

A transição capilar no processo de identificação e identidade negra: Memórias evocadas na cena psicodramática

Fátima Cristina Costa Fontes^{1*} , Claudia Nascimento da Costa Ramos² 

RESUMO

O objetivo deste artigo é apresentar uma reflexão sobre a “política capilar” no processo de identificação e identidade negra, visto que, numa cultura racista, crianças negras são estigmatizadas por terem cabelos crespos e encaracolados e terão que se identificar, via alisamento capilar, precocemente com um cabelo liso que as alijará de sua identidade negra. Como metodologia para a reflexão será apresentado um estudo de caso de uma mulher negra, protagonista, participante de psicoterapia grupal psicodramática, que na etapa psicodramática construiu “uma imagem de si” carregada de dor, que funcionou como “disparador” de suas memórias com seu cabelo. Na etapa do compartilhar da sessão a participante relatou seu processo de transformação de identidade a partir de sua transição capilar. Concluímos que a transição capilar pode funcionar como um importante ritual de (re) construção identitária, promovendo cura, agência e resistência frente ao racismo estrutural.

PALAVRAS-CHAVE: Cena psicodramática; Transição capilar; Identidade e identificação racial; Política do cabelo.

Hair Transition in the process of black identification and identity:
Memories evoked in the Psychodramatic scene

ABSTRACT

The objective of this article is to present a reflection on “hair politics” in the process of black identification and identity, given that, in a racist culture, black children are stigmatized for having curly and frizzy hair and will have to identify themselves, through hair straightening, early on with straight hair that will deprive them of their black identity. As a methodology for reflection, a case study will be presented of a black woman, protagonist, participant of a Psychodramatic group psychotherapy, who in the sharing stage of the session, described her process of identity transformation, stemming from her hair transition. We concluded that hair transition can function as an important ritual of identity (re)construction, promoting healing, agency, and resistance in the face of structural racism.

KEYWORDS: Psychodramatic scene; Hair transition; Racial identity and identification; Hair politics.

Transición capilar en el proceso de identificación e identidad negra:
Recuerdos evocados en la escena psicodramática

RESUMEN

El objetivo de este artículo es presentar una reflexión sobre las “políticas del cabello” en el proceso de identificación e identidad negra, dado que, en una cultura racista, los niños negros son estigmatizados por tener el cabello rizado y encrespado y tendrán que identificarse, a través del alisado del cabello, tempranamente con un cabello liso que los privará de su identidad negra. Como metodología de reflexión, se presentará un estudio de caso de una mujer negra, protagonista, participante de un grupo de psicoterapia grupal psicodramática, quien en la etapa psicodramática construyó “una imagen de sí misma” llena de dolor, que funcionó como un “disparador” de sus recuerdos con su cabello. En la fase de compartir de la sesión, la participante describió su proceso de transformación de identidad, derivado de su transición capilar. Concluimos que la transición capilar puede funcionar como un importante ritual de (re)construcción de la identidad, promoviendo la sanación, la autonomía y la resistencia frente al racismo estructural.

PALABRAS-CLAVE: Escena psicodramática; Transición del cabello; Identidad e identificación racial; Política capilar.

1. Faculdade Teológica Batista de São Paulo – Departamento de Teologia – São Paulo (SP), Brasil.

2. Pesquisadora Autônoma – São Paulo (SP), Brasil.

*Autora correspondente: fatima.fontes@uol.com.br

Recebido: 16 jul. 2025 | Aceito: 21 ago. 2025 | Corrigido: 04 jan. 2026

Editor de seção: Érico Douglas Vieira 

INTRODUÇÃO

Objetivamos discorrer sobre a “política capilar” no processo de identificação e identidade negra, numa cultura racista na qual crianças negras são estigmatizadas por terem cabelos crespos e encaracolados e terão que se identificar, via alisamento capilar, precocemente com um cabelo liso que as alijará de sua identidade negra.

Este artigo seguiu as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução n.º 510 (2016), do Conselho Nacional de Saúde, que regula pesquisas nas Ciências Humanas e Sociais. A sessão de terapia sociocomunitária aqui apresentada foi realizada no contexto da prática clínica da primeira autora, com o consentimento verbal e escrito da participante, aqui chamada de Serena (nome fictício) para preservação de sua identidade. Todos os cuidados foram tomados para garantir o sigilo, a privacidade e o respeito à dignidade da participante.

O percurso metodológico deste artigo foi composto por três etapas: a realização de uma sessão de terapia sociocomunitária em grupo, na qual Serena emergiu como protagonista; o desenvolvimento posterior de sua narrativa autobiográfica, a partir de um roteiro elaborado pela diretora da sessão; e, por fim, a análise teórico-empírica dessas experiências, articulando vivência clínica, literatura psicodramática e estudos sobre identidade e racismo.

A protagonista do estudo, chamada ficticiamente de Serena, é uma mulher negra adulta, com mais de 40 anos, mãe de duas filhas, com uma trajetória marcada por experiências de racismo estrutural e violência de gênero. Sua história é relatada com base em sua vivência no grupo e em narrativas posteriormente elaboradas em colaboração com a diretora da sessão.

Na etapa do compartilhar da sessão a participante relatou seu processo de transformação de identidade a partir de sua transição capilar. E nos unimos, num levantamento bastante atual de estudos sobre transição capilar (Oliveira & Christino, 2021; Amorim et al., 2021; Santos, 2023), ao coro de vozes que apresenta a transição capilar como um verdadeiro movimento social contra a opressão colonial.

Apresentamos aqui a definição de transição capilar que nos foi apresentada por Gomes (2017), para quem esta se apresenta como um processo de transformação capilar composto por algumas fases, “mas que a cada etapa revela-se capaz de transgredir e impactar a vida destas pessoas, na esfera pessoal e individual” (Gomes, 2017, p. 92).

Nesse processo de transformação, pela transição capilar, o cabelo crespo funcionará, ainda segundo Gomes (2017, p. 92), “como elo transformador e ativo do processo social de reconstrução e reconhecimento de uma identidade”.

Ao narrarmos a história de Serena, contada por ela mesma e sua transição capilar, evidenciaremos o longo, sofrido, mas libertador caminho de sua transição capilar como recurso para alcançar sua autoafirmação identitária de mulher negra e de cabelos crespos.

Consideramos relevante, ainda, apresentar uma aproximação entre os estudos de transição capilar e as produções recentes da Revista Brasileira de Psicodrama (RBP) sobre as questões étnico-raciais.

APROXIMAÇÕES DAS PRODUÇÕES ÉTNICO-RACIAIS NA RBP E A TRANSIÇÃO CAPILAR

Apesar de não aparecer em busca direta por artigos que vinculassem transição capilar e identidade negra, elencamos três estudos com os quais poderemos estabelecer conexões entre nosso estudo sobre transição capilar e artigos da RBP sobre questões étnico-raciais que demonstram a importância do estudo dessa temática no engajamento do psicodrama com a identidade negra, as relações raciais, o antirracismo e os processos decoloniais.

O primeiro artigo correlacionado foi publicado na RBP online, escrito por Oliveira (2025) e intitulado “O legado de Alberto Guerreiro Ramos na luta antirracista no palco psicodramático”. Lança luz sobre o fundamento de um psicodrama brasileiro único, diretamente ligado às questões raciais e sociais, através do sociólogo e psicodramatista Guerreiro Ramos.

Também ficou demonstrado o quanto o psicodrama no Brasil foi concebido e aplicado como um recurso decolonial de enfrentamento da traumática situação ocasionada pelo racismo.

A transição capilar, como manifestação da identidade e resistência negra, pode ser compreendida como uma “ação psicodramática” que permite o confronto entre as pressões raciais internalizadas e externalizadas, propiciando, assim,

o lócus da “segunda vez, transformadora da primeira”, como nos ensinou Moreno (1993, p. 78). Ao permitir a “(des) cristalização da realidade racista” (figura literária da autora), o palco psicodramático promove a nova matriz identitária: espontânea e libertadora da chaga promovida pelo racismo e seus nefastos desdobramentos.

Outro estudo publicado na RBP que dialoga com nossa proposta reflexiva foi escrito por Vomero e Nery (2024) e se intitulou “Escola da anarquia: psicodrama e letramento LGBTQIA+ e racial”. Trata da descolonização do papel do psicodramatista, que é permeado de racismo e LGBTQIA+ fobia, nos lembrando que o método sociodramático criado por Moreno desafia as epistemologias dicotômicas e eurocêntricas.

As autoras apresentam, então, a “escola da anarquia” no psicodrama como um espaço de acolhimento e afirmação da diversidade, propiciando a inclusão de múltiplas vozes e seus múltiplos significados. E isso só será levado a cabo a partir do letramento racial e LGBTQIA+ dos sociodramatistas, que serão os mediadores da mudança psicodramática.

Podemos agora estabelecer uma ponte entre este artigo, sua proposta e a transição capilar, no que tange ao letramento racial, tanto para os indivíduos negros quanto para todos os envolvidos no processo de “branqueamento racial”, que perpetua a tirania dos cabelos alisados e seus cruéis desdobramentos psicossociais.

Podemos entender que é no espaço seguro da “escola da anarquia” que se poderá explorar as dimensões emocionais, sociais e políticas da transição capilar, como mostraremos mais adiante neste artigo ao trazermos as memórias despertadas sobre a dor racista de uma mulher negra, a partir da Técnica de Construção de Imagens (TCI), numa sessão de terapia sociocomunitária dirigida por Fontes (2021), primeira autora deste artigo. Também será possível acompanhar o processo de autoaceitação e afirmação identitária da protagonista.

E, por fim, ainda nesse estabelecimento de intersecção entre a transição capilar e artigos publicados na RBP, encontramos o artigo desenvolvido por Malaquias et al. (2016), intitulado “Psicodrama e relações raciais”, que destaca o uso do sociodrama para lidar com as relações raciais no Brasil, país marcado por um racismo estrutural. No artigo, acompanhamos o posicionamento do psicodrama como abordagem psicoterapêutica eficaz, metodologicamente, para lidar com os nefastos e deletérios efeitos do racismo.

Também aqui pode-se elencar a transição capilar como uma ação transformadora e curadora das profundas feridas (inclusive no couro cabeludo, de mulheres submetidas desde a infância aos cruéis procedimentos de alisamento dos cabelos), fruto das pressões sociais racistas sobre o cabelo negro.

E, como falamos parágrafos acima, ilustraremos o uso do psicodrama como ferramenta de transformação identitária de uma mulher negra, participante de uma psicoterapia psicodramática de grupo – a terapia sociocomunitária –, a partir da memória de sua transição capilar.

A MEMÓRIA EVOCADA E A VOZ DE SERENA, PROTAGONISTA DE UMA SESSÃO DE TERAPIA SOCIOCOMUNITÁRIA

Sobre a intervenção psicossocial terapia sociocomunitária

Contextualizando a intervenção psicossocial de acordo com Fontes (2021, p. 20), tem-se que “a terapia sociocomunitária é uma proposta psicoterapêutica grupal psicodramática que foi assim nomeada por sua autora, por tê-la gestado e a desenvolvido no seio de um Serviço de Apoio Psicológico de uma comunidade religiosa cristã evangélica batista”.

Fontes (2021) esclarece-nos, ainda, que a terapia utiliza o mesmo procedimento metodológico das intervenções psicodramáticas, observando as três etapas –aquecimento, dramatização e comentários –, e é composta pelos cinco instrumentos da sessão psicodramática, a saber: o diretor, ego-auxiliar (ou os egos-auxiliares), palco psicodramático, protagonista e público.

Contudo, enfatiza Fontes (2021), o caráter que distingue a terapia sociocomunitária é o uso sistemático da TCI, criada pelo psicodramatista argentino Jaime Rojas-Bermudez, em cada sessão, na etapa da dramatização (Rojas-Bermudez & Moyano, 2012) – a partir dos estudos desenvolvidos pelos referidos autores, seguindo a sua proposta do uso da TCI.

Para o leitor que não esteja familiarizado com essa técnica, trata-se de um recurso psicodramático em que o protagonista constrói, com corpos de outros participantes, uma imagem estática que represente seu conflito. Em seguida, essa imagem

é explorada corporal e emocionalmente, com o protagonista ocupando cada posição e verbalizando o que sente ao estar naquele lugar. Essa vivência promove ampliação da consciência, reorganização psíquica e transformação da matriz identitária. A imagem é, portanto, um espelho simbólico do mundo interno do protagonista, e seu ressignificado torna-se um caminho potente de mudança.

Sobre a memória da história capilar de Serena evocada na TCI

A sessão apresentada neste artigo integrou um grupo de terapia sociocomunitária realizado na cidade de São Paulo em uma comunidade religiosa cristã evangélica batista, composto por aproximadamente 12 participantes adultos, de ambos os sexos, com encontros mensais de duas horas. A sessão de grupo se estruturava no enquadre moreniano: das três etapas (aquecimento, dramatização e compartilhar) e com os cinco elementos (protagonista, plateia, palco, diretor e egos-auxiliares). O ambiente era de escuta sensível, acolhimento e espontaneidade, o que possibilitou a emergência.

A escolha de Serena como protagonista se deu de forma espontânea, a partir de sua fala no momento do aquecimento, quando trouxe ao grupo a dificuldade de dizer não. A ressonância emocional dessa fala com os demais membros do grupo evidenciou o potencial da cena a ser explorada. Durante toda a dramatização a plateia exerceu seu papel ativo, não apenas compondo as imagens propostas por Serena, mas também oferecendo escuta afetiva e devolutivas emocionais no momento do compartilhar. Esse contexto grupal favoreceu a elaboração coletiva da dor e o acolhimento transformador das experiências trazidas à cena de Serena.

Ao ser escolhida como protagonista na sessão de terapia sociocomunitária, e a pedido da diretora da sessão, ela construiu na etapa da dramatização a imagem do conflito trazido e compartilhado na etapa do aquecimento: sua dificuldade para dizer não.

Serena construiu a imagem desse conflito com três partes: a primeira parte do conflito era ela e sua postura diante o outro a quem ela teria que dizer não. Nessa imagem ela construiu, no corpo de alguém da plateia que ela escolheu para lhe representar, uma forma completamente prostrada, com a cabeça no chão e o corpo submetido.

Escolheu outra pessoa da plateia para representar a pessoa a quem ela precisaria dizer não e colocou esse corpo em pé, de frente para o corpo prostrado, com uma mão em riste. A última parte a ser construída era a do conflito; então ela escolheu outra pessoa e nesse corpo construiu uma imagem de alguém por trás do corpo caído, forçando-a, pelos ombros, a se manter nessa posição.

Foi solicitado à Serena que se distanciasse do palco, olhasse a imagem total construída, de longe, e desse um nome para essa imagem. Ela deu o nome de “Impotência”. Na sequência da técnica, a diretora solicitou que ela trocasse de lugar com cada parte da imagem e falasse de como era estar naquele lugar.

Na parte da imagem que estava de pé, ela disse: “É normal estar aqui, e ela tem que fazer tudo o que eu mandar, e não aceito o não como resposta”. Na parte da imagem que representava o conflito, ao entrar nessa posição, ela comentou: “Não tem saída. Isso acontece desde que ela é menina; ela precisa obedecer, se não é pior para ela”.

Finalmente, quando assumiu a parte da imagem que estava prostrada, e que a representava, teve uma crise de choro por alguns minutos. A diretora então se abaixou e ficou ao seu lado, deu-lhe uma caixa de lenços de papel e perguntou se ela queria falar sobre aquele choro. Ela disse que sim e se sentou, ainda no palco. A imagem por ela criada se mantinha, e somente a pessoa que representava a dificuldade ficou na nova posição com os braços colocados sobre o ombro de Serena, agora sentada.

Aos poucos, entre lágrimas, falou que essa história começara com ela pequena, quando fora morar em definitivo com a patroa da sua mãe, que era a doméstica da casa, com a promessa de que Serena seria cuidada como uma filha, teria um quarto só para ela e começaria a estudar. Na verdade, ela teve que trabalhar nos serviços da casa também, nos momentos em que não estava na escola. E o pior foi a humilhação da patroa da mãe ao lhe dizer, de uma forma cruel e dolorosa, que o cabelo dela era sujo, feio e que teria que alisá-lo.

A partir dessa fala de Serena a diretora ofertou à protagonista a chance de modificar aquela imagem inicialmente construída, de forma a se ajudar, a dizer não ao que ela não quisesse fazer. Então Serena se levantou do chão, tirando a

dificuldade de cima de seus ombros e também do palco. E, diante da pessoa a quem não conseguia dizer não, ela finalmente soltou o “não preso na garganta”, e disse que dali para frente não seria mais obediente e não faria o que o outro queria. Agora ia dizer não.

Na etapa do compartilhar, Serena contou sobre como se sentia aliviada, como parecia que tinha saído um peso de suas costas, e que agradecia ao grupo por aquele momento tão especial que ela vivera. A diretora solicitou que Serena, em algum momento, contando com as sessões subsequentes, ficasse em contato com as memórias que viessem; disse, ainda, que ela poderia escrever essas memórias.

Serena, tempos depois, solicitou à diretora um roteiro de perguntas que a ajudasse a contar as muitas memórias que brotaram depois dessa sessão sobre seu cabelo e sua vida. E aos poucos, baseando-se nesse roteiro, nas sessões da terapia sociocomunitária, ela foi narrando passagens de sua vida, como sobre seu primeiro casamento e outras lembranças que vieram à tona.

A história dos cabelos de Serena contada por ela mesma, após a sessão de terapia sociocomunitária, a partir de um roteiro a ela apresentado

A seguir, o roteiro criado pela diretora para auxiliar Serena e o trajeto de suas lembranças, evocadas pelas memórias de sua história capilar.

- Qual a lembrança mais antiga que você tem de seu cabelo? Você lembra “o que ditavam os padrões de beleza para os cabelos” naquela época?
- Como era o cabelo da sua mãe e das pessoas que lhe rodeavam?
- Na sua adolescência, como foi lidar com seu cabelo, e o que você desejava para ele? O que você fazia para atingir esse ideal?
- E sobre os romances, os meninos/adolescentes/jovens que se interessavam por você aceitavam seu cabelo?
- Em seu primeiro casamento, com um marido italiano e branco, o que ele exigia para seus cabelos? E o que você foi capaz de fazer com seu cabelo para se manter com ele?
- Quando você resolveu se libertar dessa “tirania do cabelo liso”? E como fez isso?
- Depois de fazer sua transição para seu cabelo crespo, como você se sentiu? E como você se descreveria em sua nova identidade?
- E com suas filhas, como você fez? Como era o cabelo delas? Qual a idade delas hoje?
- No seu segundo casamento seu marido lhe aceita com cabelo crespo?
- E, por fim, olhando para toda essa história, como você se sente hoje e que influência tem seu cabelo em sua vida atual?

Abaixo, a história dos cabelos de Serena, escrita por ela mesma:

Eu, Serena, e meus cabelos.

Ai, meu cabelo... uma das coisas que me deixava muito chateada, pois via todas as minhas primas cabelo liso (alisado), e minha mãe também alisava os cabelos dela. Ela alisava, pintava e ainda dormia de Bobs. Imagina como eu ficava, se até minha mãe não usava o cabelo ao natural.

Eu tinha muitos apelidos na escola: Bozo; cabelo Bombril; cabelo de nega suja; cabelo sujo, bagunçado. Eu sempre chorava, aí que a coisa ficava pior.

No ano de 1978 fui morar no interior, na casa da patroa da minha mãe, em Caçapava, interior de São Paulo, onde ela me ofereceu estudo, cuidados e carinho. Fiquei muito feliz, pois ia ter um quarto só pra mim e estudaria, e assim minha mãe poderia trabalhar sem se preocupar que iria faltar alguma coisa pra mim. Mas não foi nada disso que eu vivi com essa pessoa que me chamou para morar na casa dela. A primeira coisa que ela disse foi: “Vamos dar um jeito em seu cabelo ruim, sujo e maltratado”. E essa frase me deu um aperto no meu coração, mas aceitei, pois estava na casa dela.

Ela lavou meu cabelo esfregando com toda a força do mundo, depois penteou esticando todo o cabelo; também secou com o secador bem quente, e eu chorava, pois queimava minha cabeça. Meu cabelo ficava esticado horrível, mas ela dizia que era assim que teria que ficar, eu falei que não gostava daquele cabelo, mas ela falava assim: “Você não tem idade pra falar nada”.

Um belo dia ela comprou um alisante, e foi aí que eu sofri muito mais, pois ela passou com tanta força que queimou a lateral do meu cabelo, formando duas bolhas de pus, e por causa disso eu tive que usar lenço na cabeça por um bom tempo.

Depois disso, ela fazia de tudo pra alisar, só que ela queria que eu ficasse igual a ela, que tinha os cabelos longos e lisos. Morei com ela até meus 22 anos. Com 23 anos fui madrinha de casamento, mas foi ela que escolheu o meu vestido e arrumou meu cabelo alisado. Foi ali que conheci o meu primeiro marido, e aí o bicho pegou, pois ela falava que ele não iria ficar comigo, pois eles eram brancos e eu, negra de cabelo ruim. Chorei muito, mas quis provar pra ela que isso não era motivo.

Eu me encontrava às escondidas com ele, pois consegui meu primeiro emprego fora da casa dela. Eu saía para trabalhar e depois me encontrava com ele. Eu era virgem, por isso o interesse dele por mim; eu fui um troféu para ele.

Eu fugi de casa para morar com ele, e no começo era uma maravilha, mas depois ele me agredia, jogava na cara como era feio o meu cabelo. O que eu fiz? Mudei de cor. Pinte o cabelo da cor castanho para preto, alisei novamente, vivia no secador e escovando o cabelo. E isso durou cinco anos, até que nos mudamos para a casa dos pais dele em Taubaté.

Lá eu me sentia ainda mais deslocada, pois todos eram loiros, de cabelos lisos e tinham olhos azuis. O que eu fiz? Alisei meu cabelo no melhor salão da cidade, pintei-o de loiro e coloquei lente de contato azul, para agradar e para parecer com eles... Comprei também uma peruca, e no dia que a usei fui humilhada por ele, que me chamou de vagabunda e disse que estava saindo com outros homens na rua.

Resumindo: nada do que eu fazia agradava ele, e tinha dias que eu queria raspar meu cabelo, pois assim não teria nada pra ser observado: se estava liso ou se era comprido. Ficamos casados por 17 anos, e desses 17 anos passei 13 deles sofrendo com meu corpo e principalmente com meu cabelo, até que um dia “dei meu grito” de liberdade e comecei a não fazer mais nada no meu cabelo; o deixava bagunçado mesmo, e ele ficou cheio de cachos. Eu os achava lindos, e estava me sentindo bem.

Eu precisava de mais, daí fui até um salão e cortei meu cabelo bem curtinho (sabe o cabelo da Betty Boop?), e assim me achei linda, cheia de liberdade. Cheguei em casa e falei para meu marido que iria morar no mesmo teto que ele, mas que não seria mais sua esposa em nenhum dos sentidos, e ele não acreditou.

Ele não acreditou porque até aquele dia eu vivia assim: era Deus no céu e ele na terra. Mas daí começou a mudança, e assim fiz: ainda vivi mais quatro anos com ele, mas fui trabalhando fora e cuidando da casa e das filhas e ainda pagando tudo, pois ele só vivia desempregado.

Passados esses quatro anos, pedi pra ele sair de casa. Ele falou um monte de besteira e jogou na minha cara que me detestava, que sempre me usou e que eu era uma negra fedida, de cabelo horroroso, duro de passar a mão, e que agora, com o cabelo curto, eu parecia um homem. Fiquei muito mal de ouvir tudo aquilo, e assim que ele pegou tudo pra ir embora (pois ele levou tudo), me ajoelhei e gritei pra todos ouvirem que eu não era nada daquilo e pedi perdão a Deus por ter vivido tão infeliz, por tanto tempo. Tempos depois, conheci meu segundo esposo; uma pessoa simples até demais, e pra ele estava tudo bem comigo. Ele só queria ser bem tratado e só desejava que eu fizesse uma comidinha na hora certa e assistisse filmes com ele. Desse jeito, muito simples, tudo estaria maravilhosamente bem. O meu cabelo, quando eu o conheci, era de tamanho médio, e ele adorava bagunçar meu cabelo. Mas era trabalhoso cuidar do cabelo mais comprido, e eu não tinha muito tempo, daí o cortei curtíssimo novamente. Ele não reclamou nada, mas aproveitou e me falou que ele não gostava de cabelo alisado e achava estranho eu fazer isso com meu cabelo. Aliás, ele não abre a boca pra falar nada: nem de roupa, nem de cabelo, nem de maquiagem. Ele pode até não gostar, mas respeita meu gosto e não reclama de nada; depois que passa o evento, ele me diz algo se ele preferisse de outro jeito.

Resumindo um pouco de mim hoje: minhas filhas me acham linda; a mais velha está com 23 anos, e a mais nova tem 18 anos. Elas me respeitam, valorizam meus gostos e me admiram.

Meu marido, pra ele está tudo bem do jeito que eu fizer, menos alisar os cabelos. E pra ele o que importa é eu me sentir bem. Eu me sinto muito bem com o meu cabelo curto e de cachos. Queria ter paciência e deixar ele crescer, mas quando estou tentando deixar me dá “uns cinco minutos” e eu o corto. É que me sinto forte quando corto meu cabelo, mais poderosa e corajosa. Eu me sinto como Sansão na versão oposta: meu cabelo curto me dá forças.

Resumindo, hoje não importa o que qualquer pessoa diga sobre meu cabelo, pois ele é meu ponto forte pra eu ficar bem. Quando eu não estou bem, a primeira coisa que faço é cortar meu cabelo. Ainda quero ter um cabelo Black Power, mas preciso ter paciência pra deixá-lo crescer.

Acho lindo o meu cabelo sem química, meus cachos são perfeitos e charmosos. Sofri muito pra hoje ter esses pensamentos; sofria por querer agradar as pessoas que não gostavam de mim e que me queriam como uma empregada, até o meu primeiro marido abusador, o que mais me fez sofrer. Dentre tantas coisas que ele fez comigo, o pior foi quando ele disse que eu era nojenta e que tinha um cabelo horrível.

Bem, não consigo colocar muitas das coisas que vivi aqui, mas acho que dá pra ter uma noção do que passei. Diria que até pouco tempo ainda tive alguns problemas referentes ao meu cabelo, mas não me afetou tanto. Só pra vocês saberem: eu fiz uma seleção para trabalhar em uma loja do Boticário; eram quatro concorrentes, e eu era a única de cabelo curto e de pele morena. Passei em tudo, mas não fui contratada, e as outras estão trabalhando na loja... Daí fica a pergunta: você já viu uma mulher negra ser atendente do Boticário?

E assim narrei um pouco de mim: eu, Serena, e meus cabelos.

DISCUSSÃO TEÓRICO-EMPÍRICA SOBRE A TRANSIÇÃO CAPILAR E A IDENTIDADE NEGRA: OS FIOS TRANSFORMADORES NO RITUAL TRANSFORMADOR DE SERENA

Ao tomarmos o contexto afro-diaspórico e africano de onde foi trazido o grande contingente negro que compõe a nossa população brasileira, o que foi feito desse e com esse cabelo, acompanharemos o longo e estigmatizador caminho de uma submissão ao modelo eurocêntrico liso e loiro, que nega a beleza, a peculiaridade e até a pertença religiosa de muitos dos afrodescendentes, que para aqui trouxeram crenças nas quais a dimensão da cabeça e do cabelo são expressões de fé e práticas religiosas.

Como nos afirma Santos (2023, p. 5):

[...] no Brasil, podemos citar, como exemplo as religiões de matrizes africanas, que dão destaque e importância à cabeça. Nessas religiões, as cabeças e os cabelos ocupam um lugar central nos cultos. Um dos muitos exemplos são os Candomblés brasileiros que possuem toda uma ritualística para com as cabeças e os cabelos.

A experiência de opressão vivida por Serena é atravessada não apenas pelo racismo, mas também por marcadores de gênero. A literatura tem destacado como mulheres negras, mais do que homens negros, são submetidas a padrões estéticos eurocentrados como forma de violência simbólica e controle social (Akotirene, 2018; Ribeiro, 2019). A exigência de alisamento, embranquecimento e conformidade a uma normatividade branca atinge profundamente a constituição subjetiva dessas mulheres. Para Araújo (2013), a opressão de gênero nas mulheres negras opera de modo interseccional, pois ao racismo soma-se o sexismo e a invisibilidade social.

No campo psicodramático, a cena de Serena nos remete ao conceito de cristalização do papel, tal como formulado por Moreno (1993), no qual a repetição de experiências traumáticas conduz à estagnação da espontaneidade. A TCI, ao permitir a criação e transformação de imagens internas, atua como dispositivo para a descricalização, reatualizando a matriz de identidade. Como aponta Rojas-Bermúdez e Moyano (2012), a imagem criada no palco psicodramático tem o potencial de reorganizar os conteúdos identitários, viabilizando uma nova narrativa de si. Assim, a transição capilar de Serena não é apenas estética, mas profundamente psicodramática – é uma mudança de papel, de identidade e de lugar na sociedade.

A transição capilar aparece aqui como ritual de passagem (Turner, 1974), onde a vivência do “liminar” – entre o que se foi e o que se escolhe ser – permite a emergência de uma nova subjetividade, não mais baseada na obediência e no sofrimento, mas na afirmação e na agência.

Porém, o que acompanhamos nas várias pesquisas e narrativas de mulheres negras, como Serena, é um processo que dessacraliza, avilta e prejudica a estética e a beleza do cabelo negro, interferindo diretamente no processo identitário dessas mulheres.

Ao longo desse processo vivido, acompanhamos as verdadeiras “estações” até a constituição de uma identidade pessoal e coletiva. Podemos estabelecer as seguintes “estações” percorridas por Serena em seu ritual identitário através de suas memórias evocadas na sessão psicodramática: 1ª Estação Ritual: memórias de dor e sofrimento – família/escola; 2ª Estação Ritual: decisão da mudança – a transição capilar –, o “nem liso, nem crespo”; 3ª Estação Ritual: a nova identidade.

1ª Estação Ritual: Memórias de dor e sofrimento – família/escola/rua

Como em muitas famílias negras – ou com pessoas negras, como foi o caso de Serena, que chegou como “menina negra” numa família branca –, o que se apresentava como belo e aceito era o cabelo liso e preso; e a experiência de rejeição social, carregada de racismo, levava a maioria dessas crianças a serem submetidas a verdadeiros processos da mais absoluta crueldade e humilhação.

As mães e/ou suas substitutas passavam a ser mediadoras da impossibilidade de se ter um cabelo crespo ou cacheado, uma vez que elas mesmas se submetiam, quando eram negras, aos torturantes processos de alisamento.

Serena nos apresentava isso, tanto com a própria mãe como quando partia para a “socialização secundária” na escola. As ofensas saíam de casa e iam para a rua, e ali, como “em casa”, cabelo crespo era visto como cabelo de má aparência, desarrumado e sujo. Os apelidos mais usuais, narrados por mulheres que viveram essas humilhações, eram: cabelo de Bombril, cabelo de tuin, cabelo de bruxa – todos construídos com a ideologia de estigmatização e humilhação.

Em particular, no processo de formação identitário de Serena, somou-se a todo esse mundo de sofrimentos e escárnios a situação de humilhação impetrada a tantas meninas como ela, que são enganadas pelas donas de casa que fingem “adotar” a filha da empregada em troca de quarto privativo e de escola para elas.

E como na “rua” da vida essas mulheres constroem suas identidades a partir da dor e da humilhação de serem quem são e como são, acompanhamos essa mesma realidade na narrativa da vida de Serena, em seu primeiro casamento.

É tremenda a marca dessa cicatriz de autodepreciação e autodesvalorização pelas quais Serena e outras mulheres passaram. Há uma resposta de estresse pós-traumático secundário a tudo isso, na qual a pessoa submetida às humilhações se sente “paralisada” e “impotente”. Serena, por exemplo, passou 23 anos com uma mãe “adotiva” a humilhando e 17 anos com um marido que era um abusador físico e emocional.

2ª Estação Ritual: Decisão da mudança – a transição capilar – o “nem liso, nem crespo”

Mas todos sabemos que não há “mal que perdure para sempre”, e na vida de Serena e de outras mulheres há o “ponto de viragem”, como assim intitula Amorim (2021). Um momento em que há uma necessidade de transformação e mudança, no qual as mulheres decidem voltar a ser livres dos padrões que pactuaram; buscam voltar ao cabelo natural, passando ainda por momentos de dúvidas e dilemas, mas decididas a saírem de seu imobilismo que solapou a grandeza de suas identidades.

Parte desses medos e dilemas deve-se ao fato de essas mulheres não terem experiências de relações sociais com outras mulheres que tinham o cabelo natural. Aí se começa o processo de busca por novas formas de cuidar dos cabelos, tecnicamente, com produtos e procedimentos que valorizem o cabelo natural.

Também acompanhamos essa estação na vida de Serena. E com “um grito” que foi externalizado encontramos, na vida da Serena, a sua nova identidade.

3ª Estação Ritual: A nova identidade

Debaixo de uma nova configuração identitária que apresenta “a transição” de uma estética “lisa”, artificial e violenta para uma estética crespa há um turbilhão de descobertas (Gomes, 2017).

Em muitas narrativas de mulheres transicionadas encontramos um redescobrir, com muita curiosidade, de quem eram, de como seriam sem a tirânica estética dos alisamentos. E foi muito bonito acompanharmos o encantamento de Serena com ela mesma, com o se ver natural, com o ser livre para “cortar” os cabelos e se sentir “Sansão ao avesso”. E que rica transformação identitária tivemos a oportunidade de testemunhar a partir da história de vida de Serena!

E agora nos aproximamos das considerações finais, lembrando, contudo, que lutar contra o racismo e seus tentáculos exige uma luta coletiva e contínua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como já dissemos em outro momento deste artigo, a proposta socionômica feita por Moreno ao criar o psicodrama deixou-nos um legado de incalculável valor, capaz de transformar pessoas, suas relações e toda uma sociedade que se abra ao Ave Creator no processo espontâneo criativo, que é capaz de (des)cristalizar a matriz identitária que foi cristalizada, promovendo assim a perda da capacidade espontâneo-criativa e o belo de cada identidade.

E podermos ter conhecido e sido presenteadas com a história de Serena reacendeu em nós uma profunda gratidão ao criador do psicodrama, que abriu caminhos para que nós, psicodramatistas do Brasil e do mundo inteiro, pudéssemos “tratar” o racismo e outros males.

Aprendemos muito sobre o processo de transição capilar e o quanto ela amplia o campo da estética negra, pois traz e confirma uma beleza antes posta à margem e que desencadeou, entre outras mudanças, a promoção de um processo de reconhecimento identitário fortalecido – o que tem auxiliado no desenvolvimento de uma consciência de grupo e política, antirracista.

A transição capilar se mostrou capaz de transformar não somente aquilo que está na sagrada parte do corpo, que é a cabeça – propiciando que Serena e outras mulheres se sentissem belas com seus cabelos naturais, crespos e encaracolados –, mas também de modificar relações, percepções e sentimentos que escancaram o racismo e seus horrores – ponto comum dos que carregam no corpo negro o cabelo crespo.

E fazemos nossas as palavras de Gomes (2017, p. 92): “as transicionadas e/ou em transição, não só se tornam negras, como também são reveladas à negritude”.

CONFLITO DE INTERESSE

Nada a declarar.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Não se aplica.

FINANCIAMENTO

Não se aplica.

AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

REFERÊNCIAS

Akotirene, C. (2018). *Interseccionalidade*. Pólen.

Amorim, C. L. R. de., Aléssio, R. L. S., & Danfá, L. (2021). Mulheres negras e construção de sentidos de identidade na transição capilar. *Psicologia & Sociedade*, 33, e224920. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2021v33224920>

Araújo, B. (2013). Enegrecer o feminismo: a situação da mulher negra na América Latina a partir de uma perspectiva de gênero. *Geledés Instituto da Mulher Negra*. <https://www.geledes.org.br/enegrecer-o-feminismo/>

Fontes, F. C. C. (2021). *Terapia sociocomunitária, sua relação com o coping religioso, espiritual e qualidade de vida*. Dialética.

- Gomes, L. L. P. (2017). “*Posso tocar no seu cabelo? Entre o “liso” e o “crespo”: transição capilar, uma (Re) Construção Identitária?*” [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina]. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/183603>
- Malaquias, M. C., Nonoya, D. S., Cesarino, A. C. M., & Nery, M. P. (2016). Psicodrama e relações raciais. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 24(2). Recuperado de <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/279>
- Moreno, J. L. (1993). *Psicodrama*. Cultrix.
- Oliveira, A. C. S., & Christino, J. M. M. (2021). As práticas do consumo no processo de transição capilar das mulheres brasileiras com cabelos crespos e cacheados. *Revista Brasileira de Marketing – ReMark*, 20(4), 346-382. <https://doi.org/10.5585/remark.v20i4.15828>
- Oliveira, D. R. (2025). Psicodrama brasileiro e a luta antirracista: o legado de Alberto Guerreiro Ramos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 33, e0425. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v33.696>
- Resolução n.º 510, de 7 de abril de 2016. (2016). Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana, na forma definida nesta Resolução. *Diário Oficial da União*. <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>
- Ribeiro, D. (2019). *Pequeno manual antirracista*. Companhia das Letras.
- Rojas-Bermudez, J., & Moyano, G. (2012). Teoría y Técnica de las Imágenes Sicodramáticas. In: J. Rojas-Bermudez, J. M. Corts, C. D. Rivera, L. E. F. Fàbregas, M. C. G. Cuesta, C. M. Larios, G. Moyano & R. R. Pousada. *Actualizaciones en sicodrama. Imagen y acción en la teoría y la práctica* (pp. 15-57). Espiral Maior.
- Santos, L. B. dos. (2023). Meu cabelo conta história: uma reflexão sobre as capilaridades crespas no contexto afro-diaspórico. *REALIS – Revista de Estudos AntiUtilitaristas PosColoniais*, 13(3). <https://doi.org/10.51359/2179-7501.2023.259257>
- Turner, V. (1974). *O processo ritual: estrutura e antiestrutura*. Vozes.
- Vomero, L. de S. Z., & Nery, M. da P. (2024). Escola da anarquia: psicodrama e letramento LGBTQIA+ e racial. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 24(2). <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v32.660>