



Irmãs do Inhame: a saúde mental como prática de resistência

HOOKS, bell. *Irmãs do Inhame: Mulheres negras e autorrecuperação*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2023.

*Mariana Bomfim Sousa Ferreira*¹
*Bruna Mendes Vasconcelos*²

Vivendo - como vivemos - em um contexto patriarcal capitalista supremacista branco, que pode melhor nos explorar quando não temos uma base firme no eu e na identidade (a consciência de quem somos e de onde viemos), escolher o “bem-estar” é um ato de resistência política. Antes de manter efetivamente um engajamento na luta organizada pela resistência, no movimento de libertação negra, muitas pessoas entre nós precisam passar por um processo de autorrecuperação que ajude a curar feridas individuais que possam impedir que funcionemos plenamente. (HOOKS, 2023, p. 21)

Irmãs do Inhame: mulheres negras e autorrecuperação é o livro mais recente da autora estadunidense bell hooks a ser traduzido e publicado no Brasil, chegando aqui 30 anos depois de sua primeira publicação. Mesmo passado o tempo, sua contribuição segue sendo definitivamente atual, situando a luta pelo bem-estar mental e autorrecuperação como processo imprescindível de resistência frente às demais lutas pela sobrevivência. O livro é composto por treze capítulos, além do prefácio à edição brasileira escrito por Ynaê Lopes, Professora da Universidade Federal Fluminense, e prefácio à nova edição e introdução escrita pela própria autora. Ao final do livro também há uma entrevista com a autora em 2004 feita pela editora Jill Petty, onde hooks analisa com 10 anos de distância temporal o processo de escrita e o impacto da publicação de *Irmãs do Inhame*.

Bell Hooks foi uma importante intelectual do pensamento feminista negro, tendo escrito mais de 30 livros ao longo de sua vida e sendo traduzida

¹Mestranda em Ciências Humanas e Sociais pela Universidade Federal do ABC e Bacharela em Sociologia e Política pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo. E-mail: mariana.bomfim@ufabc.edu.br

²Professora da Universidade Federal do ABC, no Centro de Ciências Humanas e Sociais. E-mail: bruna.mendes@ufabc.edu.br.

em diversas línguas, com carreira acadêmica sólida, com doutorado em literatura na Universidade da Califórnia em Santa Cruz, além de ter ministrado aula em diversas universidades nos Estados Unidos e ter reconhecimento internacional. A autora faleceu em dezembro de 2021, deixando um legado brilhante de ativismo e produções acadêmicas e literárias. *Irmãs do Inhame* surge a partir da experiência da autora como professora universitária ao perceber o adoecimento mental de suas estudantes negras, adoecimento, esse, que hooks percebe que atravessa as classes sociais, pois, como escreve posteriormente neste livro, mulheres negras quando estão em posições de poder sofrem mais pressão do que outros grupos sociais.

Assim como outras publicações de hooks, o livro dialoga com ficções escritas por outras autoras negras estadunidenses, como, por exemplo, “A cor púrpura”, de Alice Walker, e o “Olho mais azul”, de Toni Morrison, que expõem os traumas e feridas da população negra, especialmente de mulheres negras e usa isso como ferramenta para pensar os caminhos da auto recuperação. hooks se lança neste livro à tarefa de fazer uma primeira empreitada de produção de livro de autoajuda, compreendendo que os livros de autoajuda disponíveis naquele momento histórico não compreendiam sequer a existência de pessoas negras. Nesse sentido, o livro é uma conversa franca com outras mulheres negras acerca das questões que as afligem e as ferem, pois a autora compreende que, sem a cura de feridas internas, não é possível a resistência política, ou seja, o escrito tem por objetivo fornecer caminhos que não fujam da materialidade do mundo capitalista-patriarcal-racista.

A autora abre o livro com um capítulo que se chama “Em busca da verdade”, e começa assim para nos dizer como a população negra desde o período da escravização esteve habituada a escamotear sentimentos para sobreviver. Neste processo colonial, há a criação e afirmação de estereótipos negativos sobre a população negra e que perduram até os dias de hoje. Essas imagens negativas podem ser introjetadas ao ponto de se assumirem falsas identidades, que ocorrem pela falsa percepção de que, ao desempenhar certos papéis, o racismo seria atenuado. Tal comportamento deságua em uma teia de mentiras difícil de ser desmembrada. hooks brilhantemente começa com esse tema, pois dizer a verdade é o caminho para se curar e viver em comunidade. E que não há ou deve haver vergonha em falar abertamente sobre os sentimentos, já que nesse período essa abertura foi totalmente desencorajada, gerando um mito em que falar das próprias angústias é considerado um sinal de fraqueza.

Na esteira desse pensamento, hooks continua no capítulo 2, “Línguas de fogo: aprendendo a afirmação crítica”. Nele ela aborda a exteriorização das verdades. Seu olhar aqui recai sobre os mecanismos sociais que temos para dizer verdades que são caras, sem que isso incorra em violências, ou em

pretexto para críticas destrutivas principalmente no seio familiar. Trazer as verdades não deveria estar atrelado com reprovações principalmente em relação aos aspectos físicos. hooks cita o exemplo de sua família, que com certa frequência a analisava para discorrer críticas destrutivas acerca de sua aparência que era magra e interpretada como aspectos de uma menina feia. A autora escreve que não era mentira que era magra de fato, mas qual o intuito dos comentários para além da zombaria? Que verdades estavam sendo manifestadas? Esse capítulo é para refletirmos que pessoas negras e principalmente mulheres negras crescem com críticas humilhantes na justificativa da formação de caráter, hooks aqui incentiva como devemos ser gentis ao fazer críticas e além de tudo a importância de mulheres negras serem gentis consigo mesmas.

No capítulo 3 “O trabalho adoça a vida”, a autora analisa a forma como o trabalho foi interpretado pela população negra estadunidense. Ela narra como cresceu, observando pessoas negras ao seu redor que tinham amor pelo trabalho, mas conforme foi ficando mais velha percebeu que o trabalho é o meio para sobrevivência material e que nem sempre está ligado com o afeto positivo. O trabalho, segundo hooks, foi se tornando fonte de adoecimento mental de mulheres negras, já que este grupo constitui maioria das mantenedoras familiares, sendo assim, o peso pela sobrevivência material recai sobre essas mulheres negras. Sua inserção laboral começa, então, não por vocação e sim por necessidade de sobrevivência. Ponto chave de seu argumento é que faz parte do processo de autorrecuperação estar em um trabalho digno e principalmente que faça sentido para as mulheres, caso contrário - como ocorre via de regra - esse trabalho será fonte de adoecimento. Historicamente falando, as mulheres negras passam mais tempo no trabalho do que com seus próprios espaços familiares, além de possuírem estatisticamente menos anos de estudos, o que impacta diretamente a forma como acessam o mundo do trabalho.

Essa sobrecarga das mulheres negras que ocupam lugares subalternizados no mundo do trabalho e que levam em seus corpos a demanda pelo bem estar e saúde familiar é abordado no capítulo 4, “Conhecendo a paz: um fim ao estresse”. Para hooks esse cenário é responsável por uma enorme carga de estresse vivenciado pelas mulheres negras e que faz com que se configurem como o grupo mais doente psiquicamente. São mulheres submetidas a trabalhos árduos que forçam seus limites e infelizmente fazem-nas habituar-se a não respeitar os próprios limites. A autora aponta como a meditação a auxiliou para lidar com o estresse, e que também é importante avaliar quanto tempo se passa preocupada e com pensamentos negativos de situações que podem simplesmente não acontecer e, ainda, sobre como esse estresse está atrelado a diversas doenças cardiovasculares.

O 5º capítulo “Afastando-se do Vício”, não é somente sobre vícios relacionados a álcool e drogas, apesar da autora escrever sobre como isso afetou profundamente a comunidade negra e suas relações, mas a autora traz outros vícios para o debate. Ela situa, por exemplo, o vício em comida que aflige principalmente mulheres negras, sendo essas o principal grupo obeso dos Estados Unidos, e argumenta que as frustrações podem se tornar problemas alimentares. Os vícios, dirá hooks, estão atrelados a busca rápida pelo prazer e para fugir das situações indesejadas. Não só aqui, mas no decorrer do livro, hooks enfatiza a busca pelo cuidado terapêutico no intuito de busca pelo bem estar mental, não somente para cuidados com vícios no que quer que seja, mas cuidado que deve ser melhor pensado pela comunidade negra como mecanismo também disponível para lidar com as dores e traumas, sem perder de vista a importância da comunidade nesse processo.

No capítulo 6 “Sonhando-nos escuras e profundas: beleza negra”, a autora vai tratar de um tema muito importante: a construção da autoestima de mulheres negras e a criação de imagens negativas que impactam a construção dessa imagem e identidade, no processo de cura individual e coletiva. A criação de imagens como essas mulheres realmente são e como querem ser de fato é crucial nessa empreitada, pois aspectos como a textura do cabelo e o tom da pele afetam a percepção de mulheres negras sobre si: quanto mais escuras e o cabelo mais Crespo, mais imagens negativas são criadas, inclusive no interior das famílias. hooks descreve como mulheres negras de tom de pele mais claro que são aceitas socialmente com maior facilidade também desenvolvem uma “auto-obsessão” pela manutenção da estética que muitas vezes as impedem de se desenvolverem em outros aspectos da vida, como nos estudos ou no trabalho.

O capítulo 7 “Enfrentando e sentindo a perda” é sobre os sentidos atribuídos à morte e como a população negra enxerga esse tema, já que, infelizmente, é algo a ser lido com muita frequência e como pode desencadear em depressão severa. Tocando em pontos ainda mais sensíveis, a autora escreve brevemente como o suicídio é lido como mera atitude de pessoas fracas, evidenciando que a saúde mental não é tratada com a devida importância pela população negra. O fortalecimento comunitário e a ajuda terapêutica são apontados como caminhos importantes de cuidado e enfrentamento sério do tema.

O capítulo 8 dá uma virada na discussão, “Movidos pela paixão: Eros e responsabilidade” é sobre a crise da vida erótica de mulheres negras, não só no sentido do ato sexual, hooks pontua como mulheres negras lésbicas estão à frente da discussão. A autora cita a obra “Usos do erótico”, de Audre Lorde, para pontuar como é necessário pensar o erótico para além do campo do patriarcado e do sexismo, bell hooks fala da importância da reconexão com o prazer e da paixão saudável no processo de autorrecuperação, já que

por anos os corpos de mulheres negras foram enxergados de modo hipersexualizado e objetificado. Esse capítulo é um chamado para retomada do erótico para além de uma percepção patriarcal-capitalista-racista.

Para continuar essa discussão por um prisma complementar, o capítulo 9 “Vivendo para amar” hooks se aprofunda no modo como o contexto colonial-escravista impactou a forma de construção do afeto das pessoas negras. Não é surpresa, diz a autora, que um povo que foi privado de todas as formas dignas de relações sociais e exposto às mais diversas formas de rupturas mentais e físicas, sofra as consequências disso em suas relações afetivas no hoje. hooks enfatiza, mais uma vez, como é primordial começar a aprender o ato de amar e quebrar o ciclo de violência passados de geração em geração e como isto se configura como um caminho para autorrecuperação. O capítulo 10, “Doce Comunhão”, é sobre o relacionamento com outras pessoas, bell hooks fala acerca de um mito de que pessoas que saíram de um lar disfuncional possam estar prontas para se envolver em relações saudáveis quando encontram uma pessoa importante em suas vidas. Neste momento, a autora conversa principalmente com homens negros e a importância de se discutir o sexismo e as masculinidades, e escreve sobre autorrecuperação coletiva e a importância de se debater esses assuntos no interior da comunidade negra e refletir profundamente como as mulheres negras são tratadas e impactadas pelo sexismo.

Nesse caminho, o capítulo 11, “A alegria da reconciliação”, trata sobre o perdão, mas o perdão que não tira a responsabilidade de quem cometeu os erros, e sim sobre a capacidade de não guardar ressentimento, assim, a autora enfatiza como gosta da palavra reconciliação e como ela é importante no processo de autorrecuperação. O ressentimento que as pessoas guardam dentro de si não traz nada de positivo e provoca feridas em si mesmas, bell hooks fala da importância do rompimento com homens abusadores, assim como abandonar o ressentimento e o ódio. hooks traz uma percepção interessante ao apontar que o perdão está relacionado com a agência, ou seja, a capacidade do sujeito em mudar situações, no sentido de que o perdão não é um recuo e nem sinal de fraqueza e, sim, de agência e do potencial da força espiritual no ato de não guardar ressentimentos. Nesse capítulo ainda, a autora aborda como é importante demonstrar afeto e reconhecimento uns com os outros, inclusive com aqueles que não conhecemos ou não temos tanta proximidade. E como é importante esse senso de comunidade em que a competitividade, tão estimulada nesse modelo capitalista, não é nada positivo para a comunidade negra. Por fim, hooks afirma o potencial transformador do perdão como essência da reconciliação.

O capítulo 12, “Tocar a terra”, é o mais curto dos capítulos. Nele, a autora descreve brevemente a conexão da população negra com a terra. Ela traz uma inovação para aquele momento de escrita do livro, que é relacionar o bem estar mental e físico da população negra com os movimentos

ecológicos, que atualmente vem ganhando cada vez mais força por conta das mudanças climáticas causadas pelos seres humanos. Apesar da autora não fazer essa discussão, considero relevante abordar a questão do racismo ambiental, uma vez que tais mudanças climáticas e conseqüentemente desastres ambientais, assim como a elevação da temperatura, atingem as classes sociais e os territórios de formas diferentes, sendo os povos indígenas, quilombolas, ribeirinhos e a população periférica nas grandes cidades as mais atingidas. A questão da terra é relevante em todos os sentidos, não apenas material, mas também ancestral, sendo a sua destruição, também a destruição de laços ancestrais e comunitários.

Por fim, no capítulo “Adentrando o Espírito”, bell hooks fala da importância da questão espiritual para a população negra. A autora não escreve acerca de um dogma religioso em específico, mas sobre o desenvolvimento da capacidade de ouvir a voz interior, assim como apreciar a solidão. Nesse sentido, atenta para o fato de que a solidão que atinge muitas mulheres negras também possa ser um espaço para ouvir a voz da alma. A autora escreve sobre a dificuldade contemplativa de mulheres negras, já que sempre ocupadas com diversas situações da vida, não conseguem tempo para essa atividade, e não sabem lidar com essa solidão que afeta a autonomia dessas mulheres, necessária inclusive para se relacionar com outras pessoas. Vale ressaltar que bell hooks era budista, como ela própria fala na entrevista, ao final do livro. Os ensinamentos budistas permeiam o livro de modo explícito e implícito, no entanto, a autora não coloca o budismo como ideal a ser seguido, mas, sim, descreve como ele a ajudou em diversas questões ligadas à saúde mental e espiritual.

Nesse último capítulo, há um aspecto que permeia todo o livro que é o sentido coletivo da autorrecuperação. No decorrer dos capítulos, bell hooks trata de temas que partem do pressuposto de que “uma porta que se abre por dentro”, no entanto, para essa porta ser aberta por dentro, o convívio em comunidade, o afeto, a estima pelo outro é basilar para a construção de um novo mundo.

O livro é transformador em sua proposta e a escrita flui como se fosse uma conversa com a autora. Assim, ele se configura uma leitura para outras pessoas que buscam entender desses aspectos tão íntimos, inclusive para que outros homens negros compreendam como o sexismo e a construção de uma masculinidade tóxica afeta toda a comunidade negra. “Irmãs do iname” cumpre com o papel de um escrito para autorrecuperação para mulheres negras em diversos contextos sociais, econômicos e territoriais, demonstrando, assim, a força e a potência já conhecidas dos escritos de bell hooks.

Referência

HOOKS, bell. Irmãs do Inham: Mulheres negras e autorrecuperação. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2023.