


Baseado na obra de bell hooks

UM NOVO  
OLHAR  
SOBRE O  
**AMOR**

A large, bright yellow starburst graphic with many thin rays radiating from a central point, positioned on the right side of the cover. A smaller, similar but less intense starburst is located in the bottom left corner.

Baseado na obra de bell hooks

UM NOVO  
OLHAR  
SOBRE O  
**AMOR**

A decorative starburst graphic consisting of several thin, grey lines radiating from a central point, located in the bottom-left corner of the page.



# Sumário

## **1. Amor: o que é isso? 6**

Clareza: por o amor em palavras **8**

Amor e abuso **11**

A prática do amor como  
potência para transformação social **13**

## **2. Cultura de Dominação 16**

## **3. Consumismo e desamor 22**

Crescer no corpo de uma mulher e amá-lo **25**

## **4. Amor e gênero 28**

Homens, masculinidade e amor **36**

Procura-se: homens que amam **41**

## **5. Pessoas negras e o amor 44**

Dominação colonial **46**

Esteriótipos **48**

Amar a negritude **52**

## **6. Comunidade: justiça e esperança 56**

Curadoria e edição: Juliana Faria  
Design do livro e capa: Juliana Faria  
Supervisão editorial: Cristiane Alcântara

Este trabalho foi produzido em ambiente acadêmico como exercício didático, não tendo como objetivo sua comercialização ou divulgação fora do ambiente de ensino.

As imagens utilizadas neste livro foram obtidas através de bancos de imagem online, gratuitos e pagos, utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos.

## ESTE LIVRO É O RESULTADO DE UMA AÇÃO

inspiradora da ONG Redes de Esperança que se dedica a trabalhar para superar as estruturas de discriminação, almejando um mundo onde todas as pessoas, independentemente de gênero, raça ou condição socioeconômica, possam viver em igualdade, dignidade e respeito mútuo.

Este projeto busca criar espaços de aprendizado e diálogo com a comunidade, capacitando as pessoas a entender e abordar as desigualdades que enfrentam diariamente. Como parte dessa iniciativa, foi desenvolvido um livro que servirá como suporte para rodas de conversa e debates populares sobre desigualdade social, racial e de gênero.

O conteúdo tem embasamento no trabalho revolucionário de bell hooks — já falecida — escritora, professora, ativista social e mulher afro-americana que ficou conhecida por seu trabalho crítico e linguagem acessível.

Esperamos que este livro não apenas informe, mas também inspire ações que contribuam para a transformação do mundo em um lugar mais justo e inclusivo.

”

*Amor é fogo que arde sem se ver.*

Luís de Camões

”

*O amor é um sentimento,  
está acima da razão.*

Roberto Carlos

”

*O amor não se vê com os olhos,  
mas com o coração.*

William Shakespeare

”

*O amor é o grande intangível.*

Diane Ackerman



1.

# Amor: o que é isso?

A grande maioria das pessoas não sabe definir amor ou se esquivam de definições claras. Nossa confusão em relação ao que queremos dizer quando usamos a palavra “amor” é a origem de nossa dificuldade de amar. Se nossa sociedade tivesse um entendimento bem estabelecido quanto ao significado do amor, o ato de amar não seria tão confuso.

As definições de amor nos dicionários tendem a enfatizar o amor romântico, definindo-o primeiro e principalmente como “afeição profundamente terna e apaixonada por outra pessoa, especialmente quando há atração sexual”. Entretanto, afeição profunda não descreve de forma realmente adequada o significado do amor.

A ideia de amor romântico é uma das ideias mais destrutivas, esse amor que se dá num “estalo”, num “clique”, que não necessita de construção e depende apenas de “química” atrapalha o nosso caminho para o amor. O amor é tanto uma intenção como uma ação. Nossa cultura valoriza demais o amor como fantasia ou mito, ao não atingirem esse mito, as pessoas se decepcionam.

É particularmente angustiante que tantos livros recentes a respeito do tema continuem insistindo que definições do que é amor são desnecessárias e sem importância. Ou pior, os autores sugerem que o amor deveria

significar algo diferente para homens e para mulheres — que os sexos devem respeitar e se adaptar à nossa inabilidade de comunicação, uma vez que não partilhamos a mesma linguagem.

Esse tipo de literatura é popular porque não exige mudanças nas formas estabelecidas de pensar papéis de gênero, cultura ou amor. Em vez de compartilhar estratégias que nos ajudariam a nos tornar mais amorosos, ela na verdade encoraja todo mundo a se adaptar às circunstâncias em que falta amor.

Jack (Leonardo DiCaprio) e Rose (Kate Winslet), casal do filme Titanic, 20th Century Studios 1997.



## Clareza: por o amor em palavras

Imagine quão mais fácil seria aprender como amar se começássemos com uma definição partilhada. A palavra “amor” é um substantivo, mas a maioria dos teóricos dedicados ao tema reconhece que todos amaríamos melhor se pensássemos o amor como uma ação.

Passei anos procurando alguma definição significativa da palavra “amor” e fiquei profundamente aliviada quando encontrei uma utilizada pelo psiquiatra M. Scott Peck:

**“Amor é a vontade de se empenhar ao máximo para promover o próprio crescimento espiritual ou o de outra pessoa. O amor é o que o amor faz. Amar é um ato da vontade — isto é, tanto uma intenção quanto uma ação. A vontade também implica escolha. Nós não temos que amar. Escolhemos amar”**



**A**lgumas pessoas têm dificuldade com a definição de amor de Peck porque ele usa a palavra “espiritual”. Ele se refere àquela dimensão mais íntima em que a mente, o corpo e o espírito são um só. O indivíduo não precisa ser praticante de uma religião para abraçar a ideia de que existe um princípio que anima a alma que, quando alimentada, aumenta nossa capacidade de sermos inteiramente autorrealizados e aptos a nos relacionarmos em comunhão com o mundo ao nosso redor.

Uma vez que a escolha de amar deve ser feita para alimentar o crescimento, essa definição de amor se opõe à hipótese mais amplamente aceita de que amamos instintivamente. Quando nos engajamos num processo de amor-próprio ou de amar os outros, devemos nos mover além do reino do sentimento para tornar o amor real. É por isso que é útil ver o amor como uma prática.

A maioria de nós aprende desde cedo a pensar no amor como um sentimento ligado a afeição. Porém, a afeição é apenas um dos ingredientes do amor.

**Para amar verdadeiramente, devemos aprender a misturar vários ingredientes — carinho, afeição, reconhecimento, respeito, compromisso e confiança, assim como honestidade e comunicação aberta.**



## Amor e abuso

Quando entendemos o amor como a vontade de nutrir o nosso crescimento espiritual e o de outra pessoa, fica claro que não podemos dizer que amamos se somos nocivos ou abusivos. Amor e abuso não podem coexistir. Abuso e negligência são, por definição, opostos ao cuidado.

Criada numa família em que o constrangimento agressivo e a humilhação verbal coexistiam com muito afeto e cuidado, tive dificuldade para entender que éramos uma família “disfuncional”.

Uma vez que eu ainda me sentia e me sinto apegada aos meus pais e irmãos, orgulhosa de todas as dimensões positivas de nossa vida familiar, não queria nos descrever usando um termo que dava a entender que nossa vida juntos tinha sido completamente negativa ou ruim.

**ABUSO** diz respeito a infligir uma pessoa a uma humilhação, constrangimento ou pavor; físico ou psicológico.

Não queria que meus pais pensassem que eu os menosprezava; aprecio todas as coisas boas que eles concederam à família. Mas ter uma família disfuncional não significa que não seja um ambiente no qual a afeição, o prazer e o cuidado também estão presentes.

Sou grata por ter sido criada em uma família que era cuidadosa, e acredito fortemente que, se meus pais tivessem sido bem-amados pelos pais deles, eles teriam dado amor aos filhos. Eles deram aquilo que receberam: cuidado.

Ressalto que o cuidado é uma dimensão do amor, mas somente cuidar não significa que estamos amando. E fora da nossa casa eu me sentia genuinamente amada por algumas pessoas da família, como meu avô materno. Essa experiência de amor verdadeiro (uma combinação de cuidado, compromisso, confiança, sabedoria, responsabilidade e respeito) nutriu meu espírito ferido e permitiu que eu sobrevivesse a atos de desamor.

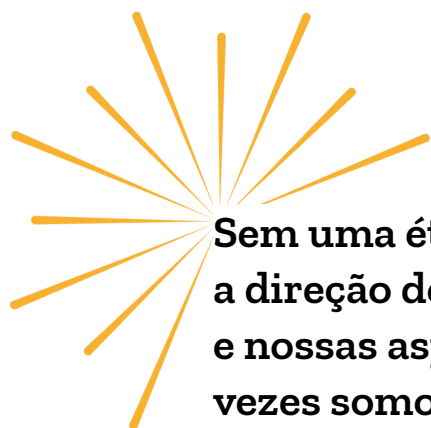
## A prática do amor como potência para transformação social

Uma ética amorosa pressupõe que todos têm o direito de ser livres, de viver bem e plenamente. Para trazer a ética amorosa para todas as dimensões de nossa vida, nossa sociedade precisaria abraçar a mudança.

Abraçar uma ética amorosa significa utilizar todas as dimensões do amor — “cuidado, compromisso, confiança, responsabilidade, respeito e conhecimento” — em nosso cotidiano. Só podemos fazer isso de modo bem-sucedido ao cultivar a consciência. Estar consciente permite que examinemos nossas ações criticamente para ver o que é necessário para que possamos dar carinho, ser responsáveis, demonstrar respeito e manifestar disposição de aprender.



O compromisso com uma ética amorosa transforma nossa vida ao nos oferecer um conjunto diferente de valores pelos quais viver. Em grande e em pequena escalas, fazemos escolhas baseadas na crença de que a honestidade, a franqueza e a integridade pessoal precisam ser expressas nas decisões públicas e privadas.



**Sem uma ética do amor moldando a direção de nossa visão política e nossas aspirações, muitas vezes somos seduzidos, de uma maneira ou de outra, para dentro de sistemas de dominação que sustentam nossa sociedade — imperialismo, sexismo, racismo e classismo.**



Despertar para o amor só pode acontecer se nos desapegarmos da obsessão pelo poder e pela dominação. Culturalmente, todas as esferas da vida — política, religião, locais de trabalho, ambientes domésticos, relações íntimas — deveriam e poderiam ter como base uma ética amorosa.

Enquanto nos recusarmos a abordar plenamente o lugar do amor nas lutas por libertação, não seremos capazes de criar uma cultura de conversão na qual haja um coletivo afastando-se de uma ética de dominação. A dominação não pode existir em qualquer situação social em que prevaleça uma ética amorosa.

2.

## Cultura de dominação

A nossa sociedade está fundamentada em estruturas de opressão e desigualdades, somos um país que sofre com o racismo, sexismo, homofobia, imperialismo e exploração, os quais desejamos ver superados. Essa cultura é chamada de cultura de dominação.

Fortuna de bilionários do mundo cresceu 60% durante a pandemia

O Brasil de Volta ao Mapa da Fome

**DOMINAÇÃO** é uma relação social de poder desigual, pautada em hierarquias de gênero, raça e classe socioeconômica, em que o masculino se sobrepõe ao feminino, o branco se sobrepõe as demais etnias e as classes elitizadas se sobrepõem as classes populares e pobres.

Um lado é visto como fraco, inferior e subjugado enquanto o outro é visto como forte, superior e dominador, isso se reflete na cultura, política, economia, educação e relacionamentos pessoais de nossa nação.

As consequências dessa estrutura de dominação geram machismo, feminicídio, danos à saúde mental, preconceito, violência contra a população negra e desamparo a classe mais pobre. Uma ética cultural de dominação é anti-amor, ela exige violência e o medo para se sustentar. Escolher o amor é ir contra os valores predominantes dessa cultura.

FOLHAJUS VIOLÊNCIA

Casos de racismo no Brasil aumentaram 68% em 2022, mostra levantamento

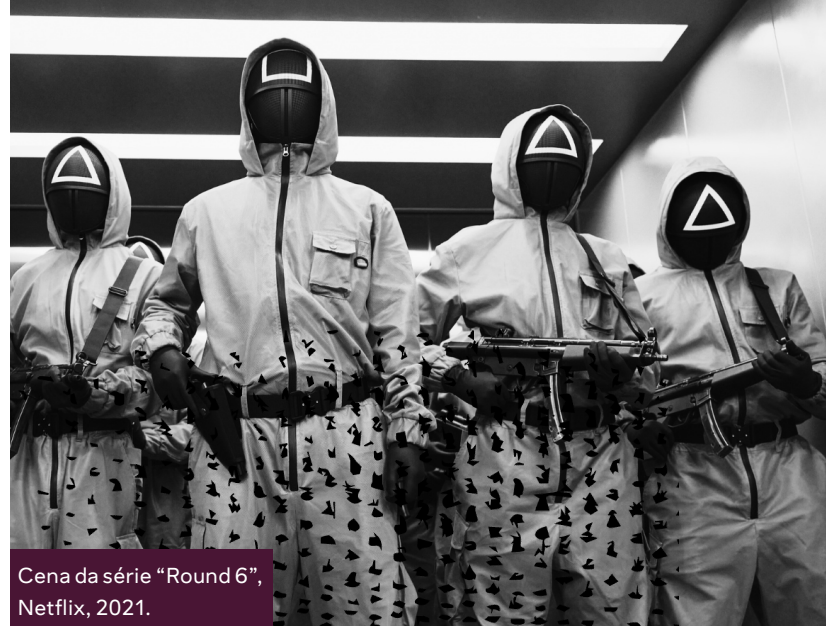
Brasil tem alta de mais de 50% nos registros de racismo e homofobia em 2022, mostra Anuário de Segurança Pública

Brasil bate recorde de feminicídios em 2022, com uma mulher morta a cada 6 horas



Os meios de comunicação de massa insistem em perpetuar a dominação e a violência, porque nossos criadores audiovisuais têm mais intimidade com essas realidades do que com as realidades do amor. Todos sabemos como a violência é. Ela é representada em filmes e programas de televisão de grande audiência. Precisamos pensar sobre o impacto dessas imagens, sobre as formas como moldam a cultura e influenciam as maneiras como pensamos e agimos em nosso dia a dia.

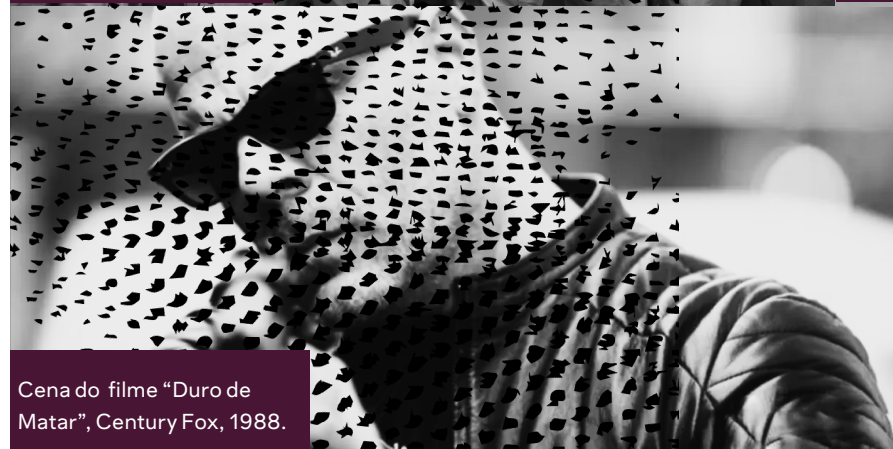
Se os espectadores querem ser entretidos, e as imagens que nos são mostradas como entretenimento são imagens de desumanização violenta, faz sentido que esses atos se tornem mais aceitáveis em nossa rotina e que nos tornemos menos propensos a reagir a eles com indignação moral ou preocupação.



Cena da série "Round 6", Netflix, 2021.



Programa Cidade Alerta, Record TV,



Cena do filme "Duro de Matar", Century Fox, 1988.




Cena do filme "Jogos Mortais" 2004.



**Entretanto, todo mundo sabe que todas as formas de violência são glamourizadas e construídas pela mídia para parecerem interessantes e sedutoras. Os produtores dessas imagens poderiam facilmente usar a comunicação de massa para questionar e intervir na violência.**

Cartaz do filme "Jogos Vorazes", Paris Filmes, 2012.



Culturas de dominação se apoiam no cultivo do medo como forma de garantir a obediência, o medo é a força primária que mantém as estruturas de dominação. Ele promove o preconceito e o desejo de separação, quando somos ensinados que a segurança está na semelhança, qualquer tipo de diferença e diversidade parece uma ameaça.

**Quando escolhemos amar, escolhemos nos mover contra o medo — contra a alienação e a separação. A escolha por amar é uma escolha por conectar — por nos encontrarmos no outro.**

**O primeiro passo em direção à mudança deve ser abandonar a ideia de que o amor é apenas um sentimento e passar a entendê-lo como ética de vida.**

Aqui o amor não tem nada a ver com fraqueza ou irracionalidade, como se costuma pensar. Ao contrário, significa potência: anuncia a possibilidade de rompermos o ciclo de perpetuação de dores e violências para caminhar rumo a uma sociedade amorosa.



### 3.

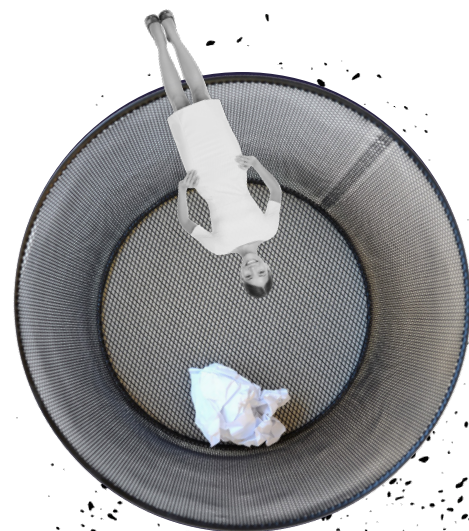
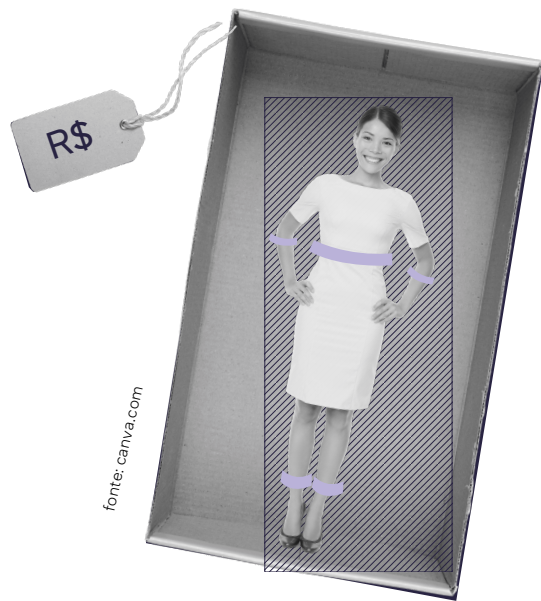
# Consumismo e desamor

Alguns indivíduos acreditam que transformar as estruturas sociais é impossível de se conseguir. Estou falando aqui de muitos profetas do apocalipse que nos dizem que o racismo nunca vai acabar, que o machismo está aqui para ficar, que a pobreza é um fenômeno natural e impossível de erradicar. Ao manter uma noção capitalista de bem-estar, eles realmente acreditam que não há o suficiente para todos, que a pobreza e as desigualdades sempre existirão e que uma boa vida só está ao alcance de poucos.

Não sabendo amar, ou mesmo o que é o amor, muitas pessoas se sentem emocionalmente perdidas; outras buscam definições, formas de sustentar uma ética do amor em uma cultura que nega valores humanos e valorizam o material. O materialismo cria um mundo de narcisismo, no qual o foco da vida é apenas comprar e consumir. Em uma cultura narcísica, o amor não pode desabrochar.

Cada vez mais, a grande mídia é o principal veículo para a promoção e o reforço da ganância; oferece-se pouca informação sobre o estabelecimento e a manutenção de relacionamentos significativos. Caso o desejo de acumular já não esteja presente no espectador de televisão ou cinema, ele será implantado por imagens que o bombardeiam com a mensagem de que consumir com os outros, e não se conectar, deveria ser o nosso objetivo.





**A**bandonados na cultura do “eu”, consumimos e consumimos, sem pensar nos outros. A ganância e a exploração se tornam a norma quando uma ética de dominação prevalece. Elas trazem consigo alienação e falta de amor. Uma intensa ausência emocional e espiritual em nossa vida é o terreno perfeito para o cultivo da avareza material e do consumo desenfreado.

Em um mundo sem amor, o desejo de conexão pode ser substituído pelo desejo de possuir. Ao passo que as necessidades emocionais são difíceis — frequentemente, impossíveis — de satisfazer, os desejos materiais são mais fáceis de atender.

## Crescer no corpo de uma mulher e amá-lo

A cultura nos permite pensar que nós, mulheres, podemos odiar nossos corpos e ainda sermos vistas como o grupo mais capaz de ensinar os outros sobre o amor. A mídia em geral é responsável por disseminar essa ideia em meninas e mulheres. Elas recebem a mensagem de que ser magra determina seu valor e se ela será amada, determinando quais corpos são dignos de afeto e atenção.

O pensamento patriarcal normaliza competição entre mulheres, entre amigas, irmãs e entre mães e filhas. As mulheres na cultura machista sentem que precisam competir, identificando falhas e carências em outras mulheres, e que a única maneira de obter atenção especial ou ser escolhida por um parceiro ou parceira é diminuindo o valor dos pares femininos.

Portanto, devemos ser mais solidárias, criticar e mudar a forma competitiva como vemos umas às outras. Irmandade é sobre aprender a cuidar umas das outras e sermos solidárias, não somente quando temos que reclamar ou quando somos vitimizadas.



## O amor-próprio feminino começa com a autoaceitação.

Essa é uma daquelas revoluções culturais que podem começar apenas com o nosso não. O que devemos dizer não é a um mundo que nos diz que somos definidas apenas por nossos corpos físicos, que nossos corpos femininos são inadequados, defeituosos e não bons o suficiente. Dizer não a qualquer desvalorização do corpo feminino é uma prática amorosa.

Mulheres que se esforçam para criar filhas em famílias onde os corpos femininos são incondicionalmente aceitos, afirmados e admirados podem oferecer o melhor testemunho sobre as maneiras como o bombardeio constante de mensagens de mídia destinadas a ensinar meninas a não gostar de seus corpos e aparência.

Devemos nos desprender das pressões e idealizações estéticas que são expelidas pela grande mídia e as obsessões com a magreza e juventude e estereótipos de feminilidade. Podemos começar a fazer o trabalho de nos tornarmos auto amorosas, primeiro reivindicando o direito de habitar um corpo saudável e identificar isso como a base da beleza e da atratividade e não nos envergonharmos de sermos assertivas e confiantes.



## 4. Amor e gênero

As mulheres são ensinadas desde a infância, seja pelos adultos responsáveis ou pela mídia, a como dar cuidados básicos que são parte da prática do amor. Elas aprendem a ser “mães” imitando os cuidados femininos e brincando ritualmente com bonecas. Recebem orientações sobre como ser empáticas, como cuidar e, o mais importante, como ouvir. Geralmente não são socializadas nessas práticas para serem amorosas ou compartilharem esse conhecimento com os homens, mas para que sejam maternas em relação a eles e às crianças.



fonte: canva.com

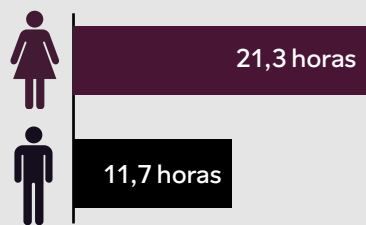


As crianças do sexo masculino não são consistentemente ensinadas a nutrir. Em vez disso, eles são na maioria das vezes agressivamente socializados para rejeitar a nutrição e escolher a dominação. Jogos de guerra e todos os jogos de violência de faz de conta ensinam aos meninos que seu papel é tirar a vida quando necessário. Eles aprendem que, para serem verdadeiramente masculinos, devem ser capazes de tirar a vida, não de dar e nutrir a vida.

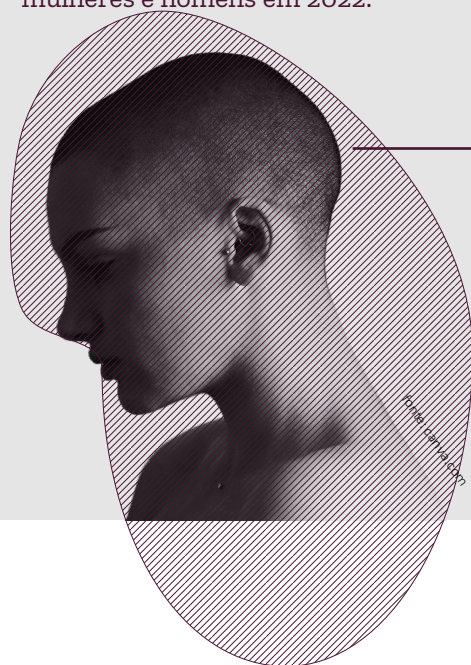
**N**ós, mulheres, recebemos apoio cultural para cultivar um interesse pelo amor. Embora uma lógica machista sustente esse apoio, isso ainda significa que mulheres são muito mais propensas a receber suporte da família e de círculos sociais tanto para pensar no amor quanto para valorizar o seu significado. Nosso anseio pelo amor pode ser expresso e afirmado. Entretanto, isso não significa que as mulheres sejam mais capazes de amar do que os homens.

Crescendo nos anos cinquenta, fui criada em um mundo onde as mulheres se esforçavam para agradar seus maridos, para ser o anjo em casa para o homem que trabalhava duro no mundo difícil lá fora. Quando criança, eu sabia que trabalhar duro e sacrificar-se para atender às necessidades materiais, para sustentar a família e os parentes, era um gesto poderoso de cuidado que não poderia ser descartado como não tendo valor. Muitas crianças negras que eu conhecia não tinham um pai que trabalhasse duro e trouxesse para casa o dinheiro que seria usado não apenas para a comida necessária, mas para guloseimas especiais.

## Quem cuida de quem cuida?



Quantidade de horas por semana dedicadas aos afazeres domésticos e/ou cuidados de pessoas por mulheres e homens em 2022.



Muitas pacientes com câncer também se queixam de não receber apoio psicológico e emocional dos parceiros e se sentem desamparadas.



fonte: canva.com

Segundo a Sociedade Brasileira de Mastologia,

**70% das mulheres diagnosticadas com câncer**

lidam com o abandono do parceiro amoroso durante o tratamento.

Fonte: Jornal Estado de Minas, Abril de 2023.

Nosso pai trabalhou duro para sustentar sete filhos. Crescendo como filho único, sem pai presente, ele sempre teve que trabalhar. Sua mãe era severa e pouco afetuosa, mas eles eram profundamente apegados um ao outro. Quando ela estava morrendo, era a minha mãe que lhe dava carinho, lavando seu corpo doente, e o papai era o provedor. Porém, prover realmente não é suficiente, embora seja crucial.

**Quando somos ensinadas a acreditar que somos mais capazes de dar amor do que os homens, estamos abraçando pressupostos patriarcais e aceitando a retenção emocional masculina; já esperamos que os homens sejam emocionalmente deficientes. A trágica ironia é que o patriarcado socializou os homens para acreditarem a masculinidade é afirmada quando eles estão emocionalmente retidos.**



**O PATRIARCADO** é um sistema político-social que insiste que os homens são dominantes, superiores a tudo e a todos considerados fracos, especialmente as mulheres, e dotados do direito de dominar e governar sobre os fracos e de manter esse domínio através de várias formas de terrorismo psicológico e violência.



Mostre a ela  
que o mundo  
é dos homens

Ilustração em propaganda da  
marca Van Heusen, divulgada  
em 1951, nos Estados Unidos  
(Adaptada).

O patriarcado, como qualquer sistema de dominação (como o racismo, por exemplo), precisa socializar todo mundo para acreditar que em todas as relações humanas há um lado superior e um inferior, que uma pessoa é forte e a outra, fraca, e, conseqüentemente, é natural que o poderoso domine o que não tem poder. Para aqueles que apoiam o poder patriarcal, é aceitável manter o poder e o controle por qualquer meio.

Costumo dizer ao público que, se fôssemos de porta em porta perguntar se deveríamos acabar com a violência masculina contra as mulheres, a maioria das pessoas daria seu apoio sem ter que pensar duas vezes. Então, se você dissesse a eles que só podemos parar a violência masculina contra as mulheres acabando com a dominação masculina – erradicando o patriarcado – eles começariam a hesitar, a mudar de posição.

Apesar dos muitos ganhos do movimento feminista contemporâneo – maior igualdade para as mulheres no mercado de trabalho, mais tolerância para a renúncia a papéis rígidos de gênero – o patriarcado como sistema permanece intacto. Criamos uma cultura em que as mulheres podem ser iguais aos homens patriarcais, mas não criamos uma cultura que incentive ambos os gêneros a buscarem o amor. Até que esse mundo venha a existir, as mulheres podem ganhar maior poder, mas elas se veem promovendo uma cultura de desamor.

A obediência à dominação masculina exige que os homens que adotam esse pensamento (e muitos, se não a maioria, fazem isso) mantenham o domínio sobre as mulheres a qualquer preço. Embora se dê muita atenção à violência física, o terrorismo e a violência psicológica ainda são muito utilizados para subjugar mulheres.

## Tipos de violência contra a mulher.

Saiba identificá-los.

Fonte: institutomariadapenha.org.br

### VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Qualquer conduta que cause danos emocionais e diminuição da autoestima; ou vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões.



### VIOLÊNCIA FÍSICA

Entendida como qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher.



### VIOLÊNCIA SEXUAL

É considerada qualquer conduta que constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.



### VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos.



### VIOLÊNCIA MORAL

É considerada qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.



Está passando por algum tipo de violência ou conhece alguém que está? **Não se cale, denuncie. Ligue 180, fale com a Central de Atendimento à Mulher.**



O pensamento antipatriarcal, que pressupõe que homens e mulheres são igualmente capazes de aprender a amar, de dar e receber amor, é o único fundamento sobre o qual podemos construir um amor sustentado, significativo e mútuo.

Para conhecer o amor, devemos renunciar ao nosso apego ao pensamento machista em todas as formas pelas quais ele se apresenta em nossa vida. Esse apego sempre nos fará voltar ao conflito de gênero, uma forma de pensar nos papéis sexuais que diminui mulheres e homens.



## Homens, masculinidade e amor

Aprender a usar máscara é a primeira lição de masculinidade patriarcal que um menino aprende. Ele aprende que seus sentimentos centrais não podem ser expressos se não estiverem de acordo com os comportamentos aceitáveis que o sexismo define como masculinos. Para doutrinar os meninos nas regras do patriarcado, nós os forçamos a sentir dor e a negar seus sentimentos, chamo esses momentos de indução de “traumatização normal” dos meninos.

Os meninos, assim como os adultos, conhecem as regras: sabem que não devem expressar sentimentos, com exceção da raiva; que não devem fazer nada considerado

feminino e devem evitar qualquer relação com o amor. Sabemos que a homofobia e o repúdio as características femininas estão por trás do medo de que permitir que os meninos sintam os tornará gays. Todos os dias meninos que expressam sentimentos são aterrorizados psicologicamente e, em casos extremos, brutalmente espancados, por pais que temem que um homem de sentimentos deva ser homossexual.

**SEXISMO** é o preconceito ou discriminação baseada no padrões e comportamentos que devem ser seguidos de acordo com o gênero da pessoa.

fonte: gettywallpapers

Onde é que os meninos aprendem o que significa ser homem? Eles parecem aprender isso com muita frequência com os meios de comunicação de massa, com os homens locais visíveis em sua comunidade, particularmente seus pais. Os amigos dos meninos são os guias do que é masculino e do que é feminino, então a resiliência entre os meninos em uma comunidade depende da mudança de atitudes machistas entre grupos de pares masculinos e da ampliação do conceito do que um homem de verdade é e faz.



Há apenas uma emoção que o patriarcado valoriza quando expressa pelos homens; essa emoção é raiva. Homens de verdade ficam bravos. E sua loucura, por mais violenta ou brutal que seja, é considerada natural – uma expressão positiva da masculinidade patriarcal. A raiva é o melhor esconderijo para quem procura esconder a dor ou a angústia do espírito.

A vergonha da vulnerabilidade emocional é muitas vezes o que os homens que estão fechados emocionalmente procuram esconder. Uma vez que a vergonha é frequentemente usada para socializar os meninos longe de seus sentimentos e em direção à máscara masculina patriarcal, muitos homens adultos têm uma voz interna de vergonha.

## A saúde mental masculina



Segundo a Organização Mundial de Saúde, em 2019

**78% dos casos de autoextermínio tiveram homens como vítimas.**

Fonte: Ministério da Saúde. Boletim Epidemiológico. Vol. 52. Set. de 2021.

Esse resultado tem sido associado ao maior acesso a armas de fogo e outros objetos letais, e maior suscetibilidade as instabilidades econômicas entre homens.



A conformidade com os rígidos padrões de masculinidade

têm associação com o status negativo de saúde mental masculina, principalmente a baixa procura por serviços de saúde mental.

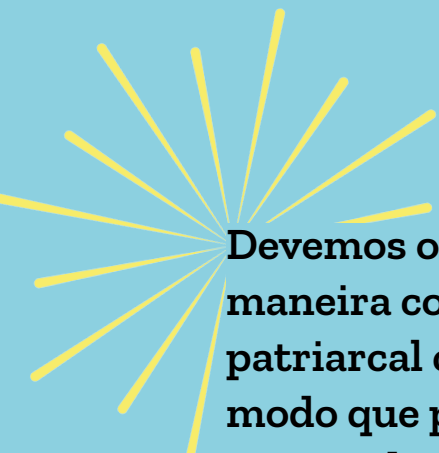


fonte: canva.com

O patriarcado como sistema tem negado aos homens o acesso ao pleno bem-estar emocional, o que não é o mesmo que sentir-se recompensado, bem-sucedido ou poderoso por causa da capacidade de afirmar o controle sobre os outros.

Se o patriarcado fosse realmente gratificante para os homens, a violência e o vício na vida familiar, que é tão onipresente, não existiriam. Se o patriarcado fosse gratificante, a insatisfação avassaladora que a maioria dos homens sente em suas vidas profissionais e emocionais não existiria.

Não podemos ensinar aos meninos que os “homens de verdade” não sentem ou não lidam com seus sentimentos de forma saudável, e então esperar que eles se sintam confortáveis ao entrar em contato com seus sentimentos ao longo de suas vidas.



**Devemos ousar encarar a maneira como o pensamento patriarcal cega a todos, de modo que possamos ver que a vida emocional dos meninos e homens não pode ser plenamente honrada enquanto prevalecerem as noções de masculinidade patriarcal.**

## Procura-se: Homens que amam

Para acabar com a dor masculina, temos que reconhecer que o problema é o patriarcado e trabalhar para acabar com o patriarcado. Para oferecer aos homens um modo diferente de ser, devemos primeiro substituir o modelo dominador por um modelo de masculinidade como um estado de ser e não como performance.


### **A MASCULINIDADE FEMINISTA**

pressupõe que basta que os homens sejam eles mesmos em sua integridade para ter valor, que não precisam “performar”, para ser afirmados e amados. Integridade significa ser inteiro, ininterrupto, indiviso, e descreve uma pessoa que uniu as diferentes partes de sua personalidade, para que não haja mais uma divisão na alma.

A masculinidade feminista teria como principais constituintes integridade, amor-próprio, consciência emocional, assertividade e habilidade relacional, incluindo a capacidade de ser empático, autônomo e conectado.

**E**m vez de definir força como “poder sobre”, a masculinidade feminista define força como a capacidade de ser responsável por si mesmo e pelos outros. Nosso trabalho de amor deve ser recuperar a masculinidade e não permitir que ela fique refém da dominação patriarcal. Há um lugar criativo, que sustenta a vida e melhora a vida do ser masculino em uma cultura não dominadora.

Os homens não podem amar a si mesmos na cultura patriarcal se sua própria autodefinição depende da submissão às regras patriarcais. Quando os homens adotam o pensamento e a prática feminista, que enfatiza o valor do crescimento mútuo e da autorrealização em todos os relacionamentos, seu bem-estar emocional será aumentado. Uma política feminista genuína sempre nos traz da escravidão à liberdade, do desamor ao amor.



**O feminismo visionário é uma política sábia e amorosa. Está enraizada no amor ao ser masculino e feminino, recusando-se a privilegiar um em detrimento do outro. A alma da política feminista é o compromisso de acabar com a dominação patriarcal de mulheres e homens, meninas e meninos. O amor não pode existir em qualquer relação que se baseie na dominação e na coerção.**

## 5. Pessoas negras e o amor

Ninguém fala sobre esse tema sem abordar questões de baixa autoestima e o ódio a si mesmo presentes em pessoas negras. Já é de conhecimento geral que o trauma da supremacia branca e da agressão racista em curso deixa feridas psíquicas profundas. Seja um doloroso sistema de castas de cor na vida negra ou ações violentas usadas por brancos contra negros (discurso de ódio, agressão física ou representação desumanizante), todos os dias todas as pessoas negras encontram (como todo mundo) alguma expressão de ódio à negritude, quer a reconheçamos ou não.

**SUPREMACIA BRANCA** é a crença de que pessoas brancas são naturalmente superiores aos demais, física e intelectualmente, e persiste em uma noção de hierarquia de cor.

**RACISMO** é o preconceito, discriminação ou antagonismo por parte de um indivíduo, comunidade ou instituição contra uma pessoa ou pessoas pelo fato de pertencer a um determinado grupo racial ou étnico tipicamente marginalizado ou uma minoria.

“Supremacia branca” é um termo muito mais útil do que “racismo” porque nos permite responsabilizar pessoas não negras por atos de agressão racial encobertas, pela propagação de noções preconceituosas e ostensivas e olhar e desafiar as maneiras como as pessoas negras internalizam o pensamento e a ação supremacistas brancos. Tragicamente, a maioria das pessoas negras experimenta pela primeira vez feridas racistas em nossas próprias casas quando nosso valor é julgado no nascimento pela cor de nossa pele ou pela textura de nossos cabelos.



## Dominação colonial

A supremacia branca foi o que motivou a invasão e colonização de países na América, África e Ásia e justificativa para escravidão dos povos não-brancos. Como estratégia de colonização, incentivar os negros escravizados a abraçar e defender a estética supremacista branca foi um golpe de mestre.

Ensinar pessoas negras a odiar e a ter vergonha de sua pele escura, a rejeitarem sua ancestralidade, história e cultura era uma maneira de garantir que, independentemente de opressores brancos estarem presentes ou não, os valores da supremacia branca ainda dominariam o dia.

Analisando os movimentos por justiça racial, percebi que quanto mais liberdade se tornava sinônimo de conquista de direitos iguais dentro da estrutura social existente (a supremacia branca), menos amor fazia parte dessa equação. O acesso ao privilégio material tornou-se cada vez mais a ênfase da luta de libertação negra. A autossuficiência econômica foi definida como a única medida de liberdade.

**Entretanto, ainda deve-se conquistar à população negra deste país o direito a plena autoestima, ao bem-estar, cultura, segurança, respeito e dignidade. A menos que a ética amorosa seja a força subjacente aos nossos esforços para transformar a sociedade, perdemos o nosso caminho.**



Persoagem  
Adelaide  
interpretada  
pelo ator Rodrigo  
Sant'anna no  
programa Zorra  
Total, 2012.



Tia Nastácia e Pedrinho  
(Sítio do Pica-Pau  
Amarelo, 1977).



O personagem Jairo,  
interpretado por  
Marcello Melo Júnior,  
foi retratado como  
um homem negro  
agressivo, moralmente  
corrompido e bastante  
sexualizado na novela  
"Em família" (2014).

## Estereótipos

Quando cresci e me tornei uma crítica cultural, ficou claro para mim que ninguém trabalhando a partir de uma perspectiva supremacista branca criaria imagens positivas descolonizadas de pessoas negras. E isso inclui produtores culturais brancos ou de outras etnias, além de pessoas negras que internalizaram o racismo. A grande maioria das imagens de pessoas negras que vemos nos meios de comunicação de massa simplesmente confirmam e reforçam estereótipos racistas, machistas e classistas.

"Sexo e as Negas" é uma série de televisão produzida pela TV Globo em 2014, a produção foi bastante criticada por se utilizar de estereótipos sexistas e racistas.



# SEXO e as NEGAS

fonte: globo.com

Quando se trata da questão do amor, os meios de comunicação de massa basicamente representam as pessoas negras como não amorosas. Podemos ser retratados como engraçados, raivosos, sexy, arrojados, bonitos, atrevidos e ferozes, mas raramente somos representados como amorosos.

Como os indivíduos antirracistas não controlavam os meios de comunicação de massa, ao longo do tempo a mídia se tornou a principal ferramenta que seria e ainda é usada para convencer os telespectadores negros, e todos os outros, da inferioridade negra.

Em geral, os meios de comunicação de massa nos dizem que os homens negros não são amorosos, que nossas vidas são tão carregadas de violência e agressão que não temos tempo para amar. A imagem mais comum de uma pessoa negra mostrando cuidado é o retrato da figura materna negra abnegada.

**O**s estereótipos descrevem as mulheres negras como duras, rígidas e fortes. Somos diariamente vítimas de agressões verbais e físicas não reconhecidas, tanto nas ruas quanto em nossas casas. No Brasil, muitas vivem na pobreza, em más condições de trabalho, têm que sustentar sua família sozinhas e sem acesso a saúde de qualidade.

Até que as pessoas negras não sejam mais percebidas coletivamente sempre e apenas por meio de estereótipos racistas e sexistas, cultivar o amor-próprio continuará sendo difícil, embora não seja impossível.

**Para que as crianças negras tenham a chance de construir uma autoestima saudável é preciso que haja estratégias de oposição e lugares que promovam a descolonização.**

Nem todas as pessoas negras aceitam passivamente o pensamento supremacista branco. No entanto, ele impacta todas as nossas vidas. Devemos estar sempre vigilantes para que não acabemos nos avaliando usando um padrão de medição criado pelo pensamento supremacista branco.



# Amar a negritude

A descolonização é a base necessária para o desenvolvimento do amor-próprio. Oferece-nos as ferramentas para resistir ao pensamento supremacista branco. O cerne da descolonização é o reconhecimento da igualdade entre os seres humanos, aliado à compreensão de que categorias raciais que estigmatizam negativamente a negritude foram criadas como ferramenta política de dominação branca imperialista.

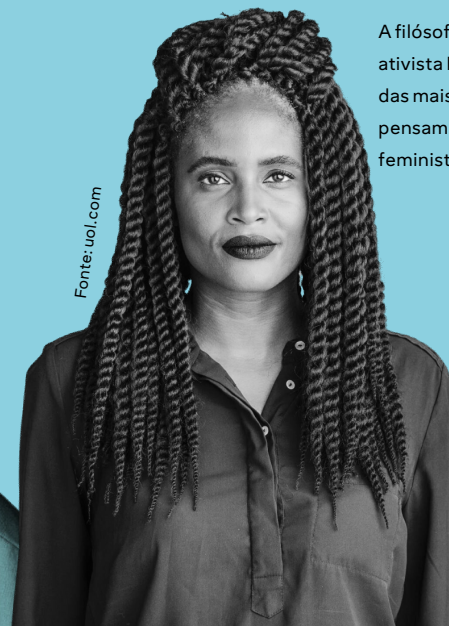
**DECOLONIZAÇÃO** é um movimento que promove meios para desafiar e romper a colonialidade e opressão racista e busca trabalhar a retirada do estigmas e estereótipos a partir da perspectiva histórica dos povos oprimidos.

O rapper Emicida utiliza a música como uma forma de manifestação política e de resignificação.

Fonte: emicida.com.br



Fonte: uol.com



A filósofa, professora, escritora e ativista Djamilia Ribeiro é hoje uma das mais importantes vozes no pensamento e na luta antirracista e feminista no Brasil.

Os atores Lázaro Ramos e Thais Araújo têm promovido discussões importantes contra o racismo e pelo direito das pessoas negras.

Fonte: globo.com

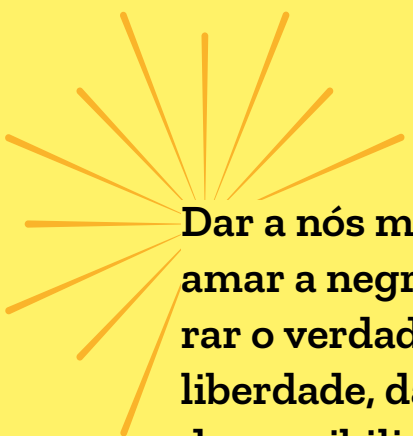


A maioria das pessoas negras primeiro confronta a supremacia branca no contexto da negritude, geralmente por meio de discussões e/ou respostas à nossa aparência. Como a lógica da supremacia branca é que o negro é sempre ruim e o branco sempre bom, para descolonizar, esse pensamento tem que ser rejeitado e substituído pela lógica da autoaceitação. Aprender a ser positivo, a afirmar-se, é uma forma de cultivar o amor-próprio, de intervir na vergonha que é racializada.

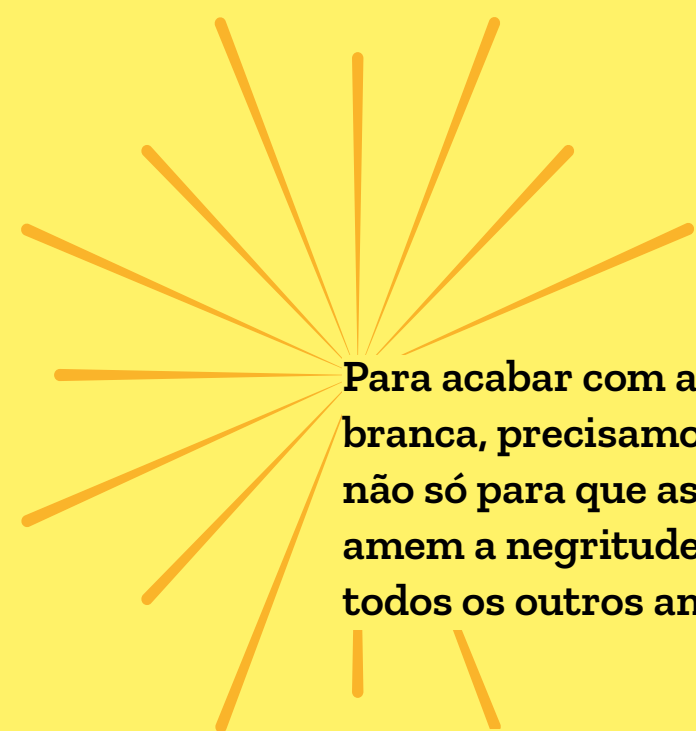
**NEGRITUDE** é um movimento cultural que busca despertar e resgatar o sentimento de orgulho racial e conscientização do valor e riqueza cultural dos negros.



**V**ivemos em uma sociedade onde diariamente nos deparamos com imagens negativas da negritude. É preciso coragem e vigilância para criar um contexto em que o amor-próprio possa emergir. Abordando o significado do amor na experiência negra hoje, defendo que renovemos a luta antirracista de forma a amar a negritude, e retornar a uma ética do amor oferecendo um projeto de sobrevivência e autodeterminação negra.



**Dar a nós mesmos amor, amar a negritude, é restaurar o verdadeiro sentido da liberdade, da esperança e da possibilidade em todas as nossas vidas.**



**Para acabar com a supremacia branca, precisamos criar as condições não só para que as pessoas negras amem a negritude, mas para que todos os outros amem a negritude.**

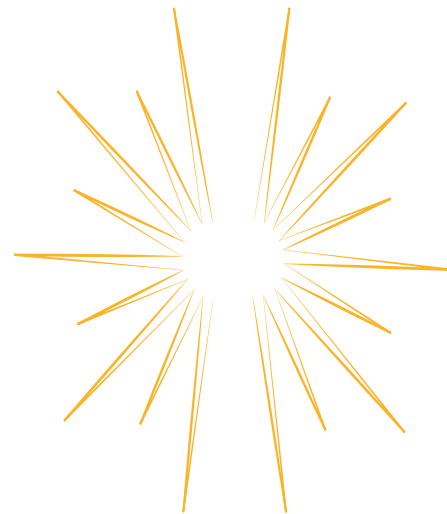
Todas as pessoas negras que amam a negritude reconhecem que não basta sermos descolonizados, que as pessoas não negras com quem trabalhamos, que ensinam nossos filhos, e assim por diante, precisam de conscientização que lhes permita ver a negritude de forma diferente.

Coletivamente, o povo negro e nossos aliados na luta são empoderados quando praticamos o amor-próprio como uma intervenção revolucionária que mina práticas de dominação. Amar a negritude como resistência política transforma nossos modos de olhar e de ser e, assim, cria as condições necessárias para que possamos nos mover contra as forças de dominação e morte e recuperar a vida negra. Amar a negritude é mais importante do que ter acesso a privilégios materiais.

## 6.

# Comunidade: justiça e esperança

Escolhendo o amor, também escolhemos viver em comunidade, e isso significa que não temos que mudar apenas por nós mesmos. Podemos contar com a afirmação crítica e diálogo com companheiros andando por um caminho semelhante. Aprendemos melhor o amor como a prática da liberdade no contexto da comunidade.



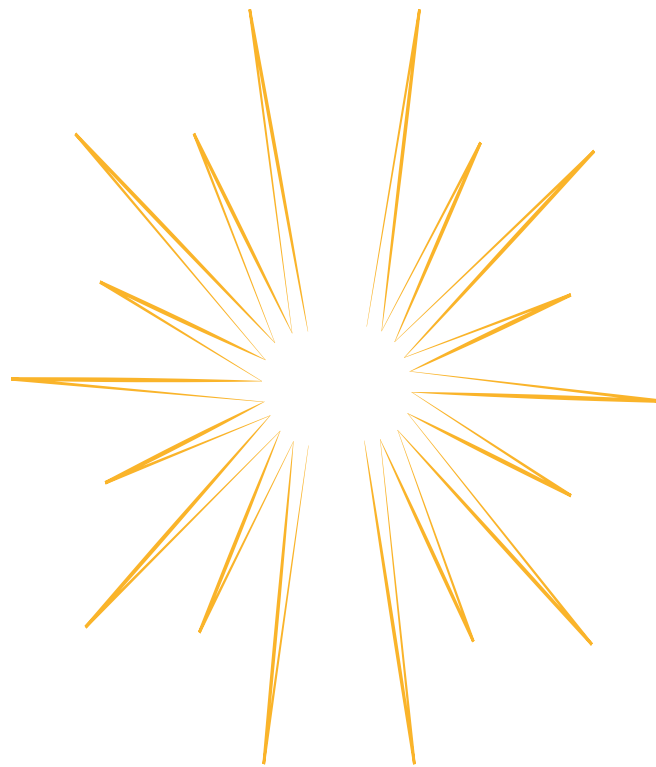
Muitos de nós estão motivados a mover contra a dominação somente quando sentimos nossos interesses diretamente ameaçados. Muitas vezes, então, o anseio não é para uma transformação coletiva de sociedade, para um fim da política de dominações; mas simplesmente para o fim do que sentimos que nos machuca.

Se estamos comprometidos apenas com a melhoria daquela política de dominação que sentimos que contribui para a nossa exploração ou opressão individual, não apenas permanecemos ligados ao status quo, mas agimos em cumplicidade com ele, nutrindo e conservando esses mesmos sistemas de dominação.

Até todas e todos nós sermos capazes de aceitar a natureza interconectada e interdependente dos sistemas de dominação e reconhecermos as formas específicas de manutenção de cada sistema, continuaremos a agir de forma a minar nossa busca individual por liberdade e nossa luta por libertação coletiva.

A capacidade de reconhecer pontos cegos só pode surgir à medida em que expandimos nossa preocupação sobre a política de dominação e nossa capacidade de nos preocuparmos com a opressão e exploração dos outros. Uma ética de amor torna possível essa expansão.

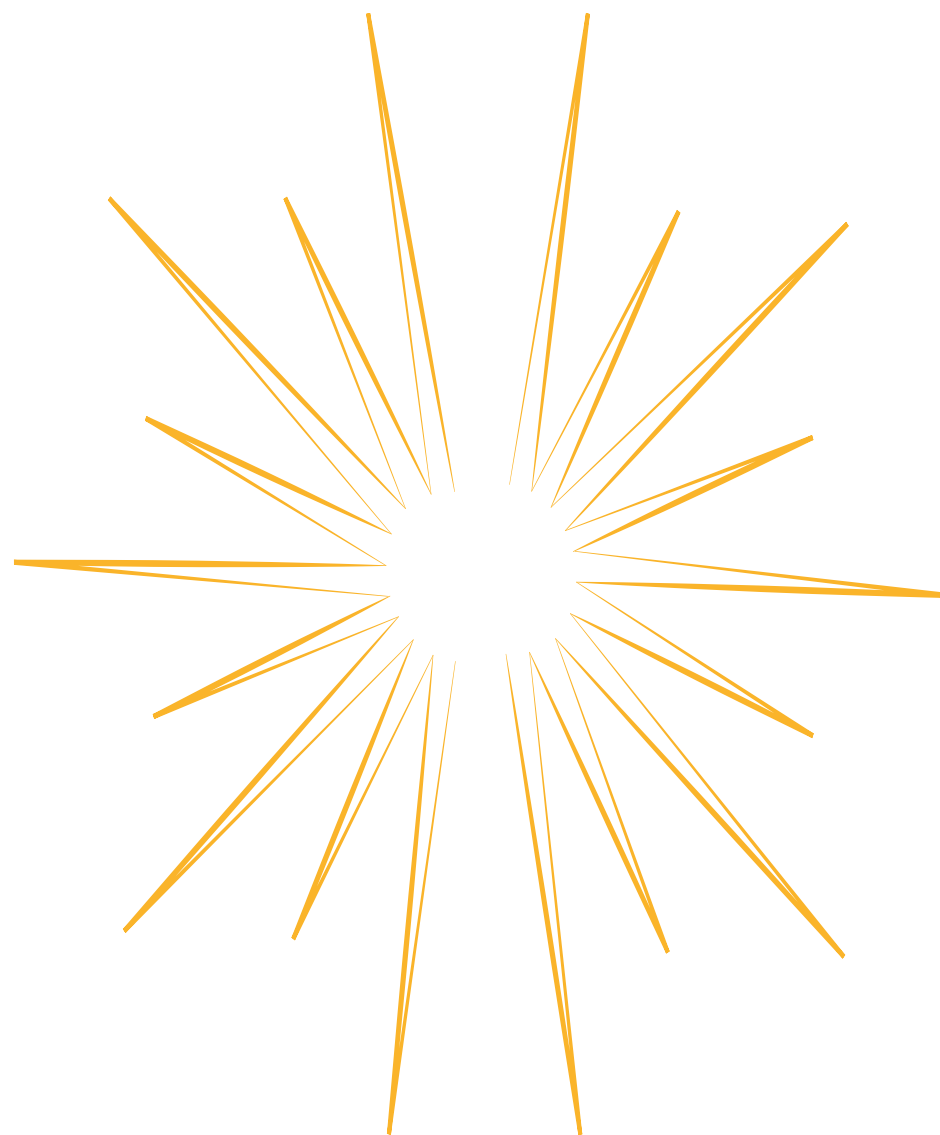
Sem amor, nossos esforços para libertar a nós mesmos e nossa comunidade mundial da opressão e exploração estão condenados. Enquanto nos recusarmos a abordar plenamente o lugar do amor nas lutas por libertação, não seremos capazes de criar uma cultura de conversão na qual haja um coletivo afastando-se de uma ética de dominação.



Quando eu olho para a minha vida, procurando por um plano que me ajudou no processo de descolonização, de auto recuperação pessoal e política, sei que foi aprendendo a verdade sobre como os sistemas de dominação operam que ajudou, aprendendo a olhar para dentro e para fora, com um olhar crítico.

A consciência é central para o processo de amor como a prática da liberdade. Sempre que aquelas/es de nós que são membros de grupos oprimidos se atrevem a interrogar criticamente nossas posições, as identidades e lealdades que informam como vivemos nossas vidas, iniciamos o processo de descolonização.

Se uma ética amorosa influenciasse todas as políticas públicas nas metrópoles e nas cidades, os indivíduos convergiriam e planejariam programas voltados ao bem de todos. Nós podemos recuperar coletivamente a nossa fé no poder transformador do amor cultivando a coragem, a força para agir em favor daquilo em que acreditamos, para sermos responsáveis em palavras e ações.



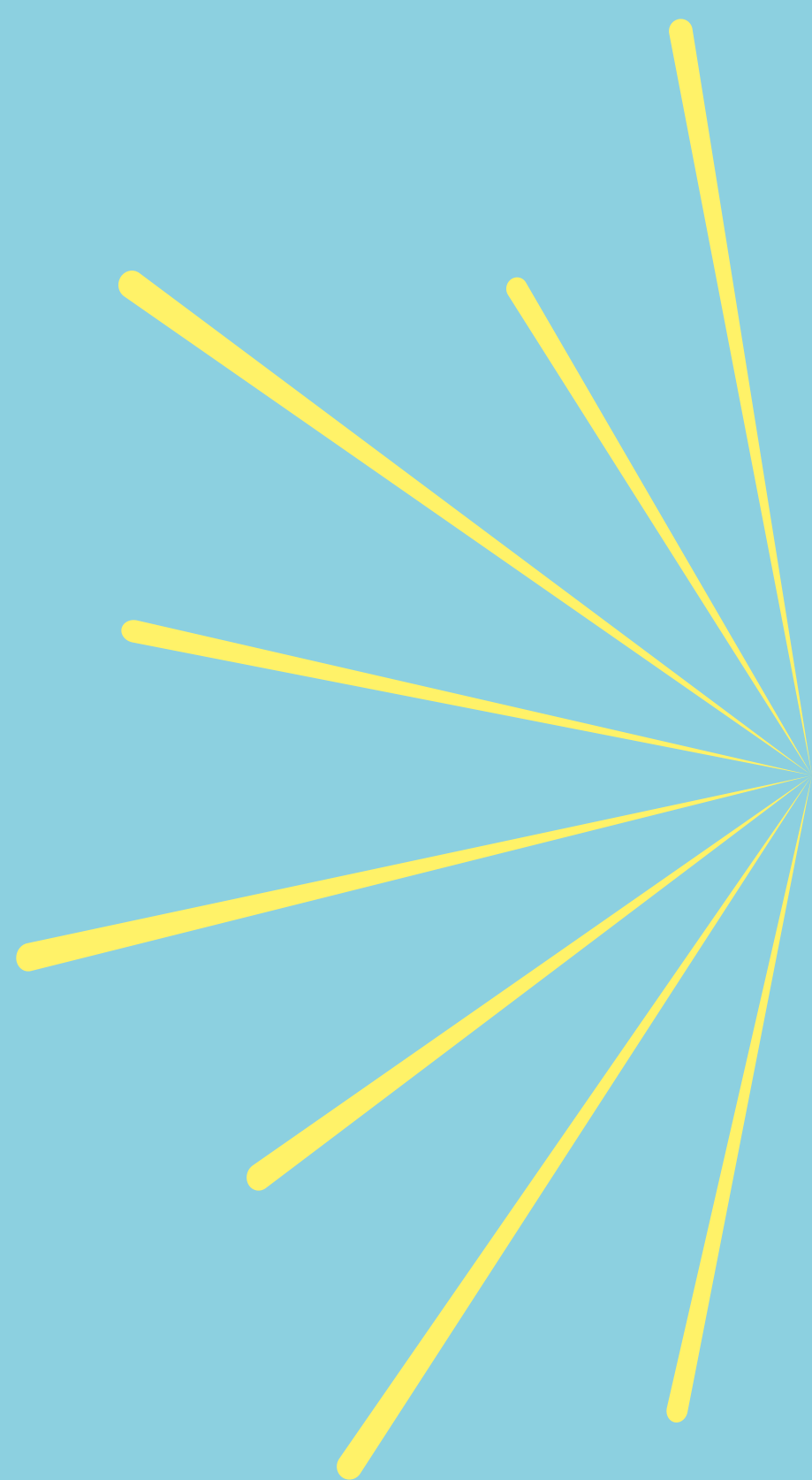
Quando pequenas comunidades organizam sua vida em torno de uma lógica amorosa, todos os aspectos do dia a dia podem ser proveitosos para todo mundo.

Chegou o momento de adotarmos uma ética do amor em nossas lutas pela liberdade e justiça. Isso significa questionar nossas posições, descolonizar nossas mentes e agir de forma responsável e amorosa.

Palavras sem atitudes se tornam vazias. É preciso dar o primeiro passo e espalhar esta mensagem. Somente quando nos unirmos em torno de uma ética amorosa poderemos transformar nossas comunidades e influenciar políticas públicas.



**É hora de abraçar o poder transformador de uma ética amorosa e construir uma sociedade mais justa e igualitária. A transformação começa agora!**



Esta obra foi composta pelas famílias Zilla Slab e Sarvatrik Latin VF. O miolo foi impresso sobre papel couchê 115g e a capa sobre papel couchê 250g, em novembro de 2023.



## O que o amor tem a ver com justiça social?

Este livro oferece um novo olhar sobre o amor, apresentada pela renomada autora bell hooks. Conhecida por suas análises profundas sobre gênero, raça e classe.

Nesta obra, hooks explora como o amor pode ser a força motriz por trás da luta por igualdade e justiça, destacando a necessidade de uma ética do amor em nossas vidas e lutas.

Descubra como o amor pode ser a chave para um mundo mais justo e compassivo neste livro inspirador.