orientada para *ação*, mesmo com medo, ainda assim fazem o precisa ser feito.

O filme *The Woman King* produzido pela JuVee Productions, é um filme liderado e produzido por mulheres negras e com um elenco majoritariamente composto por *mulheres negras de pele escura*, e Viola faz questão de enfatizar que não há nenhum branco salvador. São as mulheres que são guerreiras, que exaltam não apenas a força física delas, mas também a humanidade de cada uma delas.

Cada história humana é, em alguns aspectos, uma versão da humanidade compartilhada, já que enfrenta as dificuldades da sua jornada arquetípica na vida e, em alguns aspectos, um padrão único. Nesse ponto, segundo Gilbert (2023), coragem compassiva é reconhecer o abuso que o próprio indivíduo experienciou (p. ex., Viola quando criança) e o

medo, o luto e o desligamento das emoções que isso deixou nela e que o levaram erroneamente a ter o tipo de cérebro que pode ser prejudicial. A verdade é que “não temos culpa” de ter um cérebro complexo e em razão da natureza automática das interações, significa entender que as próprias experiências fazem parte de uma experiência humana partilhada.

Nessa mentalidade, conseguimos deixar de lado a vergonha e a culpabilização, e nos tornamos muito mais abertos ao engajamento honesto, no a *culpa* nos possibilita fazer uma ponte empática e nos inclina para a reparação dos danos causados por nós mesmos e pelos outros. Assim, a troca da vergonha para a culpa nos faz sair da preocupação com o *self* e a autoapresentação e ingressar na mentalidade social de cuidado (Gilbert, 2023).

A parte difícil é reconhecer que todas as vidas carregam as tragédias da impermanência e nenhum de nós é invulnerável à nossa história, e que, se crescemos em um ambiente violento, podemos ser violentos também. Assim, compaixão é a coragem de mergulhar na dor e no lado obscuro de ser humano. Na verdade, é a consciência atenta a exatamente isso (nossa humanidade em comum) que nos coloca no caminho para a compaixão. Isso possibilita abrir mão das ilusões de *identidades*, de querer ser igual a versão de *self* que não contempla, por exemplo, mulheres como Viola Davis, para nos tornar humildes e perceber que precisamos entender e treinar nossas mentes na direção de sermos mais humanos e compassivos uns com os outros (Gilbert, 2023).

Nesse sentido, a partir da denição básica de compaixão em termos do seu algoritmo, como *sensibilidade ao sofrimento em si e nos outros, com um compromisso de tentar aliviá-lo e preveni-lo*, podemos articular as competências que facilitam nossa habilidade para *avançar, engajar, tolerar e dar sentido ao sofrimento e as nossas competências para dar um passo atrás, elaborar ações sábias e executá-las* (Gilbert, 2023).

Paradoxalmente, é a partir da nossa tristeza e do reconhecimento das nossas vulnerabilidades mútuas e da necessidade uns dos outros, é que podemos chegar a um compromisso real de unir o mundo. Uma busca de felicidade pessoal individualizada não fará isso. Nossa habilidade para tolerarmos a tristeza profunda é nos erguermos, sermos humanos e cultivarmos o desejo profundo de que todos os seres sencientes sejam livres de sofrimento e da causa do sofrimento (Gilbert, 2023), eis o compromisso real de Viola Davis hoje aos 57 anos junto às mulheres negras em todo o mundo, trabalhando em todos os três fluxos da compaixão, como podemos encontrar nas orientações e princípios antigos africanos (Ma'at). Assim, apenas compaixão por si mesma, por si só, em geral não é suficiente uma vez que não

aborda a questão da interconectividade e é nesse ponto que reside a alegria, a verdadeira felicidade e o maior desafio para a humanidade nos dias atuais (Gilbert, 2023).

5.9 Formulação e elementos essenciais do retrato da personalidade de Viola Davis

Em TFC a formulação de caso começa com a investigação das influências históricas das primeiras experiências emocionais e relacionais, das memórias dessas primeiras experiências de vida e como essas experiências são mantidas como memórias emocionais de particular importância e memórias de calor e segurança *versus* memórias de ameaça, traumas e vergonha. As experiências e as memórias associadas podem influenciar a forma como a pessoa se vê, o seu valor e como vê os outros e se sente segura e protegida (ou não) nas relações. Perguntas como, por exemplo, *qual/como foi a experiência da pessoa com os pais, cuidadores, membros da família, figuras de autoridade, colegas? Havia pessoas com quem se sentia intimamente próxima, conectada, valorizada e segura? Ou as pessoas importantes na sua vida eram indiferentes, críticos e envergonhados? Ou talvez tenham sofrido maus tratos ou abuso?* são essenciais para a formulação.

Então, partimos para identificar como essas influências históricas, em termos de experiências significativas no início da vida e história de aprendizagem levam a "medos-chaves", que geralmente persistem ao longo da vida e são comumente relacionados a temas de ameaça social. Os medos externos estão relacionados a como a pessoa acredita que os outros podem vê-la como julgando, desvalorizando a dor ou rejeitando-o. Os medos internos, se relacionam mais com como a pessoa se julga e desvaloriza a si mesmo, se vendo como uma fraude ou um fracasso, indigno de ser amado. Esses medos principais são muito comuns e dolorosos e podem causar muito sofrimento, medo, vulnerabilidade, isolamento e vergonha. As pessoas, compreensivelmente, muitas fazem tentativas desesperadas de reduzir sua angústia através de várias estratégias de segurança e comportamentos defensivos e como alguém pode reduzir a angústia, muitas vezes através de tentativas de evitar e minimizar a ameaça. Podemos evitar o fracasso através do perfeccionismo ou podemos evitar a rejeição mantendo-nos afastados dos outros ou podemos evitar a dor de outros nós desvalorizando e tentando apaziguá-los ou nos desvalorizando primeiro ou desvalorizando-os primeiro e ficando com raiva ou atacando. Há muitas maneiras e na formulação da TFC, o terapeuta e a pessoa com quem se trabalha exploram gentilmente o que pode ser que estejam fazendo para lidar com a dor.

Infelizmente, as estratégias de segurança e os comportamentos defensivos podem ter consequências indesejadas muito difíceis que mantêm as preocupações da pessoa, dificuldades ou problemas e, às vezes, pioram esses problemas, uma vez que as estratégias de segurança muitas vezes podem girar em torno de evitar as consequências podem gerar mais isolamento e menos conexão e cuidado por parte de outras pessoas, relacionamentos com outras pessoas em casa ou no trabalho ou fora de casa podem se tornar mais difíceis e internamente a pessoa pode se sentir cada vez mais sozinha, solitária, sem apoio e sem amor/cuidado, levando a mais ansiedade, estresse e depressão.

Finalmente, essas consequências não intencionais contribuem com a forma como a pessoa se relaciona com os outros e como se relaciona consigo mesma. Elas podem ver os outros frios, indiferentes ou como rejeitadores, ofensivos ou ameaçadores de uma forma ou de outra e, podem ver a si mesmo como oprimidos, inadequados, quebrados ou envergonhados. Às vezes as pessoas se relacionam consigo mesmas de maneiras muito autocríticas e com sentimentos de vergonha profundos. Tragicamente, tudo o que as pessoas têm de recorrer são as suas estratégias de segurança de longa data, que então retornam a consequências mais indesejadas e ainda mais dificuldades de relacionamento com os outros e consigo mesmas.

Pode parecer uma armadilha terrível ou um ciclo vicioso, mas aqui está a boa notícia: tudo isso faz todo o sentido e nos dá algumas pistas importantes sobre o fazer a seguir, temos cérebros complicados e não podemos deixar de ser moldados por nossas experiências. Não é a nossa culpa. Na verdade, a formulação de casos em TFC representa a pessoa fazendo o seu melhor para sobreviver nas circunstâncias que sua vida lhe apresentou. A partir daqui podemos desenvolver a consciência e a compreensão da mente e usar algumas estratégias muito práticas para intervir em diferentes pontos da formulação, tais como práticas baseadas no corpo, práticas de imagens, novas formas de pensar e raciocinar, cultivando sentimentos de calor e segurança e um repertório totalmente novo de comportamentos úteis e assim começamos a nossa jornada compassiva.

Nesse sentido, a formulação pode explorar todas as quatro funções da mente e/ou as tarefas da vida através do diálogo socrático, discussões abertas, narrações de histórias, reflexão e descoberta guiada (Gilbert, 2024), com a intenção de ajudar a pessoa a *mapear* a própria mente em termos de *interação* entre as motivações, as emoções, as competências e os comportamentos. Assim, a TFC facilita a criação dos fundamentos do estado mental úteis, possibilitando que as pessoas entendam e trabalhem nos desafios das relações interpessoais e intrapessoais (Gilbert, 2024).

Como afirma Gilbert (2024), a razão para formular em termos das 4 (quatro) diferentes funções da mente (motivações, emoções, competências e comportamentos) é porque a formulação indica a(s) intervenção(ões) e, na TFC, cada uma dessas quatro funções pode requerer intervenções específica focadas na função, de modo que os "objetivos do tratamento" e seus resultados devem ser incluídos na formulação ao longo do processo. Compreender, trabalhar e elaborar em conjunto metas e objetivos da pessoa atendida, incluindo os ligados à auto imagem (por exemplo, desenvolver o *self* compassivo), é um ponto central para a intervenção. Isso é muito diferente de focar apenas nos sintomas específicos e estados mentais difíceis (Gilbert, 2019, 2024).

Portanto, considerando que a TFC dá ênfase para a busca de conectividade social e proteção social, pois elas têm efeitos biopsicossocial poderosos no funcionamento humano, uma das principais contribuições da formulação em TFC é ajudar as pessoas a entenderem a base dos seus *conflitos de aproximação-evitação* e como o sistema de ameaça passou a interferir em importantes objetivos evolutivos de vida, relacionados à busca de conectividade social e à capacidade de usar o sistema de proteção social como um regulador da ameaça (Gilbert, 2024).



Fonte: Baseado em Paul Gilbert (2002)

Além disso, para investigar a personalidade de Viola Davis é um dos principais objetivos dessa pesquisa, podemos inferir outros aspectos da personalidade dela considerando o que os principais psicobiógrafos e cientistas em personalidade orientam. Existem vários níveis de organização da personalidade e padrões mínimos para o que é necessário ao avaliar qualquer pessoa. Assim, seguindo as orientações de Schultz (2005) que por sua vez seguiu o caminho de Dan McAdams que se concentrou no exame de cinco

componentes essenciais que vão desde o espectro biológico, genético e ambiental, pois há aspectos físicos, estruturas cerebrais, químicos e a cultura. Em outras palavras, nas cenas e roteiros (histórias que contamos sobre quem somos); adaptações características (coisas como a dinâmica motivacional e conflitos, objetivos, estratégias, crenças, valores); e traços disposicionais (ou seja, o *Big Five* de extroversão, neurotismo, amabilidade, conscienciosidade e abertura). Desse modo, quem Viola é, o que ela fez e faz e como ela se sente tende a ser funções também desses fatores combinados, alguns mais intensos do que outros, dependendo do fragmento de personalidade em questão no momento. McAdams (2006), em sua pesquisa, se concentra principalmente em histórias e sequências e no papel que desempenham na estruturação da identidade. No entanto, ele também não descarta as variáveis como a biologia, cultura ou características. Todos esses elementos fazem parte da construção da personalidade.

Do mesmo modo, Robert McCrae e Paul Costa (2008) (citado por Schultz, 2005), explicam uma abordagem semelhante que eles chamam de "sistema universal de personalidade". Assim como McAdams (2006), eles incluem bases biológicas (presentes, mas mal compreendidas em relação à personalidade, com mecanismos precisos ainda não especificados); influências externas, como normas culturais e eventos da vida em situações específicas; adaptações características que foram definidas como hábitos, habilidades, papéis ou relacionamentos que variam ao longo da vida e que "refletem o núcleo psicológico duradouro da pessoa"; e traços ou nos termos de McCrae e Costa (2008), "tendências endógenas básicas". Devemos lembrar que histórias, ou auto-esquemas, ou mitos pessoais, formam o autoconceito, que é em parte uma função da biografia objetiva de uma pessoa, qualquer instância de comportamento, como uma reação emocional a algum tipo de circunstância ou percepção. As interações entre esses componentes no sistema são regidas pelo que McCrae e Costa (2008) chamam, vagamente, de "processos dinâmicos". Assim, por exemplo, os traços trazem adaptações características, mas também afetam diretamente nosso autoconceito, com mitos pessoais fortemente influenciados por nossa assinatura disposicional.

Mencionamos tudo isso como um estímulo para refletir sobre a personalidade de Viola Davis e o que conhecemos sobre ela no decorrer dessa psicobiografia. Por enquanto, usando o que Schultz (2005) propõe com base em McAdams (2006), McCrae e Costa (2008) como guias, trabalhamos com dados que estavam disponíveis publicamente. E, de fato, há muito o que pensar sobre a personalidade de Viola Davis. Parte do que se segue representa uma revisão em contínua elaboração cujo objetivo é dar um passo a trás e avaliar, ter uma visão mais ampla de quem Viola Davis é fundamentalmente e como os

aspectos que a tornaram quem ela é interagem dinamicamente em uma espécie de harmonia silenciosa.

Começando pelas bases biológicas (McAdams, 2006 ; McCrae & Costa, 2008; Schultz, 2005), ousamos argumentar que Viola Davis nasceu com uma tendência à ansiedade e apresenta diferentes modelos neuroquímicos e baseados em neurotransmissores relacionados à ansiedade e a depressão, já que frequentemente Viola descreve a sensação de estar deprimida em momentos distintos da trajetória de vida. Tal tendência pode estar relacionada também com as disfunções fisiológicas, neurológicas e bioquímicas provocadoras de desordens da personalidade como proposto por Wade W. Nobles (2009), que se devem a desigualdades raciais de longa data no atendimento médico, na educação, habitação e outras condições socioeconômicas de vida.

Nesse sentido, a primeira vista, poderíamos dizer também que Viola nasceu com inclinação para o alcoolismo, porque o pai e muitos familiares eram alcoólatras, no entanto, o único momento em que Viola ficou mais bêbada foi durante a faculdade quando ela se deu conta que beber bebida alcoólica não era para ela (Davis, 2022, p. 118). Devemos considerar, no entanto, que o alcoolismo presente na família de Viola Davis e muitas outras famílias negras, pode ser uma consequência de desordem da personalidade uma vez que comportamentos autodestrutivos, como uso de substâncias, são fugas psíquicas de uma realidade, nesse caso, profundamente anti africana (Nobles, 2009).

Apesar de Viola não se vincular ao destino da família nesse sentido, no ano de 2020, Viola foi diagnosticada com pré-diabetes e tomou consciência de que havia um histórico de diabetes na família dela. As irmãs Dolores Grant e Dianne Davis-Wright, uma tia-avó e outros membros da família dela têm diabetes tipo 2. Além disso, Viola sofria repetidamente com miomas. Ela conta que se apresentar no *Seven Guitars*, finalmente permitiu que ela pagasse um seguro de saúde, o que levou à remoção de 9 miomas uterinos e, mais tarde, uma miomectomia para remover 33 miomas e uma histerectomia enquanto era operada por um abscesso de na trompa de Falópio. De certo modo, é mais fácil identificar as desordens, do que articular qual seria a natureza da personalidade e funcionamento natural da Viola na ausência da dinâmica do racismo, em um contexto social seguro.

Há também uma tentação de dizer que Viola nasceu artista, dada a potência que ela expressa nos palcos e nas telas do cinema, relacionada à precocidade dos dons artísticos dela. Por exemplo, Viola quando criança tinha talento para desenhar, mas tal capacidade foi pouco explorada ao longo do tempo. Existem descobertas surpreendentes sobre Viola Davis, mas não conseguimos abordar todas como gostaríamos neste trabalho. De

qualquer modo, a biologia de Viola, é inacessível para nós e por isso uma vez que sabemos mais sobre dois outros níveis de personalidade em particular: histórias de vida/mitos pessoais e adaptações características nos dedicamos mais ao exame desses níveis.

Quanto ao primeiro, é claro que o roteiro da "perseguição" e a "humilhação pública" foram ambos determinantes para os pensamentos, sentimentos e comportamentos de Viola. Ela temia proximidade, intimidade e a vulnerabilidade ocasionada pela busca de cuidado, amor e afeto, porque essas coisas desde a mais terna infância terminaram em rejeição ou abandono. Podemos dizer que ela esperava ser ferida e inconscientemente passou a antecipar isso. E na maioria das vezes, essa percepção e crença foram confirmadas. A maioria dos relacionamentos, sejam pessoais ou profissionais, a rejeitavam e a abandonavam. Esse se tornou um roteiro comum e repetido na vida dela, ela provavelmente se sentia triste, desamparada, ansiosa e desolada e, em muitas ocasiões, o impulso de trabalhar ainda mais era ativado para refutar os céticos e os subestimados, e isso a deixava exausta. Aparentemente, esse roteiro orientava as tentativas dela de conexão e proximidade que, em sua raiz, se voltamos às cenas prototípicas da infância, esse roteiro surgiu de ameaças de apego e pouco ou nenhuma disponibilidade afetiva. Figuras de apego crucialmente importantes a decepcionaram. Fugir, correr, lutar tinha a ver principalmente com a afirmação de poder de Viola em face do contexto contrário. Era mais baseado na agência do que na conexão real. A "força" de Viola entrou em ação e sua potência foi utilizada como protesto. Quando ela foi escalada para o papel de *Annalise Keating*, isso ficou claro para o mundo.

De acordo com Schultz (2005) e McCrae e Costa (2008), roteiros ou mitos pessoais são direta e dinamicamente alterados por adaptações características. Os roteiros se foram da maneira que fazem porque as reações habituais (adaptações características) tornam uma narrativa necessária. Isso significa que nós todos precisamos contar histórias sobre as coisas que continuamente fazemos. Essa percepção nos leva de volta ao apego. É muito interessante olhar de perto essa dinâmica e os roteiros relacionados ao apego porque eles interagem com a própria essência da personalidade de Viola Davis. Parece óbvio que Viola *também* temia o abandono e a rejeição e ela disse isso de várias maneiras, de maneiras diferentes, especialmente, ao ressaltar o medo de ficar só. Ela se moveu, como disse, em uma imensa vergonha e ansiedade.

Pesquisas demonstram (Bowlby, 1989; Gilbert, 2024), que a insegurança leva a duas estratégias específicas relacionadas ao apego adulto, ambas adaptações características. Assim, provavelmente Viola se tornou hiperativada, ficando constantemente em alerta para ameaças de atenção e disponibilidade, emocionalmente carente, mas usava a

desativação para suprimir as próprias emoções e fingindo ser muito mais inacessível e independente do que realmente era. Ao que tudo indica, essas estratégias foram continuamente empregadas por ela, até porque há possivelmente uma necessidade baseada no cérebro de dar sentido aos comportamentos em que ela se via envolvida.

No caso de Viola, a maneira pela qual as adaptações características como hipervigilância e desativação parece ter levado à formação de um roteiro parece clara. A hipervigilância denota ansiedade regulada "positivamente", labilidade emocional, esforços frenéticos para conexão ou manutenção de vínculos e expectativas de perda. Essas estratégias combinam perfeitamente com o roteiro de *luta* estratégica na narrativa de Viola. Devemos lembrar que os *scripts* são orientados por afeto e sua função é organizar, interpretar, gerenciar, prever ou mesmo reverter o afeto. É uma simples noção que ilumina as razões pelas quais contamos histórias para entender porque sentimos o que sentimos.

No modo hipervigilante, o cenário mais típico de Viola era as emoções intensificadas, as ameaças exageradas e a vulnerabilidade super enfatizada. O roteiro de "perseguição e *luta/fuga* de Viola, codificava a hiperativação. Viola era (é) frenética, cheia de medo e "vivía arrumando confusão na escola". Inconsciente e automaticamente parece que Viola funcionava assim: *"minha história pessoal me diz que quando preciso de cuidado/apoio/afeto eu (a) me sinto vulnerável, então (b) eu me sinto assustada e ansiosa (medo) e (c) as pessoas não respondem ou me ameaçam me deixar; (d) então eu tento me conectar e mantê-los, mas mesmo assim (e) me não respondem e me abandonam de qualquer maneira"*. O que está envolvido aqui parece ser sentimentos (vulnerabilidade, medo, ansiedade); percepções (de ameaça); e comportamentos (esforços para chamar a atenção e evitar o abandono). Basicamente, este roteiro descreve as consequências em termos de emoção e comportamento (de si mesma e dos outros). É um conjunto de regras sobre o que fazer e o que é mais provável que aconteça.

Segundo Schultz (2005), uma vez que o roteiro se forma, ele se torna um *projeto*. É como se fosse uma fórmula para o comportamento. Pode surgir do comportamento inicialmente, mas é mais do que o comportamento em si, é algo que emerge de um *lugar* mais profundo. A desativação/*desligamento* também se encaixa bem em Viola Davis. Ela assim como muitas pessoas que usam estratégias de desativação bloqueiam as emoções, regulam negativamente qualquer ameaça de relacionamento, exageram sua autoconfiança (auto suficiência) e podem chegar a duvidar da bondade do mundo e evitam a resolução de problemas porque requer abertura a novas informações. Nesse sentido, os *desligados*

emocionalmente avaliam mal a emoção por falta de prática e essas pessoas raramente sabem com clareza o que estão sentindo.

É provável que Viola tivesse algumas partes *desligadas*. Ela tinha uma armadura de ousadia e força diante de qualquer desafio, havia como vimos em *The Woman King* uma "película" que ela usava para bloquear sentimentos. Depois de certo ponto da vida, ela fazia e dizia o que queria e pouco se importava com o que as pessoas iriam pensar sobre ela. Viola tinha tudo para duvidar da bondade das pessoas, mas contrariando as expectativas do mundo, Viola demonstra orgulho da sua capacidade de amar e cuidar apesar dos momentos difíceis que havia passado, mesmo quando a pessoa não podia devolver nada. Isso parece uma contradição, mas não é. Com frequência, os *desligados* afirmam não sentir nada como provavelmente Viola fez durante muito tempo, uma vez que inibia/bloqueiava as próprias emoções. Nesse caso, algoritmos são ativados/desativados e o roteiro parece refletir o conflito de aproximação-evitação da seguinte maneira: "*eu busco me conectar em um relacionamento com você que é importante, mas (a) você duvida de mim e (b) me subestima e me desqualifica, embora (c) eu não me importo muito, porque (d) você não pode me ferir, (e) eu vou provar que você está errado a longo prazo.*" As estratégias de *desligamento* também são óbvias e seguem na direção de nenhum sentimento consciente ou uma leve ansiedade com a perspectiva de dúvida e subestimação ou sentimento de insuficiência.

Entre os níveis de organização da personalidade, existe a relação entre os traços do *Big Five* que são componentes diferentes que se relacionam com a identidade e funcionam juntos para produzir resultados cognitivos, emocionais e comportamentais. Em psicobiografia, o caso único destaca caminhos possíveis para serem explorados. Aponta para elementos da teoria que valem a pena expandir e explorar (Schultz, 2005). Nesse contexto, associações potenciais entre apego e *scripts* fazem sentido, ao menos hipoteticamente, porque ambos os modelos assumem que o pensamento e comportamento servem para regular a emoção (Schultz, 2005). Segundo Schultz (2005), os *scripts* são orientados por afeto; as estratégias relacionadas ao apego também são. Assim, em cada caso, a vida é em grande parte sobre interpretar, gerenciar, prever e dominar sentimentos. O sentimento é o motor, ou seja, o afeto é tudo!

Sendo assim, a questão da qualidade do relacionamento e do afeto resultante torna-se o primeiro passo em qualquer análise de uma vida. A partir daí, investiga-se os roteiros como consequência de (a) segurança ou insegurança do apego e (b) qualquer afetos proeminente e derivado que se segue. Em suma, a história do roteiro e do apego deve funcionar de maneiras teoricamente significativas e coerentes. Assim, seguindo para "as

tendências endógenas básicas" (Schultz, 2005; McCrae & Costa, 2008), o inventário de características também podem lançar luz sobre Viola. Hoje em dia, quando os psicólogos falam de traços, se referem ao *Big Five* de extroversão, abertura, amabilidade, conscienciosidade e neuroticismo, os quais podem orientar o comportamento. As dimensões são dicotômicas pois uma pessoa pode pontuar alto ou baixo em medidas padrão de extroversão, alto ou baixo em neuroticismo, por exemplo. Esses traços também são parcialmente hereditários, em que a pessoa pode nascer com uma tendência à abertura ou amabilidade. Muitas pesquisas demonstram que cada característica inclui seis facetas, a maioria autoexplicativa. Por exemplo, o neuroticismo, inclui elementos de ansiedade, raiva/hostilidade, depressão, autoconsciência, impulsividade e vulnerabilidade. A extroversão apresenta calor interpessoal, sociabilidade, assertividade, altos níveis de atividade, busca de excitação e, em sua essência, emoções positivas. O próprio termo "traço" é uma abreviação para conjunto de características a que se refere e representa (Schultz, 2005).

Quais eram (ou ainda são) as tendências endógenas de Viola Davis? Uma conclusão possível é: Viola é rica em neuroticismo. Ela estava o tempo toda ansiosa, vulnerável, deprimida, às vezes raivosa e impulsiva. Ela era invadida por emoções negativas e se viu forçada, em outras palavras, a fazer algo sobre a sua ansiedade, raiva e depressão. Os sentimentos dela eram um problema a conduzindo a desenvolver as estratégias de hipervigilância e desligamento. O oposto do neuroticismo é a estabilidade emocional, algo que Viola parece experimentar mais nos dias atuais. E quanto às outras dimensões? Viola seria extrovertida? Provavelmente não. Ela se descreve como *tímida* e Julius afirma que ela não andaria no tapete vermelho se não precisasse. A extroversão inclui emoções fortemente positivas e Viola parece ser mais gregária, apesar de estar sempre em busca de emoção. Viola, como muitos artistas, é abundante em abertura. A abertura inclui imaginação e propensão para a criação, fundamentais para a composição das personagens e produção artística de Viola Davis. As pessoas com alta abertura também estão sintonizadas com a estética e com coisas bonitas. Podemos visualizar isso, por exemplo, quando ela abre as portas de sua casa e mostra as escolhas que fez para decorar a própria casa. É possível que a beleza seja um valor que ela preza, mesmo inconscientemente. Cognitivamente falando, a psicologia de Viola se encaixa perfeitamente na dimensão da abertura, que se relaciona com todos os quatro elementos da busca de sensações: busca de experiência, busca de emoção e aventura, suscetibilidade ao tédio e inibição de impulsos. Viola desde a infância, buscou por experiência e muitas emoções entraram no seu caminho. Pessoas com alta abertura são aventureiras, exploradoras e viciadas em adrenalina. Aparentemente, até certa fase da vida, o único lugar onde Viola realmente

busca aventura era no mundo privado de sua imaginação, nas personagens que dava vida e nas causas que ela defende. Quanto a amabilidade e conscienciosidade, segundo Julius Tennon, Viola parece ser uma pessoa muito fácil de lidar em termos de personalidade e em termos de coração, ela aparenta ter um senso de responsabilidade afetiva e coletiva, tendo um forte senso de dever e disciplina.

Quem pode ter certeza? As respostas dependem, como sempre, das lealdades e escolhas teóricas. Se os traços podem ser hereditários, talvez o neuroticismo já estivesse lá, por assim dizer, quando Viola começou a interagir com outras pessoas. Mas se esses outros não estão disponíveis e não respondem, então isso apenas cresce e intensifica. A causalidade linear nunca, segundo Schultz (2005) é o melhor caminho explicativo a ser seguido na psicobiografia. É preciso refletir sobre as interações recíprocas, no dinamismo, porque a realidade é uma mistura complexa.

A cultura é o aspecto final. Atua no nível mais amplo, como uma espécie de narrativa mestra. Qualquer instância do comportamento de Viola pode ser avaliada dessa maneira, como uma função emergente. Tudo envolve, em diferentes graus e em diferentes combinações e forças, traços, adaptações características, roteiros e cultura. Cada decisão, cada comportamento, cada sentimento é uma pequena *gestalt*, um todo complexo composto de partes dinâmicas inter relacionadas. É importante ter isso em mente em psicobiografia, porque o objetivo é destacar processos parciais, privilegiar alguns aspectos em detrimento de outros e/ou destacar totalmente certos fatores. Assim, podemos dizer que o *self* é um coral, não um solista. É mais pluralidade do que unidade. A harmonia pode não surgir, mas cada *cantor* contribuiu com a sua parte, como for possível.

CAPÍTULO 6:

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Reconhecemos que a arte verdadeira e toda grande expressão que causa impacto nasce do centro de algo. Viola Davis tem um nível de expressão diferente que conjuga muitos fatores elementares. A psicobiografia é um processo de perseguir a história e o *fluxo* do que ela quer se tornar. Não podemos dizer exatamente qual será a história que será revelada no processo de uma psicobiografia e, muito menos, podemos dizer qual será o fim desta história, especialmente, porque a psicobiografada ainda está no percurso.

Sem dúvida, uma psicobiografia trata-se de uma área de interesse e/ou de certos pontos-chave que o psicobiógrafo quer explorar e isso é realmente uma pesquisa ampla e demorada. O pesquisador deve ir aonde a história nos leva. Nosso principal ponto de partida aqui foi explorar como a compaixão pode facilitar processos de mudanças na vida individual e propor transformações para o coletivo. A princípio era sobre isso que a pesquisa falaria. No entanto, enquanto tentávamos explicar esses fenômenos subjetivos em Viola Davis à luz da terapia focada na compaixão, nos pareceu inapropriado, incompleto e injusto tentar contar essa história de vida sem contar a história do passado da nossa sociedade atual, especialmente a história da África e seus descendentes como Viola Davis. Não podíamos fazer essa pesquisa psicobiográfica sem esse diálogo transparente e real, entre a visão eurocêntrica à luz da TFC e a perspectiva afrocêntrica à luz da História e da Filosofia Africana. É assim que chegamos aos dias atuais, revendo o nosso passado, e talvez mais aproximadas do que foi e é, e não mais como se isso nunca tivesse acontecido.

Assim, chegando nesse ponto da Jornada (que não é um ponto final nessa história), nos perguntamos: será que todas as perguntas lançadas no início desta dissertação foram respondidas? Vejamos a seguir:

1) Como a compaixão pode facilitar processos de mudanças na vida individual e propor transformações para o coletivo?

Sem dúvida que sim! Na cultura da supremacia branca, em mundo que odeia pela cor da pele, pela textura do cabelo ou pelo grave da voz, onde todos estão orientados por uma mentalidade social de competição e estão lutando pelo máximo de privilégios que puder, a *compaixão* a dor e ao sofrimento próprio e dos outros é vista como fraqueza e para fracos e, assim, o cuidado tem pouco ou nenhum espaço. Reconhecer o impacto do racismo na

trajetória de vida Viola Davis foi *sine qua non* para a compreensão da Jornada até aqui (1964 - 2024).

Dar ênfase nessa questão histórica ao longo do percurso da pesquisa foi como entrar em uma grande e assustadora caverna, mas uma vez que se entra vamos tateando, sem conseguir enxergar com clareza, seguindo sem saber o que vamos encontrar ou onde o caminho vai dar. Mesmo assim e, apesar dos medos, persistimos porque sabíamos que ali havia coisas naquela caverna que precisávamos recuperar, nesse caso, existiam coisas que foram tiradas de Viola Davis.

2) Como Viola Davis (re)construiu a própria subjetividade diante de uma história e um passado com tantas violências, abusos e exclusão? e 3) Como ela ressignificou uma vida de educação racista, de invisibilidade, de negatividade e silêncio em impulso construtivo para o bem de si mesma e para o mundo?

Se inclinando, com coragem, em processos de autoconhecimento, buscando a verdade em uma atitude compassiva consigo e com o outro. Viola, *assim como* muitas mulheres negras da história, *também* entrou nessa Jornada para se Curar, para recuperar a sua capacidade de *ser* humana, de falar, de se expressar, de ser vista, ouvida e ocupar o seu verdadeiro lugar no mundo. Para Viola, *sucesso parece não ser nada comparado a Cura*. Para ela a cura parece ser algo totalmente pessoal e subjetivo é só pode acontecer quando se examina a própria vida; quando se abre os quatros fechados dentro de si mesma e os areja ou quando desempacota as peças das memórias assustadoras e olha para cada uma delas, as examina e isso traz revelações - *insights*. Às vezes isso pode levar uma vida inteira, como foi o caso de Viola Davis que quando fez 50 anos se percebeu mais apta para articular todas as peças e compartilhar o seu legado: a própria história.

4) De que maneira a Arte pode conduzir a experiências compassivas?

A Arte, o teatro, a arte cênica, em especial, é uma fonte de cura para Viola. Nas palavras de Viola: "o teatro desperta a imaginação. A habilidade da mente para criar ideias e imagens" (Davis, 2022). A Arte oferece um espaço seguro, segurança e proteção para manifestação de toda a natureza humana e social. Nesse contexto, todas as pessoas têm permissão para expor trauma, compartilhar histórias terríveis, revelar um humor excêntrico, revelar segredos íntimos e sombrios e etc, tais como Viola fez durante aproximadamente 18 anos antes de ser mundialmente reconhecida, ao interpretar no teatro personagens do escritor e dramaturgo afro-norte-americano August Wilson.

No âmbito artístico, enquanto os artistas colocam em prática o *embodying* de *multiselves*, semelhante ao processo de integração proposto pela terapia focada e reconstrução de subjetividade orientada por princípios afrocentrados (agência e localização), através do personagens e, ao mesmo tempo que abre espaço para as pessoas (se) escutarem com mais empatia, oferecendo atenção e apoio, como aconteceu, em especial, no trabalho de Viola em *Fences*, *HTGAWM* e *The Woman King*.

5) Em que medida a história de vida e as personagens interpretadas por ela podem ser uma ferramenta de modulação de subjetividade e recurso para que outras mulheres negras possam desenvolver validação interna ao invés de procurá-la em mundo que oferece muito pouco cuidado para elas?

Assim como a atriz Cicely Tyson (1924 - 2021), mostrou à pequena Viola uma "saída", Viola é hoje uma das atrizes que ocupa um lugar de representatividade importantíssimo em Hollywood e no mundo, que renova o imaginário coletivo de milhares de mulheres negras e busca devolver o protagonismo delas na história global, adotando por exemplo, escolhas conscientes e intencionais na representação de personagens e na produção de histórias cinematográficas. Assim, Viola lança um olhar ao passado que nutre uma consciência histórica em si (e no outro) e ao mesmo tempo que se compromete em cuidar do futuro e da próxima geração.

Viola parece que nunca quis deixar algo *para* as pessoas, ela parece desejar deixar algo *nas* pessoas e, é assim ela tem nos oferecido lições preciosas sobre Verdade, e podemos dizer uma verdade compassiva! Sobre a realidade dos seres humanos e da vida tal como é. Nos palcos, essa humanidade real resplandece, mas na vida interior ela nem sempre foi assim. Ela fazia os personagens, os discursos, mas quando ela chegava em casa, ela não se sentia bem, ela não se sentia como uma pessoa de valor, ela sentia muito medo, ansiedade, tristeza, sentimento de fracasso, misturado com alegria, tranquilidade, senso de realização e etc., tudo estava operando o mesmo plano. Até mesmo a ansiedade e tristeza não eram um desvio para o seu destino e, no caminho, Viola compreendeu que tudo o que ela sentia faziam parte dela mesma e do processo de desenvolvimento humano que vinha de longe e do qual ela *não tem culpa*, mas tem a responsabilidade de fazer o melhor possível em cada fase.

Assim, acreditamos que todas as perguntas foram respondidas ao longo da dissertação, no entanto, não encerramos as reflexões sobre a Viola aqui, uma vez que essa pesquisa é apenas uma análise possível da vida interior dela. Sem dúvida, nos permitimos abrir essa reflexão possível e seguimos nesse movimento de expansão para futuros diálogos

em relação, por exemplo, ao aprofundamento de uma *compaixão afrocentrada*, bem como sobre o poder das relações afetivas para potencializar o propósito e a entrega dos indivíduos na comunidade, isso porque considerando a perspectiva afro-referenciada as pessoas enriquecem quando elas enriquecem e entregam algo para a Comunidade, isso é senso de Serviço e Significância, tal como Viola e Julius hoje fazem juntos. Viola entrega arte e capacidade de representação e com Julius, isso é potencializado através da JuVee Productions. Além disso, essa análise abriu muitas outras reflexões que serão compartilhadas através de artigos que serão publicados futuramente.

Devemos dizer ainda que é assim que Viola parece enxergar a própria Jornada: a Viola de **6/8** anos, sobreviveu falando um monte de *cocksucker motherfucker* e aquela menina passou o bastão para a Viola de **14** anos que disse que queria ser atriz e tinha uma visão, viu uma saída e seguiu em frente. Aquela adolescente de 14 anos passou o bastão para a Viola de **28** anos que se formou em *Julliard*, que finalmente percebeu que se formou e que estava sendo atriz, mas que não tinha nenhuma consciência sobre si mesma e se destruía em relacionamentos nada afetuosos pelo caminho, até que se permitiu fazer terapia e passou o bastão para a Viola de **34** anos que se casou e que reconheceu que tinha um amor verdadeiro na vida e que precisava honrá-lo com algum comportamento saudável e (auto) conhecimento porque ela queria que esse amor durasse. É essa Viola que passa o bastão para a Viola de **45** anos que foi mãe pela primeira vez e aprendeu a cuidar da filha *Genesis* e depois essa Viola passou para a Viola de **56** anos, que representou a Mulher Rei.

Viola (2022) afirma que os 56 anos foi diferente de todas as etapas, porque nessa fase da vida ela passou a se questionar, *e agora o que vai ser?* Nessa fase, ela retornou à atuação e disse que, na verdade, o que ela quer é que as pessoas se sintam menos sozinhas. Talvez a resposta para todos nós é que temos que começar por assumir nossa própria dor e sermos profundamente *compassivos* conosco primeiro. A partir da nossa tristeza e do reconhecimento das nossas vulnerabilidades mútuas e da necessidade uns dos outros, podemos chegar a um compromisso real de unir o mundo (Gilbert, 2024).

É claro que as experiências de conexão relacional saudáveis e apoiadoras delineiam o caminho da cura porque essa dor é profunda e, coletivamente, ainda carregamos em nosso DNA, e raramente é reconhecida e ainda precisa ser contabilizada e reparada, quando estamos falando de mulheres negras. Como afirma Gilbert (2024), uma busca da felicidade pessoal individualizada não fará isso. Nossa habilidade para tolerarmos a tristeza profunda é nos erguermos, sermos humanos e cultivarmos o desejo profundo de que todos os

seres sencientes sejam livres de sofrimento e da causa do sofrimento. Aí reside a alegria, a verdadeira felicidade e o desafio para toda a humanidade (Gilbert, 2024).

Cada pessoa deve descobrir a própria sabedoria interna e isso é o que significa o princípio africano do *Sankofa* que significa *volte e pegue*. Esse princípio expressa a importância de voltar ao conhecimento aprendido no passado e trazê-lo para o presente para fazer progressos positivos e benéficos, exatamente como as ciências psicológicas e neurocientíficas estão propondo hoje. Todos nós devemos honrar e nos surpreender com as nossas próprias histórias e heranças conectadas com aquelas que viveram (ou sobreviveram) antes de nós. A luta e a esperança permitiram que Viola chegasse até aqui e isso significa que a vida dela tem um sentido e é importante para todos nós!

É como Maya Angelou diz: *"Eu acredito que nos sentimos mais seguros quando entramos em nós mesmos e encontramos um lar, um lugar ao qual pertencemos e talvez o único lugar que realmente pertencemos."* É aqui que começa a Jornada da Compaixão - na casa dentro de nós.

Diferente de todas as batalhas já enfrentadas por Viola, essa não se trata da conquista do outro, de territórios ou de prêmios mas, sim, de ficar frente a frente consigo mesma, não apenas para recuperar as partes perdidas de si mesma, mas também para redescobrir a parte que ficou perdida no contexto cultural e social. É um caminho que provoca desconfortos, mudanças de paradigmas e redirecionamento do pensamento e, é por isso que essa jornada exige coragem e confiança em algo maior. É preciso ter coragem de conviver com o paradoxo, é preciso força interna para sustentar a tensão das perguntas sem respostas, é preciso paciência para a lenta e sutil integração de nossas partes internas e, a disposição interna para ouvir a sabedoria interior e a sabedoria ancestral do planeta que roga por transformações.

Essa é uma jornada interior fundamental para se tornar um ser humano totalmente integrado, harmonizado e íntegro. E como a maioria das jornadas, o caminho da autodescoberta compassiva não é fácil, pois não há mapas lineares, não há uma linha reta a percorrer ou idade cronológica certa ou ideal para a viagem começar. Trata-se de uma viagem que raramente recebe validação no mundo exterior mas que, na verdade, a sabotagem e muitas vezes interfere nela.

Assim, a exemplo da líder *Agojie*, Viola hoje não luta mais sozinha, ela se conectou com outras mulheres negras e trabalha de modo colaborativo ao lado dos inúmeros profissionais e personalidades afrodescendentes, por um objetivo comum e permanecem em uma postura de orgulho e reconhecimento da sacralidade que habita em todos nós.

Viola não descarta nem abre mão do que aprendeu durante a busca de si, título que dá autobiografia dela *Finding me*, ela aprendeu a enxergar suas habilidades e seus êxitos conquistados com tanto esforço não como "O" objetivo, e sim como parte da jornada. Aos 57 anos de idade (2022), depois de trilhar um longo e árduo percurso, atravessar uma crise existencial importante para a transformação dela no ano de 2020, Viola parece usar, hoje com mais clareza, as habilidades que herdou e as que conquistou ao longo do caminho, em sua missão pessoal de aproximar e despertar pessoas, não apenas para servir as necessidade dos outros mas, para valorizar e ser sensível às suas próprias *também*.

Portanto, como mulher negra, Viola vive uma vida intencional como um ato de protesto e, como diz um provérbio africano: *se você quer ir rápido, vá sozinho. Se você quer ir mais longe, vá acompanhado*. Devemos nos unir para promover a Cura. Nossa comunidade, do passado, no presente e no futuro, está contanto com isso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abigail Jareño, Claude-Hélène Mayer, Zoltán Köváry, Joseph G. Ponterotto & James William Anderson (2023) *Promoting psychobiography: models and perspectives from multiple countries*, International Review of Psychiatry. doi: <https://doi.org/10.1080/09540261.2023.2277824>
- Adichie, C. N. (2019). *O perigo de uma história única*. Companhia das Letras.
- Allport, G. W. (1965). *Letters from Jenny*. New York: Harcourt, Brace. <https://amzn.to/3XjOYIL>
- Allport G. W. (1942). *The use of personal documents in psychological science*. New York, NY: Social Science Research Council. <https://psycnet.apa.org/record/1942-02314-001>
- Alexander, I. E. (1990). *Personology: Method and content in personality assessment and psychobiography*. Xiii, 280. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/fulltext/1990-97879-000.pdf>
- Alpern, S. B. (2011). *Amazons of Black Sparta*, 2nd edition: The women warriors of Dahomey. NYU PRESS.
- Amadiume, Ifi (1997). *Re-inventing Africa: matriarchy, religion and culture*. Tradução: Carlos R. Rocha [Fuca], 2022. Edições Kisimbi.
- Anderson J. W. (2003). Recent psychoanalytic theorists and their relevance to psychobiography: Winnicott, Kernberg, and Kohut. *Annual of Psychoanalysis*, 31, 79–94.
- Asante, M. K. (2009). Afrocentricidade: Notas sobre uma posição disciplinar. In: Nascimento, E. L. (Org). *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora*. São Paulo: Selo Negro, p. 93-110.
- Asante, M. K. (2022). *Os filósofos Egípcios: vozes ancestrais africanas - de Imhotep a Akhenaten*. São Paulo: Editora Ananse.
- Araújo, T. (2019). *Tais Araújo conta a história de seu encontro com Viola Davis*. [@MarieClaireBrasil]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=U8RP8OdzC_A
- Atwood, G. E., & Stolorow, R. D. (1993). *Faces in a cloud: Intersubjectivity in personality theory*. Xiv, 210. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/fulltext/1994-97617-000.pdf>
- Bankole, K. (2009). Mulheres Africanas nos Estados Unidos. In: Nascimento, E. L. (Org). *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora*. São Paulo: Selo Negro, p. 253-275.

- Bargh, J. (2020). *O cérebro intuitivo: Os processos inconscientes que nos levam a fazer o que fazemos* (1st ed.). Objetiva.
- Barrall, S. (2018). Courage and power from pain: An interview with viola Davis. Retrieved September 15, 2024, from Brené Brown website: <https://brenebrown.com/articles/2018/05/09/courage-power-pain-interview-viola-davis/>
- Bowlby, J. (1982). *Formação e rompimento dos laços afetivos*. São Paulo: Martins Fontes.
- Bowlby, J. (1989) *Uma base segura: Aplicações clínicas da teoria do apego*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Brach, T., & Korytowski, I. (2021). *Aceitação radical: Como despertar o amor que cura o medo e a vergonha dentro de nós*. Editora Sextante.
- Brown, B. (2017). *Braving the wilderness: The quest for true belonging and the courage to stand alone*. New York, NY: Random House.
- Brown, B. (2022). Viola Davis on Being Brave, Speaking Truth and Finding Me. [Podcast]. Podcast *Unlocking is*. Spotify website: <https://open.spotify.com/episode/1ZbI4SewY232x95zYiQlsi?si=WfdPQiKaRDKzkvE6cbUXYQ>
- Burke, T. & Brown, B. (2021). *You Are Your Best Thing: Vulnerability, Shame Resilience, and the Black Experience*. Random House.
- Burkhard, G. (2012). *Tomar a Vida nas Próprias Mãos* (1st ed.). Antroposófica.
- Bythewood, G. P. (2022). *The Woman King* [Filme]. Companhia(s) produtora(s): TriStar Pictures; Welle Entertainment; JuVee Productions; Jack Blue Productions; Entertainment One.
- Callegaro, M. (1 janeiro 2011). *O novo inconsciente* (1st ed.). Artmed.
- Carvalho, I. (2023). ÍCARO SILVA SE ENCONTRANDO COM A VIOLA DAVIS #shorts | PodcatsDelas Cortes. [@podcatsdelascortes]. Youtube. <https://www.youtube.com/shorts/5OSwXOHZRhI>
- Christian, M. (2009). Conexões da Diáspora Africana: uma resposta aos críticos da Afrocentricidade. In Nascimento, E. L. (Org). *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora*. São Paulo: Selo Negro 2009, p. 147-165.
- Chödrön, P., & Ribeiro, J. C. G. (2021). *Os lugares que nos assustam: Um guia para despertar nossa coragem em tempos difíceis*. Editora Sextante.
- Chödrön, P. (2017). *The compassion book: Teachings for awakening the heart (English edition)*. Shambhala.

- Clarke, D. (2020). Viola Davis: 'My father was just one generation removed from slavery.' *Irish Times*. Retrieved from <https://www.irishtimes.com/culture/film/viola-davis-my-father-was-just-one-generation-removed-from-slavery-1.4430904>
- Dale-Hewitt, V., Irons, C., Braham, L. & Smith, S. (2015). 10. Compassion Focused Therapy. In *Formulation in Action: Applying Psychological Theory to Clinical Practice* (pp. 161-184). Warsaw, Poland: De Gruyter Open Poland. <https://doi.org/10.1515/9783110471014-012>
- Davis, V. (2022). *Finding me: An Oprah's book club pick (English edition)*. New York, NY: HarperOne.
- Davis, V. (2022.). *Finding Me: A Memoir* [Audiobook] (Coronet, Ed.).
- Davis, V. (2023). Em busca de Mim. Trad. Karine Ribeiro. Best Seller.
- Davis, V. (2023)). *The hidden truth in viola Davis' family tree | finding your roots | PBS*. [@PBS]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=PPGJPw1OL_g
- Davis, V. (2022). "Eu quero que mulheres negras se sintam vistas", afirma Viola Davis. [@TVCultura]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=i5oM4RXfGi4>
- Davis, V. (2015). Discurso de agradecimento na premiação de "Melhor Atriz de Drama", no Emmy Awards, de 2015, HGAWM. Youtube. https://youtu.be/OSpQfvd_zkE?si=QPwTDxiY13d9s4K8
- Davis, V. (2017). *Viola Davis Gives Empowering Speech At 2017 Time 100 Gala: 'You Survived It' | TIME 100 | TIME*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=IvNHvdDUIQ0>
- Davis, V. (2017). *Viola Davis discusses her roles in "fences" and "How to Get Away with Murder" | BUILD series*. [@BUILDSeriesNYC]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fJm0wtNgcT8>
- Davis, V. (2017). #GoldenGlobeNaTNT | Entrevista com Viola Davis. [@TNTbrasil]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1sAd0D1Fj4Q>
- Davis, V. (2018). *Viola Davis urges young actors to ask "why?"*. [@BUILDSeriesNYC]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=JpOtJ7W4boE>
- Davis, V. (2018). *Talkshow "The mighty voice of Viola Davis"*. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=E_UyAzBYDh8&t=243s
- Davis, V. (2018). *Discurso sobre inclusão racial na "Marcha das Mulheres" em Los Angeles*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3QtL3B6rvDw>
- Davis, V. (2018). *Glamour Women of the Year 2018: Viola Davis*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ntlZEiBlThE>

- Davis, V. (2018). *Glamour Women Of The Year: Viola Davis Praises Feminism & Is Inspired By Her Daughter* | Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=fMOpH_jSEGI
- Davis, V. (2018). *Glamour Women Of The Year 2018*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xGDscpxMUFc>
- Davis, V. (2019). *Viola Davis: Barnard Commencement 2019*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7ZVDvTT82Os>
- Davis, V. (2020). *Dear...* 2ª Temporada. Episódio 1. Documentário disponível na Apple TV.
- Davis, V. (2022). *Viola Davis with Tarana Burke: Finding Me*. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=dlZEFiMKCew>
- Davis, V. (2022). *Fantástico: Entrevista com Viola Davis*. [@JornalismoAlan]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=FecE5WyCDOw>
- Davis, V. (2022). *Conversa com Bial: entrevista com Viola Davis*. [GloboPlay]. Publicada em 26 de set. de 2022.
- Davis, V. (2022). *Viola Davis fala de racismo e representatividade na indústria do cinema. | Conversa Com Bial*. [@tvglobol] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=eS5MzOTOHQI>
- Davis, V. (2022). *Hugo Gloss entrevista Viola Davis sobre “A Mulher Rei.”*. [@hugoglosscom]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=x7pRIfAK6VO>
- Davis, V. (2022). *COMO VIOLA DAVIS QUER INSPIRAR O PÚBLICO EM A MULHER REI* | Entrevista. [@omeleteve]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=yy0RqGK9B0c>
- Davis, V. & Julius, T. (2023). *Inside Viola Davis and Julius Tennon’s nurturing family refuge | open door | Architectural Digest*. [@Archdigest]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=UYEWJcmWKGQ>
- Davis, V. (2015, September 20). *Viola Davis gives powerful speech about diversity and opportunity | Emmy Awards, 2015*. [Television Academy] Youtube. https://youtu.be/OSpQfvd_zkE?si=QPwTDxiY13d9s4K8
- Davis, V. (2022). *Viola Davis shares what she’s learnt about style, beauty, career & confidence | Life Lessons*. [@harpersbazaaruk] Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=5U18cM-oj_I
- Davis, V. (2021). *Glamour Women of the Year 2018: Viola Davis*. [Tanya Selvaratnam]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ntlZEiB1ThE>

- Davis, V. (2018). *El poderoso discurso de Viola Davis en la Marcha de las Mujeres, subtítulo al español* (Los Angeles). [eCartelera]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3QtL3B6rvDw>
- Davis, V. (2020). *Viola Davis é a Mulher do Ano Glamour* (2018) - Discurso Legendado em Português. [Testando Legendas]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xGDscpxMUfc>
- Davis, D. (2024). Viola Davis's sister finds inspiration in her family's perseverance | finding your roots | ancestry®. Ancestry [@AncestryUS] . Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1NvEbpflNPY>
- Davis, V., (2024). Viola Davis with Tarana Burke: Finding me. The 92nd Street Y, New York [@92NY]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=dlZEFiMKCew&t=618s>
- Dawson, David; Moghaddam, Nima (2015). Formulation in Action (*Applying Psychological Theory to Clinical Practice*), Chapter 10. Compassion Focused Therapy. , 10.1515/9783110471014(), -. doi: <https://doi.org/10.1515/9783110471014-012>
- Diop, C. A. (2011). A Origem dos antigos egípcios. In. Mokthar, Gamal (Org). História Geral da África, vol. II. A África Antiga. São Paulo: Cortez, p. 1-36.
- Diop, C. A. (2014). A Unidade Cultural da África Negra: esferas do patriarcado e do matriarcado na antiguidade clássica. Luanda: Edições Mulemba da Universidade Agostinho Neto.
- Diop, C. A. & Mercer, C. (2016). The African Origin of Civilization: Myth or Reality? Chicago Review Press.
- du Plessis, C., & du Plessis, G. (2018). An easy alliance: The relationship between phenomenology and psychobiography: Special edition on psychobiography and phenomenology. *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 18(sup1), iii–vi. doi: <https://doi.org/10.1080/20797222.2018.1511307>
- Dove, N. (2023). *Mães Africanas: portadoras da cultura, agentes da mudança social*. São Paulo: Editora Ananse.
- Elms, A.C. (1994). *Uncovering lives: The uneasy alliance of biography and psychology*. New York: Oxford University Press. Amzn.to website: <https://www.amazon.com/Uncovering-Lives-Alliance-Biography-Psychology/dp/0195082877>
- Erikson, E. H. (1967). Book review: Thomas Woodrow Wilson by Sigmund Freud and William C. Bullitt. *International Journal of Psychoanalysis*, 48, 462-468.
- Erikson, E. H. (1969). *Gandhi's Truth*. Retrieved September 9, 2024, from Amzn.to website: <https://amzn.to/3XEB8AX>

- Fávero, M. H. (28 julho 2010). *Psicologia do gênero: psicobiografia, sociocultura e transformações* (1st ed.). Editora Ufpr. Amzn.to website: <https://amzn.to/4d6lcNh>
- Fancher, R. E. (1998). Biography and psychodynamic theory: Some lessons from the life of Francis Galton. *History of Psychology*, 1(2), 99–115. doi: <https://doi.org/10.1037/1093-4510.1.2.99>
- Fanon, F. (2020). *Pele negra, máscaras brancas*. Ubu.
- Fonseca, M. B. (2021). *Poderosas Rainhas Africanas*. 1ª Ed. Belo Horizonte, MG: Ancestre.
- Fouché, P.; van Niekerk, R. (2010). *Academic Psychobiography in South Africa: Past, Present and Future*. South African Journal of Psychology, 40(4), 495–507. doi: <https://doi.org/10.1177/008124631004000410>
- Fouché, P. J. P., Labuscagne, W., & Naidoo, P. (2023). Zenzile Miriam Makeba: A psychobiography of “mama Africa” from an integrated African psychology perspective. In Claude-Hélène Mayer (Ed.), *Beyond WEIRD: Psychobiography in Times of Transcultural and Transdisciplinary Perspectives* (Vol. 337, pp. 51–65). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-28827-2_4
- Fouché, P. (2015). The ‘coming of age’ for Southern African psychobiography. *Journal of Psychology in Africa (South of the Sahara, the Caribbean, and Afro-Latin America)*, 25(5), 375–378. doi: <https://doi.org/10.1080/14330237.2015.1101261>
- Fouché, P. J. P., Louw, D. A., Naidoo, P., & Van Niekerk, R. (2018). Queen’s great pretender: A psychohistorical sketch of Freddie Mercury. *The Journal of Psychohistory*, 46(1), 17–36. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/fulltext/2018-33331-002.pdf>
- Fouché, P., du Plessis, R., & van Niekerk, R. (2017). *Levinsonian seasons in the life of Steve jobs: A psychobiographical case study*. *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 17(1), 1–18. doi: <https://doi.org/10.1080/20797222.2017.1331970>
- France, V. (2021). Examining the Role of Self-Compassion in Resilience Among African American Women: A Qualitative Perspective. [Tese de Doutorado, Liberty University, Lynchburg, VA].
- Freud, S. (17 maio 2017). *Leonardo Da Vinci: And a Memory of His Childhood* (A. Gouveia, Ed.). North Charleston, SC: Createspace Independent Publishing Platform. https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_Leonardo.pdf
- Gleason, J. (2022). Agontimé e sua lenda: rainha na África, mãe de santo no Maranhão. São Luís: Editora Uema.

- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (1st ed.; P. Gilbert, Ed.). London, England: Psychology Press.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, UK, 53, p. 6-41
- Gilbert, P. (2016). *Human Nature and Suffering* (1st ed.). Routledge Mental Health Classic Editions.
- Gilbert, P. (2019). *Teoria Focada na Compaixão*. Trad. Cecília Bartalotti. 4ª.ed. São Paulo: Hogrefe.
- Gilbert, P. (2022). *Compassion Focused Therapy: Clinical Practice and Applications*. (org. Gregoris Simos). Routledge.
- Gilbert, P. (2024). *Terapia Focada na Compaixão: aplicações e prática*. (org. Gregoris Simos). Artmed.
- Harisunker, N., & du Plessis, C. (2021). A journey towards meaning: An existential psychobiography of Maya Angelou. *Europe's Journal of Psychology*, 17(3), 210–220. doi: <https://doi.org/10.5964/ejop.5491>
- Hooks, B. (2021). *Tudo sobre amor: novas perspectivas*. Elefante.
- Hooks, B. (2022). *E eu não sou uma mulher?: mulheres negras e o feminismo*. Rosa dos Tempos.
- Hudson-Weems, C., & Yano, W. A. S. (2020). *Mulherismo Africana: Recuperando a nós mesmos* (1st ed.). Editora Ananse.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2021). <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/popula%C3%A7%C3%A3o/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html>
- Jareño, A., Mayer, C.-H., Kőváry, Z., Ponterotto, J. G., & Anderson, J. W. (2024). Promoting psychobiography: models and perspectives from multiple countries. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England)*, 36(1–2), 153–164. doi:<https://doi.org/10.1080/09540261.2023.2277824>
- Jinpa, T., & Mendonça, J. E. (2016). *Um coração sem medo: Por que a compaixão é o segredo mais bem guardado da felicidade*. Editora Sextante.
- Josselson, R., & Lieblich, A. (2003). A framework for narrative research proposals in psychology. In *Up close and personal: The teaching and learning of narrative research* (pp. 259–274). Washington: American Psychological Association. Doi: <https://doi.org/10.1037/10486-014>
- Kasser, T. (2013.). *Lucy in the Mind of Lennon (Inner Lives) 1st edition by Kasser, Tim*.

- Kolts, R. L. (2016). *CFT made simple: A clinician's guide to practicing compassion-focused therapy* (1st ed.). New Harbinger Made Simple Series.
- Kasser, T. (2017). Integrating psychobiography into psychology's mainstream: Introduction to the special section. *The American Psychologist*, 72(5), 430–433. doi: <https://doi.org/10.1037/amp0000157>
- Ki-Zerbo, J. (2010). *História geral da África, I: Metodologia e pré-história da África*. 2.ed. rev. Brasília: UNESCO.
- Kilomba, G. (2019). *Memórias da Plantação*. Cobogó.
- Kövény, Z. (2011). *Psychobiography as a method. The revival of studying lives: New perspectives in personality and creativity research*. Europe's Journal of Psychology, 7(4), 739-777. <https://doi.org/10.5964/ejop.v7i4.162>
- L10639. (2024), from Gov.br website: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/2003/L10.639.htm
- Matos, M., Gilbert, P., Gonçalves, E., Melo, I., Baumann, T., Xin Qi Yiu, R., & R. Steindl, S. (2021). *O que é Compaixão?: Um estudo multicultural sobre as associações semânticas e experiências subjetivas de compaixão*. Psychologica, 64(2), 11–50. https://doi.org/10.14195/1647-8606_64-2_1
- Mazama, A. (2009). A Afrocentricidade com um novo paradigma. In. Nascimento, E.L. (Org). *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora*. São Paulo: Selo Negro, 2009. p. 111-127.
- Mayer, C.-H., van Niekerk, R., Fouché, P. J. P., & Ponterotto, J. G. (2023b). Psychobiography beyond WEIRD? In *Beyond WEIRD: Psychobiography in Times of Transcultural and Transdisciplinary Perspectives* (pp. 1–12). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-28827-2_1
- Mayer, C.-H. (2017). *The life and creative works of Paulo Coelho*. Cham: Springer International Publishing. Amzn.to website: <https://amzn.to/3Tp2Sbb>
- McAdams, D. P., & West, S. G. (1997). Introduction: Personality psychology and the case study. *Journal of Personality*, 65(4), 757–785. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00533.x>
- McAdams, D. P., & Ochberg, R. L. (1998). Psychobiography and life narratives [Special issue]. *Journal of Personality*, 56 (1). doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1998.tb00460.x>
- McAdams, D. P. (2010). *George W. bush and the redemptive dream: A psychological profile*. Oxford, England: OUP. Amzn.to website: <https://www.amazon.com/George-Bush-Redemptive-Dream-Psychological/dp/0199752087>

- McAdams D. P. (2011). *George W. Bush and the redemptive dream: A psychological portrait*. New York, NY: Oxford University Press.
- McAdams D. P. (2016, June). The mind of Donald Trump: A psychologist's guide to an extraordinary personality and his possible presidency. *The Atlantic*. Retrieved from <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/06/the-mind-of-donald-trump/4800771/>
- McAdams, D. P. (2016). The mind of Donald Trump. *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/06/the-mind-of-donald-trump/480771/>
- Mizock, L. & Carr, E. (2021). *Women with Serious Mental Illness: Gender-Sensitive and Recovery-Oriented Care*. doi: <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190922351.001.0001>
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press. https://academic.oup.com/book/7872?searchresult=1&itm_content=Oxford_Academic_Books_0&itm_campaign=Oxford_Academic_Books&itm_source=trendmd-widget&itm_medium=sidebar
- Nasby, W., & Read, N. W. (1997). The life voyage of a solo circumnavigator: Integrating theoretical and methodological perspectives. *Journal of Personality*, 65(4), 785–785. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00534.x>
- Neff, K. (2017). *Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança pra trás* (1st ed.). Lúcida Letra.
- Neff, K., & Germer, C. (2019). *Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo* (1st ed.). Artmed.
- Neff, K., & Flores, B. M. (2022). *Autocompaixão feroz: Como as mulheres podem fazer uso da bondade para se manifestar livremente, reivindicar seu poder e prosperar* (1st ed.). Kristin Neff/Lúcida Letra.
- Netflix. (2022). *Oprah + viola: A Netflix special event*.
- Nobles, W. W. (2009). Sakhu Sheti: Retornando e Reapropriando um Foco Psicológico Afrocentrado. In Nascimento, E. L. (Org). *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora*. São Paulo: Selo Negro 2009, p. 277-297.
- Noguera, R. (2010). Afrocentricidade e Educação: os princípios gerais para um currículo afrocentrado. *Revista África de Africanidades*, Cidade Rio de Janeiro, ano 3, n. 11, https://www.africaeaficanidades.com.br/documentos/01112010_02.pdf
- Oosthuysen, Y. (2009). *The Postramautic Growth of Oprah Winfrey: a Psychobiography*. Retrieved September 9, 2024, from Handle.net website: <http://hdl.handle.net/10948/43113>

- Oyèwùmí, O. (2021). *A invenção das mulheres*: Construindo um sentido africano para os discursos ocidentais de gênero. Bazar do Tempo; 1ª edição.
- Oyèwùmí, O. (2023). *Mulheres africanas e feminismo: Reflexões sobre a política da sororidade* (1st ed.). Editora Vozes.
- Pfeiffer, S. (2021). Medos da compaixão e engajamento nas medidas de distanciamento social no enfrentamento à COVID-19 [Dissertação]. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.
- Pfeiffer, S., & Lisboa, C. S. M. (2022). Por trás da armadura — trabalhando com os medos da compaixão. In Federação Brasileira de Terapias Cognitivas, C. B. Neufeld, E. M. O. Falcone & B. P. Rangé (Orgs.), PROCOGNITIVA Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-Comportamental: Ciclo 9 (pp. 9–44). Porto Alegre: Artmed Panamericana. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 2). <https://doi.org/10.5935/978-65-5848-715-9.C0004>
- Ponterotto, J. G. (2015). Psychobiography in psychology: Past, present, and future. *Journal of Psychology in Africa (South of the Sahara, the Caribbean, and Afro-Latin America)*, 25(5), 379–389. doi: <https://doi.org/10.1080/14330237.2015.1101267>
- Ponterotto, J. (2017). *Integrating Psychobiography Into Professional Psychology Training: Rationale, Benefits, and Models*. Training and Education in Professional Psychology. doi: <https://doi.org/10.1037/tep0000176>
- Ponterotto, J. G., Reynolds, J. D., Morel, S., & Cheung, L. (2015). *Psychobiography Training in Psychology in North America: Mapping the Field and Charting a Course*. *Europe's journal of psychology*, 11(3), 459–475. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.938>
- Ponterotto, J. G., & Reynolds, J. D. (2013). The “genius” and “madness” of Bobby Fischer: His life from three psychobiographical lenses. *Review of General Psychology: Journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 17(4), 384–398. doi: <https://doi.org/10.1037/a0033246>
- Ponterotto, J. G., & Park-Taylor, J. (2021). *Careerography: Application of Psychobiography to Career Development*. *Journal of Career Development*, 48(1), 7-19. <https://doi.org/10.1177/0894845319867425>
- Ponterotto, J. G., & Reynolds (Taewon Choi), J. D. (2017). *Ethical and legal considerations in psychobiography*. *American Psychologist*, 72(5), 446–458. <https://doi.org/10.1037/amp0000047>
- Ponterotto, J. G., & Moncayo, K. (2018). A cautious alliance: The psychobiographer’s relationship with her/his subject. *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 18(sup1), 97–108. doi:[10.1080/20797222.2018.1511311](https://doi.org/10.1080/20797222.2018.1511311)
- Ponterotto, J. G. (2019). A psychobiography of John F. Kennedy, Jr.: Understanding his inner life, achievements, struggles, and courage. *Springfield, IL: Charles C.*

Thomas Publisher *A Psychobiography of John F. Kennedy, Jr.: Understanding His Inner Life, Achievements, Struggles, and Courage*, 194. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/fulltext/2018-65345-000.pdf>

- Reynolds (Taewon Choi), J. D., Anton, B. M., Bhattacharjee, C., & Ingraham, M. E. (2021). The work of a revolutionary: A psychobiography and careerography of Angela Y. Davis. *Europe's Journal of Psychology*, 17(3), 198–209. doi: <https://doi.org/10.5964/ejop.5507>
- Ribeiro, D. (2019). *Pequeno Manual Antirracista*. Companhia das Letras.
- Ribeiro, K. (2012). O futuro é ancestral. Série do GNT disponível em: https://youtube.com/playlist?list=PLvvfh7mlR8VaegOuqry15FAqNwU1q0JRX&si=nPTZhzERf_j5qjN9
- Ribeiro, K. (2017). Kemet, Escolas e Arcádias: A Importância da Filosofia Africana no Combate ao Racismo Epistêmico e a Lei 10.639/03. Dissertação de Mestrado do Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca - CEFET, Rio de Janeiro.
- Rhimes, S. & Nowalk, P. (2014 - 2020). *How to Get Away With Murder* [Série Netflix]. Shondaland.
- Runyan, W. M. (1982). *Life histories and psychobiography: Explorations in theory and method*. Xiii, 288. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/fulltext/2001-18245-000.pdf>
- Saraiya, S., Calmese, D., & Stewart, E. (2020, July 14). Viola Davis cover story: “my entire life has been a protest.” Retrieved September 15, 2024, from *Vanity Fair* website: <https://www.vanityfair.com/hollywood/2020/07/cover-story-viola-davis>
- Santos, N. S. (2021). *Tornar-se negro ou as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social*. Zahar.
- Seldes, M. (2021). [Follies Of God]. from Facebook.com website: <https://www.facebook.com/FolliesofGod/posts/marian-seldes-and-i-went-to-see-august-wilsons-king-hedley-ii-when-it-was-produc/3811826398921010/>
- Sellers, P. V. (2022). *Olhares Negros* [livro eletrônico]. Editora dos Autores.
- Silva, F. A. R. D. de M., & Kosovski, G. F. (2019). A problemática da psicobiografia em Kant com Sade. *Trivium Estudos Interdisciplinares*, 11(1), 18–29. doi: <https://doi.org/10.18379/2176-4891.2019v1p.18>
- Sharma, D. (2011). *Barack Obama in Hawai'i and Indonesia: The Making of a Global President*. ABC-CLIO, LLC. doi: <https://doi.org/10.5040/9798400616426>
- Schultz, W. T. (2005). *Handbook of Psychobiography*. Oxford University Press. Website: <https://doi.org/10.1093/oso/9780195168273.001.0001>

- Schultz, W. T. (2011). *Tiny terror: Why Truman Capote (almost) wrote answered prayers* (Vol. 175). New York, NY, US: Oxford University Press. doi: <https://doi.org/10.1093/acprof:osobl/9780199752041.001.0001>
- Schultz, W.T. & Lawrence, S. (2017). *Psychobiography: Theory and method*. American Psychologist, 72(5), 434–445. <https://doi.org/10.1037/amp0000130>
- Schultz, W. T. (2011). *An Emergency in Slow Motion: The inner life of Diane Arbus* (1st ed.). Bloomsbury.
- Schultz W. T., (2016). *Behind the Masks: psychobiography primer*. Vol. 29 em 8 de ago. 2016 read discuss contribute at www.thepsychologist.org.uk.
- Schultz, W. T. (2011). Lifelong Learning - Todd Schultz. [Berglund Center]. YouTube. <https://youtu.be/GKCSxC4qc5k>
- Schultz, W. T. (2019, 09 de Outubro). *Paper in Psychobiography*. Pacific Coast in Portland, Oregon. [Blog Pessoal de William Todd Schultz]. <https://williamtoddschultz.wordpress.com/2019/10/09/papers-in-psychobiography/>
- Simonton, D. K. (2015). Thomas Edison’s creative career: The multilayered trajectory of trials, errors, failures, and triumphs. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(1), 2–14. doi: <https://doi.org/10.1037/a0037722>
- Somé, S. (2003). *O Espírito da Intimidade: ensinamentos ancestrais africanos sobre maneiras de se relacionar*. Odysseus.
- Streep, M. (2023) *Meryl Streep Honors Viola Davis at the 48th Chaplin Award Gala*. [Film at Lincoln Center] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=2FbEG94atNA>
- Tavares, J. S. C., & Kuratani, S. M. de A.. (2019). Manejo Clínico das Repercussões do Racismo entre Mulheres que se “Tornaram Negras”. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 39, e184764. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003184764>
- Taylor, T. (2011). *Histórias Cruzadas* (Original: The helpers). [Filme]. DreamWorks SKG; Touchstone Pictures; 1492 Pictures.
- Walker, A. (2021). *A cor púrpura (Edição especial)* (1st ed.). José Olympio.
- Washington, D. (2017). *Um limite entre nós* (Original: Fences) [Filme]. Bron Studios; Macro Media; Scott Rudin Productions.
- Wedderburn, C. Moore (2007). *O Racismo através da História: da Antiguidade à Modernidade*. [PDF] Disponível em <http://www.ammapsique.org.br/baixar/O-Racismo-atraves-da-historia-Moore.pdf>
- Wedderburn, C. Moore (2010). *África que incomoda: sobre a problematização do legado africano no cotidiano brasileiro*. 2ª ed. Belo Horizonte: Nandyala.

- Winfrey, O., & Perry, B. D. (2021). *What Happened to you?: Conversations on trauma, resilience, and healing*. Flatiron Books: An Oprah Book.
- Winston-Proctor, C. E. (2023). "It's something to own": A psychobiographical exploration of the life story of MichelleLaVaughnRobinson Obama. *Journal of Personality*, 91(1), 150–164. doi: <https://doi.org/10.1111/jopy.12779>
- X, Malcolm. (1962). Who Taught You to Hate Yourself. Discurso disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TIEJJVEaRGk>
- Zock, H. (2022). Erik H. erikson, young man Luther: A study in psychoanalysis and history (1958): A psychosocial interpretation of Luther and its relevance for understanding religious identity formation today. *NTT Journal for Theology and the Study of Religion*, 76(1), 61–75. doi: <https://doi.org/10.5117/NTT2022.1.004.ZOCK>