

---

“...O amor é ao mesmo tempo 'uma intenção e uma ação'.”

---

“Precisamos reconhecer que a opressão e a exploração distorcem e impedem nossa capacidade de amar.”

---

---

“...é também possível  
que muitos estivessem  
despreparados para  
praticar a arte de  
amar.”

---

“...sua sobrevivência  
estava muitas vezes  
determinada por sua  
capacidade de reprimir  
as emoções.”

---

---

“A escravidão  
condicionou os negros a  
conter e reprimir muitos  
de seus  
sentimentos.”

---

“...aprenderam a esperar  
por um  
momento "seguro"  
quando seria possível  
expressar seus  
sentimentos.”

---

---

“...o racismo e a supremacia dos brancos não foram eliminados com a abolição da escravatura, os negros tiveram que manter certas barreiras emocionais.”

---

“No decorrer dos anos, a habilidade de esconder e mascarar os sentimentos passou a ser considerada como sinal de uma personalidade forte.”

---

---

“E se tantas crianças negras aprenderam desde cedo que expressar as emoções é sinal de fraqueza, como poderiam estar abertas para amar?”

---

**“No nosso processo de resistência coletiva é tão importante atender as necessidades emocionais quanto materiais.”**

---

---

“Quando nos amamos, sabemos que é preciso ir além da sobrevivência.”

---

“Creio que esse caos representa uma reflexão de seu interior, da falta de cuidado consigo própria. A partir do momento que acreditarmos, de preferência desde crianças, que nossa saúde emocional é importante, poderemos suprir nossas outras necessidades.”

---

---

“Quando ignoramos nossas reais necessidades, a tendência é nos fragilizarmos, nos tornarmos vulneráveis e emocionalmente instáveis.”

---

“Mesmo quando não concorda com certas opções de suas filhas, essa mãe as trata com respeito e oferece consolo.”

---

---

“... é preciso que essa mulher decida se olhar internamente, sem culpa e sem censura.”

---

“Se acreditarmos que não seremos punidas por reconhecermos quem somos ou o que sentimos, poderemos entender melhor nossas dificuldades.”

---



---

“...não precisamos  
resolver tudo  
sozinhas.”

---

“A prática de se amar  
interiormente nos revela  
o que o nosso espírito  
necessita, além de nos  
ajudar a entender melhor  
as necessidades das  
outras pessoas.”

---

---

“Quando eu era criança  
algumas mulheres  
negras me amaram de  
forma  
"incondicional". Assim  
aprendi que o amor não  
precisa ser conquistado.  
Elas me ensinaram que  
eu merecia ser amada;  
seu carinho nutriu meu  
crescimento espiritual.”

---

---

“Para que esse mundo possa existir é preciso acabar com o racismo e todas as formas de dominação. Se escolho dedicar minha vida à luta contra a opressão, estou ajudando a transformar o mundo no lugar onde gostaria de viver.”

---

“

A prática do amor  
é o antídoto mais  
poderoso contra  
as políticas de  
dominação.

bell hooks

@modifica



RESUMO DA BIOGRAFIA DE  
**BELL HOOKS**

OCUPAÇÃO  
**Intelectual e ativista norte-americana**

DATA DO NASCIMENTO  
**25/09/1952**

DATA DA MORTE  
**15/12/2021**

A black and white close-up portrait of Bell Hooks. She is wearing round, dark-rimmed glasses and has her hair styled in a short, curly afro. Her expression is thoughtful, with her gaze directed slightly upwards and to the left. The lighting is dramatic, highlighting the contours of her face against a dark background.

Ser oprimido significa  
ausência de escolhas

Bell Hooks



“

Honrar a nós mesmas, amar nossos corpos, é uma fase avançada na construção de uma autoestima saudável.”

- BELL HOOKS



Imagine como seria mais fácil aprendermos a amar se começássemos com uma definição compartilhada.

I'M DREAMING OF A

*Bell Hooks*