

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

BIANCA HELENA CALLOU SILVA

O AMOR COMO FERRAMENTA DE REVOLUÇÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

BIANCA HELENA CALLOU SILVA

O AMOR COMO FERRAMENTA DE REVOLUÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Doutora Moema Alves Macedo

**JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025**

BIANCA HELENA CALLOU SILVA

O AMOR COMO FERRAMENTA DE REVOLUÇÃO

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 25/06/2025

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Dr. MOEMA ALVES MACEDO

Membro: Dr. Francisco Francinete Leite (Membro interno da instituição)

Membro: Esp. Francelly da Silva Felix (Membro externo)

**JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025**

O AMOR COMO FERRAMENTA DE REVOLUÇÃO

Bianca Helena Callou
Silva¹ Moema Alves
Macedo²

RESUMO

Este artigo propõe uma reflexão sobre o amor como ferramenta de transformação social, guiado pela seguinte questão: como o amor se torna uma estratégia de resistência e transformação, desafiando estruturas opressivas numa sociedade marcada pela colonialidade? A partir das contribuições de bell hooks, o estudo tem como objetivo central compreender o amor como prática ética, política e relacional, para além da esfera privada e da idealização romântica. A metodologia adotada foi a pesquisa dialética e construtivista, ancorada nas ideias de bell hooks e estabelecendo diálogo com autores da psicanálise, da filosofia e dos estudos decoloniais. Foram discutidos os desafios para amar na contemporaneidade, caracterizada pelo cansaço crônico, pela virtualização das relações e pela lógica neoliberal. Destaca-se a importância do autoamor, da escuta e dos vínculos comunitários como caminhos para enfrentar o isolamento e fortalecer práticas de cuidado coletivo. O trabalho também problematiza a ideologia do amor romântico. Conclui-se que o amor, entendido como ação coletiva e comprometida, pode funcionar como estratégia concreta de resistência e de reinvenção de modos de vida mais justos, sensíveis e solidários. A pesquisa pretende contribuir para o campo da psicologia ao inserir o amor como categoria de análise crítica e ferramenta de transformação social.

Palavras-chave: amor; autonomia; interdependência; autoamor; comunidade.

¹ Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: bhcsbianca10@gmail.com

² Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: moema@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Segundo bell hooks, autora cujos pensamentos nortearam essa pesquisa, o amor é uma escolha e caminho de revolução social. Sendo, desta forma, um valor ético e moral, que nos convida a refletir sobre nossas práticas diárias, interações e posicionamentos políticos. Deste modo, destaca-se que o amor implica agir, inclusive diante da dor psíquica. Essa ação exige um profundo compromisso e coragem em lidar com feridas pessoais e sociais, reconhecendo que a dor e a opressão são frequentemente experiências compartilhadas.

Diante disso, minha necessidade de desenvolver este estudo surge na busca por uma autonomia não individualista, o que é um desafio em uma sociedade neoliberal, na qual discursos meritocráticos que exaltam a competitividade e o egoísmo ganham cada vez mais espaço em redes sociais, vistos como modelos de vida lucrativos. Assim, almejo fomentar um debate que vise uma transformação coletiva, para que juntos possamos pensar em estratégias reais, cotidianas e possíveis de desenvolver laços comunitários e pensar o amor de forma coletiva.

Dessa forma, acredito que o amor deve ser trabalhado em comunidade. Essa concepção do amor transcende a conceituação deste enquanto sentimento romântico ou afeição pessoal, posicionando-se como um posicionamento político e uma estratégia de resistência e transformação social. Diante disso, reconhecemos que todas as relações são, de alguma forma, permeadas por questões de poder, justiça e responsabilidade. Essas relações se estendem não apenas ao vínculo entre indivíduos, mas também à maneira como nos relacionamos com o ambiente ao nosso redor e com outros seres vivos, incluindo a interdependência existente entre todas essas entidades.

Nesse sentido, o trabalho destaca a seguinte questão: como o amor se torna uma estratégia de resistência e transformação, desafiando estruturas opressivas numa sociedade marcada pela colonialidade? Sendo o principal objetivo refletir sobre o amor enquanto caminho de revolução social, através dos objetivos específicos: conceituar o amor, partindo de bell hooks; identificar desafios para amar no mundo pós-contemporâneo, compreender a importância do autoamor como parte inicial deste caminho, e refletir sobre o amor comunitário como possível modelo de vida e posicionamento político.

2. METODOLOGIA

O estudo fundamenta-se na pesquisa bibliográfica, que compreende a revisão e análise de obras, artigos científicos, dissertações e teses relevantes para a consolidação teórica. Essa etapa “é essencial em qualquer trabalho científico, pois influencia todas as fases da pesquisa”, conforme destaca Amaral (2007, p. 1). Assim, busca-se construir uma base sólida de conhecimentos que contribua para o desenvolvimento das discussões e para a contextualização dos principais conceitos abordados.

O referencial teórico-metodológico é baseado no construcionismo social, que considera o conhecimento e a realidade como construções sociais, já que:

O construcionismo social insiste em uma posição crítica face ao conhecimento disponível, às observações objectivas do mundo que remetem para a natureza individual e para a ausência de enviesamentos. Surge como oposição ao positivismo e ao empiricismo nas ciências sociais tradicionais, à suposição de que a natureza do mundo pode ser revelada através da observação, e que aquilo que existe é aquilo que se percebe que existe. (Nogueira, 2025, p.46.)

Com isso, os sentidos e significados surgem através das interações, criando uma dinâmica fluida e mutável entre o sujeito (suposto observador) e o suposto objeto (neste caso, o amor), influenciada pelo momento histórico e o ambiente ao qual faz parte. Ressalto que não há antagonismos entre sujeito observador e objeto, pois eles se misturam no campo tema e se internam entre si. Ou seja, as interpretações do sujeito influenciam a compreensão do objeto. Sendo assim, a pesquisa é situada, reconhecendo que o saber é impactado por contextos específicos. Estudar sobre o amor, neste sentido, é um exercício tão contínuo quanto amar. Trata-se de um estudo não representacionista, e que rejeita a ideia de essências fixas. Existe, a partir disto, uma crítica às verdades objetivas e absolutas, promovendo uma construção de sentidos através de uma análise que será realizada de forma ético-politicamente posicionada, considerando as implicações socioculturais, históricas e intersubjetivas (Castañon, 2004).

Além disso, a pesquisa será orientada por questões específicas que guiarão a seleção e a análise dos materiais produzidos. Será adotada uma abordagem qualitativa no diálogo com os discursos produzidos no banco de dados. Para a produção de dados, foram utilizadas obras de autores como bell hooks (2021) e (2024), cujas ideias nortearam a pesquisa, e outros que estabeleceram um diálogo, como Renato Nogueira (2024), Geni Nunez (2023), Byung-Chul Han (2017, 2021, 2022) e Franz Fanon (2008). A busca em bancos de dados virtuais do google acadêmico aconteceu no período de 12/01/2025 a 07/06/2025 utilizando-se as seguintes palavras-chave, isoladas e interligadas: amor, autonomia, interdependência e comunidade.

Para a análise dos dados produzidos, foi utilizada a revisão dialógica de literatura. Conforme destacado por Santana e Bernardes (2019), essa abordagem metodológica possibilita uma análise literária dinâmica que supera as limitações das abordagens quantitativas e das meras reproduções textuais. Fundamenta-se na compreensão de que os textos acadêmicos estabelecem diálogos complexos entre si, expressando múltiplas vozes situadas em contextos científicos, culturais e paradigmáticos específicos. Dessa forma, as produções acadêmicas emergem de um processo contínuo de Interanimação Dialógica (Bakhtin, 1997; Montuori, 2005; Walker, 2015), onde diferentes perspectivas se entrelaçam e se transformam reciprocamente. Assim, os textos do banco de dados foram lidos criteriosamente, e, seguidamente, foram elaboradas resenhas analíticas que promoveram diálogos entre as obras, estabelecendo conexões significativas e interações teóricas de maneira contextualizada e respeitosa com os diferentes sentidos que emergiram.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Caminhando com bell hooks na conceituação do amor

Aprendi com bell hooks (2021) que a dificuldade de amar pode estar associada à confusão, à abstração e aos mistérios que envolvem a palavra "amor" em nossa sociedade, cabendo muitas vezes a cada um interpretar esse conceito de maneira independente. É válido ressaltar que essa abstração de semântica pode ser perigosa, uma vez que violências e negligências podem ser justificadas em nome do amor. No dicionário on-line da língua portuguesa (2021), o conceito de amor é muitas vezes associado a grande afeição, relações românticas e/ou sexuais. Porém, aqui discutimos o amor que vai além dessas dimensões.

Segundo bell hooks, em sua obra “Tudo sobre o amor: Novas Perspectivas” (2021), o amor é uma ação, que envolve vontade e exige escolhas. Além disso, a autora afirma que “Amor e abuso não podem coexistir. Abuso e negligência são, por definição, opostos ao cuidado” (Ibid, p. 48). Isso significa que, mesmo contendo momentos de bem-estar, se uma relação abriga opressão, humilhação ou qualquer tipo de violência ou negligência, não estamos diante de um cenário de amor. Isso pode nos levar à questão de que antes de compreendermos do que se trata o amor, é importante saber do que ele não se trata. Neste contexto, podemos entender que mesmo quando existem sentimentos envolvidos, não necessariamente estamos falando de amor. É válido ressaltar também que “A falta de amor consciente não significa falta de cuidado, afeição ou prazer” (Ibid, p.51).

Nesse sentido, para o desenvolvimento do amor, Renato Nogueira (2024) enfatiza que é necessário, inicialmente, o autoconhecimento. Além disso, ele destaca que o amor não é individual, mesmo quando se trata de um relacionamento a dois. Toda relação é coletiva e deve contar com o apoio de terceiros, incluindo a influência da ancestralidade, para que funcione de maneira harmoniosa. Ele destaca que:

De acordo com os dagara, amar é escutar. É preciso aprender a ouvir as próprias necessidades, mas também as da pessoa amada e as exigências da intimidade. Para conhecer o amor, é necessário, antes de tudo, conhecer a si mesmo e ao outro. (Nogueira, 2024, p. 24)

Para melhor compreendermos nosso objeto de estudo, podemos explorar a conceituação da palavra “amor”. Neste sentido, bell hooks (2021, p. 47) destaca que:

para amar verdadeiramente, devemos aprender a misturar vários ingredientes – cuidado (demonstrar preocupação e atenção) , afeição (conexão emocional, expressão de carinho) , reconhecimento (valorizar e reconhecer as qualidades e os esforços), respeito (acolher a individualidade e as diferenças) , compromisso (estar disposto a dedicar-se e a investir mesmo diante das dificuldades) e confiança (acreditar na pessoa amada e na sua própria capacidade de lidar com as situações), assim como honestidade (ser verdadeiro) e comunicação aberta (expressar sentimentos e necessidades de forma nítida e aberta, sem medo de ser vulnerável).

É essa conceituação sobre o amor que guiará o caminho de nosso estudo daqui em diante. Em consonância com isso, hooks (2021) realça que, para que o amor floresça, é imprescindível lidar com a verdade sobre quem somos e quem é o outro, abandonando o desejo de controle. Dessa forma, as pessoas podem revelar suas vulnerabilidades e potencialidades, sem dissimulações ou omissões. Criando, com isso, um solo fértil no qual o amor pode emergir da realidade, exigindo que se enfrente as questões que dela surgem. Nesse sentido, a verdade pode causar tanto dor quanto alívio.

É importante pontuar que é durante a infância nosso primeiro contato com o conceito de amor por meio da família, onde os cuidadores, através da linguagem e do exemplo, transmitem valores e ensinam como amar e ser amado. No entanto, nas famílias disfuncionais, que são frequentemente a norma, o amor pode ser apresentado de forma distorcida. Visto que muitas famílias, por exemplo, podem violentar seus filhos sob a justificativa de que estão agindo para o seu bem. Essa dinâmica pode se perpetuar de forma transgeracional, uma vez que esses pais e mães reproduzem o que aprenderam sobre o amor em suas próprias infâncias se não refletirem sobre o verdadeiro significado e sentido do amor em suas vidas. Com isso, podem

acabar por se tornarem adultos incapazes de cultivar relações amorosas e também de receber amor, como consequência de um ciclo de violência transgeracional que, se não for tratado e cuidado com atenção, tende a se perpetuar (bell hooks, 2021).

Neste contexto, para compreendermos o primeiro contato com o amor e seus possíveis significados, podemos refletir sobre as origens ideológicas que moldam o conceito de família nuclear no Ocidente. Engels (1986), em “*A Origem da Família, da Propriedade Privada e do Estado*”, associa a formação da família à lógica capitalista e destaca, ao abordar a etimologia da palavra, que “*Famulus* quer dizer escravo doméstico, e família é o conjunto dos escravos pertencente a um mesmo homem” (Ibid20, p. 69, 70). Essa origem etimológica evidencia como a estrutura familiar surgiu ligada à dominação, a partir de um casamento monogâmico e heterossexual em que a mulher e os filhos são objetificados para satisfazer as necessidades do patriarca, em detrimento das suas próprias. A partir disso, podemos compreender o porquê bell hooks (2021, p. 62) destaca que devemos estar atentos, pois “Em nossa cultura, o lar da família nuclear é frequentemente uma esfera institucionalizada de poder que pode ser facilmente autocrática e fascista”.

Ainda sobre a família nuclear, Núñez (2023) questiona as suas bases partindo da reflexão sobre a monogamia como um modelo eurocêntrico difundido pela colonização no Brasil, o qual promove um ideal de monocultura tanto no campo do real quanto no simbólico, atravessando diversos setores da vida, inclusive os afetos. A autora ressalta, ainda, que a não monogamia não diz respeito à quantidade de parceiros sexuais, mas sim à forma como os vínculos são construídos. Essa perspectiva nos convida a explorar as nuances emocionais, éticas e práticas que envolvem as relações, abrindo espaço para experiências afetivas mais diversas e conscientes.

Em sua obra *Descolonizando afetos: experimentações sobre outras formas de amar*, Núñez (2023) argumenta que com o processo histórico de catequização, por meio da imposição de valores ocidentais, comunidades foram constantemente forçadas a renunciar aos seus costumes, às suas formas de se relacionar, de sentir, às suas divindades e rituais, entre diversos outros aspectos de sua cultura, em favor de um modelo jesuítico que priorizava a monogamia e uma moralidade estrita. Aqui, destaco a percepção de que os sentidos de amor, em nossa sociedade, têm atravessamentos da colonialidade. Assim, a monogamia no Brasil foi imposta, intrinsecamente ligada a uma lógica de racismo religioso, que marginaliza e deslegitima todo um conjunto de saberes e vivências nas quais se é possível cultivar mais de uma divindade e amar mais de uma pessoa. Dando seguimento às suas ideias, ela nos leva a repensar família e

parentalidades para além da monogamia, criticando a hierarquia familiar proveniente do patriarcado e defendendo uma função de cuidado compartilhado às crianças (idem).

É válido pontuar que, em comunidades nas quais as crianças são criadas dentro de um cuidado compartilhado, a sobrecarga que, de maneira habitual, recai sobre a mulher é dividida entre os membros que a compõem. Em comunidade, uma rede de cuidado se estabelece. Isso acontece, por exemplo, em famílias ampliadas, relações de amizade e famílias não monogâmicas. Em se tratando do compartilhamento de cuidados, hooks (2021, p.70) enfatiza que “num lar amoroso em que vários adultos exercem cuidados parentais, se uma criança sente que um deles está sendo injusto, pode apelar o outro por mediação, compreensão e apoio”. Diante de um contexto de família disfuncional, para se tornar amoroso ao longo da vida, faz-se necessário reaprender o significado do amor. Caso contrário, essa perspectiva distorcida pode vir a incentivar a manutenção de sistemas opressivos nas relações e nas corporações. Nesse sentido, a terapia pode ser uma ferramenta valiosa, assim como leituras relacionadas ao tema, conhecimentos difundidos pela oralidade e a experiência de ser amado.

Para seguirmos com nossa reflexão sobre a construção do significado de amor, podemos considerar as contribuições de Navarro Lins (2017). A autora analisa o declínio do amor romântico e o surgimento de novas formas de amar, que resultam em diferentes arranjos familiares. É importante destacar que o amor romântico não deve ser confundido com o amor que inclui romance, estamos falando do amor romântico enquanto ideologia sócio histórica. Nesse sentido, a autora traça uma evolução histórica até o surgimento de tal: inicialmente, apenas o amor ágape (amor desinteressado, puro e genuíno, frequentemente associado ao amor incondicional de Deus) era aceito; em seguida, surge o amor cortês (tipo de amor impossível, caracterizado pelo jogo amoroso); e, posteriormente, o amor romântico. Com este, surge a possibilidade de que houvesse um interesse afetivo, e não apenas econômico, na realização de um casamento.

No entanto, ele nasce a partir da idealização do ser amado e da crença em uma relação capaz de superar qualquer obstáculo — mesmo a morte — como retratado em *Romeu e Julieta*, de William Shakespeare, uma das primeiras grandes obras a abordar esse tipo de amor. Trata-se, portanto, de um amor fundamentado principalmente em necessidades pessoais, carregado de crenças, moral, idealizações e expectativas que influenciam, mesmo que inconscientemente, nossos sentimentos e comportamentos nos relacionamentos. Essa idealização frequentemente resulta em frustrações e decepções, pois podemos acabar por projetar fantasias no outro, ignorando sua complexidade. Além disso, o amor romântico tende a tratar o desejo como tabu, desconsiderando sua relevância perante ao ideal da exclusividade como prova de amor. Assim,

cultivar uma visão mais realista do amor, que abrace as imperfeições e promova a autenticidade, pode contribuir para a construção de vínculos mais saudáveis e verdadeiros (Lins, 2017).

Após essas reflexões sobre o conceito de amor, destaco que esse texto terá por baliza uma definição, agora, sintetizada com base em bell hooks (2021) de que o amor é: a composição dinâmica dos ingredientes: cuidado, afeição, reconhecimento, respeito, compromisso, confiança, honestidade e comunicação aberta em busca do desenvolvimento de uma conexão profunda consigo e com o mundo potencializadora de rompimento de amarras psicológicas e sociais limitantes e opressoras. Essa conexão ela denomina de espiritualidade, que não tem relação com religião. Dito isso, percebo que o amor, por todo o seu potencial transformador, tem muitos desafios para ser vivido.

3.1.2 Desafios pós contemporâneos para amar

A contemporaneidade, tem início no contexto de pós Segunda Guerra Mundial, sendo marcada pela globalização, avanços tecnológicos e consolidação do neoliberalismo. Esse período, que se desenvolve a partir do século XX, especialmente na Europa, se expandiu e passou a influenciar globalmente as dinâmicas sociais e econômicas. A pós-contemporaneidade, por sua vez, ainda em construção conceitual, propõe refletir sobre as transformações recentes nas formas de vida e de poder, sobretudo no contexto da lógica capitalista neoliberal (Han, 2017). Neste tópico, será feito um diálogo sobre o contexto pós contemporâneo e em seguida um enlace dessa discussão com a propositura e os desafios para o amor partindo do conceito aqui desenhado.

Para refletirmos sobre os desafios de amar na atualidade, é necessário considerar os contextos sócio-históricos que a pós-contemporaneidade impõe e que influenciam diretamente a forma como o sujeito sente, se relaciona e se comporta. Entre as questões abordadas neste tópico, destacam-se a influência das redes sociais e da inteligência artificial como novas formas de interação, que impactam profundamente nossa experiência sobre o mundo, nossos afetos e, conseqüentemente, os vínculos que estabelecemos. Outro aspecto relevante é o modo como a cultura neoliberal molda nossa existência. bell hooks (2021) aponta que o desejo material é mais fácil de ser atendido do que o desejo de amor, então em uma sociedade sem amor, o consumismo, o desejo de possuir se transforma em substituto do amor. Nesse cenário, observa-se também a mercantilização da subjetividade, em que emoções e desejos passam a ser moldados conforme as lógicas do mercado. Como afirmam abaixo:

Depois de esvaziar a vontade humana de tudo que não esteja em consonância com os ditames do mercado, o neoliberalismo a desloca para o centro de seu funcionamento. A tão louvada autonomia dos indivíduos se revela logo como absoluta heteronomia.. (Safatle *et.al*, 2023, p.67)

A partir disso, torna-se possível compreender que no contexto neoliberal, o sujeito acredita estar agindo de forma autônoma, mas, na verdade, suas escolhas estão profundamente condicionadas por imperativos de produtividade, desempenho e consumo. Com isso, podemos destacar que Deleuze (1990) observa como a sociedade disciplinar vai se transformando na sociedade do controle no mundo contemporâneo. Nesse novo modelo, a disciplina cede lugar a um tipo de gestão que atua sobre a liberdade aparente dos indivíduos, moldando comportamentos sem necessariamente restringi-los, o controle opera “por dentro” das escolhas, dos desejos e das rotinas.

Neste sentido, para Byung-Chul Han (2022) o que vivenciamos na atualidade é a *infocracia*, que se configura como uma ditadura da informação, na qual o poder é exercido de forma invisível, e, justamente por isso, permanece eficaz. Pois “o que é feito visível não são os dominadores, mas os dominados” (Han, 2022, p. 11), ou seja, na infocracia, os mecanismos de controle operam de maneira silenciosa, tornando os indivíduos cada vez mais expostos, monitorados e analisados, sem que percebam sua condição de vigilância constante.

Nesse contexto, Han afirma, ainda, que “a transparência é a coação sistêmica do regime de informação” (2022, p. 14). A transparência, portanto, surge associada à noção de liberdade, mas, paradoxalmente, atua como um instrumento de dominação. O que se torna verdadeiramente livre é a circulação da informação, enquanto o indivíduo se torna refém dela. O autor reitera essa ideia ao afirmar: “o presídio digital é transparente” (Han, 2022, p. 15). Dessa forma, o controle se perpetua sem a necessidade do uso direto da coerção.

Com isso, observa-se uma mudança significativa nas formas de exercício do poder sobre os corpos, já não se trata apenas do que Foucault (2014) analisou ao abordar a docilização dos corpos, um modelo de poder disciplinar que buscava dominar e controlar os indivíduos por meio de regras e vigilância, mas de um novo regime que os expõe continuamente, transformando-os em mercadorias, em vitrines virtuais. Nesse sentido, “vigiar e punir, as características do regime disciplinar de Foucault, dão lugar a motivar e otimizar” (Han, 2022, p. 17), um exemplo disso é a forma como o capitalismo contemporâneo se apropria de ideais de beleza e saúde, convertendo-os em estratégias de marketing que associam o valor do sujeito à sua aparência e ao desempenho corporal, promovendo promessas ilusórias e propagandas de resultados milagrosos. Uma lógica que pode resultar em adoecimentos físicos e psíquicos.

A partir disso, podemos refletir sobre como as noções de liberdade e autonomia são frequentemente distorcidas pelo pensamento neoliberal. É necessário problematizar certos discursos hegemônicos que, sob a bandeira da liberdade de expressão ou da liberdade individual, acabam por legitimar falas e ações ofensivas, discriminatórias e excludentes. Paradoxalmente, esses mesmos discursos costumam vir acompanhados de tentativas de censura baseadas em moralismos, que visam restringir o que o outro pode ou não fazer com seu próprio corpo ou com quem pode se relacionar, como ocorre, por exemplo, nas iniciativas de tentar a proibição do casamento entre pessoas do mesmo sexo. (Safatle *et.al.*, 2023)

Diante desse cenário, torna-se fundamental pensar em liberdades, no plural, reconhecendo que o significado desse conceito varia conforme a ideologia de quem o reivindica. De acordo com (Safatle *et.al.*, 2023), liberdade negativa refere-se à ausência de interferência externa nas escolhas individuais, sendo geralmente associada a discursos que defendem o "direito de dizer qualquer coisa" ou o "livre mercado" sem regulação. Já a liberdade positiva diz respeito à possibilidade real de autodeterminação e ao acesso a condições concretas para o exercício da liberdade, estando relacionada a concepções de justiça social e interdependência. Cada uma dessas noções implica visões distintas sobre o papel do Estado, do sujeito e da vida em sociedade.

Além disso, ao pensarmos em relações nos pós-contemporaneidade, em Sociedade Paliativa, Han (2021) também reflete sobre o papel da inteligência artificial nesse contexto da dominação da informação. Segundo o autor, a IA está profundamente alinhada à lógica da infocracia, uma vez que opera com base em grandes volumes de dados, mas carece de pensamento crítico e criativo. Diferentemente dos seres humanos, ela não possui a capacidade de ser afetada pelos acontecimentos, característica essencial para a reflexão e a transformação.

Por isso, a inteligência artificial apenas reproduz padrões existentes, reforçando estruturas estabelecidas e contribuindo para a manutenção de uma sociedade que evita o sofrimento, elimina o conflito e silencia a alteridade. Como afirma Han (2021, p. 77) “informações não levam nem à experiência, nem ao conhecimento. Falta a elas a *negatividade da metamorfose*.” Nesse sentido, a inteligência artificial (IA) simboliza uma forma de inteligência sem experiência, insensível à dor e à diferença e, portanto, incapaz de promover verdadeiras transformações subjetivas individuais e coletivas. É válido ressaltar que um povo que perde a capacidade de sentir, conseqüentemente perde a capacidade de se revoltar e de fazer revolução. Nesse sentido, faz-se necessário o estímulo ao pensamento crítico, as experiências sensoriais e as vivências comunitárias.

Diante disso, destaca-se ainda que o exercício do amor frequentemente exige o

enfrentamento da dor, pois amar implica, também, exposição, entrega e aceitação da própria vulnerabilidade. Reprimir esse sofrimento em nome de uma exigência social por uma positividade exagerada, prática recorrente na atualidade, pode ser profundamente prejudicial. Nesse sentido, Han (2021), critica a cultura da performance, que busca eliminar o sofrimento e apagar qualquer manifestação de fragilidade. O autor destaca que vivemos em uma sociedade que supervaloriza a produtividade e a positividade a qualquer custo. Em *A Sociedade do Cansaço* (2017), ele evidencia como o sujeito pós-contemporâneo, transformado em padrão de si mesmo, esforça-se para manter essa performance constante, mesmo que isso implique ultrapassar seus próprios limites, o que tem levado a um aumento expressivo de adoecimentos, tanto individuais quanto coletivos, exemplificado pelos crescentes diagnósticos de depressão e burnout nos últimos anos.

Nesse contexto, sentimentos como tristeza, angústia e exaustão passam a ser interpretados como fracassos pessoais. Dessa forma, sofrimentos legítimos muitas vezes não são acolhidos nem elaborados, mas silenciados em prol de uma aparência de bem-estar que não corresponde à realidade vivida. Diante disso, observa-se que o sujeito pós-moderno apresenta dificuldades em lidar com sentimentos e demandas reais, evidenciando a fragilidade dos vínculos e o empobrecimento do contato interpessoal. As relações tornam-se cada vez mais superficiais e mediadas por tecnologias que, em vez de se aproximarem, muitas vezes acabam por afastar os indivíduos da experiência concreta com o outro. Como exemplo, podemos refletir sobre o crescente número de pessoas dizem realizar terapia por meio de inteligências artificiais, como o ChatGPT, ou até mesmo que chegam a desenvolver sentimentos e relações afetivas com sistemas de inteligência artificial, como retratado no filme *Her* (2013), dirigido por Spike Jonze.

Na atualidade as pessoas demonstram-se cansadas e menos dispostas a amar, sendo mais cômodo atribuir a um objeto inanimado sua necessidade de amor. bell hooks (2021) aponta o cinismo, a descrença em relação ao amor como algo atual e a dificuldade em proteger laços diante de não atendimento de alguma necessidade autocentrada. O convívio social e a interação com o mundo através dos sentidos perdem espaço para a vida virtual. Nesse contexto, Byung-Chul Han, em sua obra *A expulsão do outro: Sociedade, percepção e comunicação hoje*, aponta uma deficiência simbólica da escuta e do olhar como um dos sintomas mais evidentes da sociedade narcisista contemporânea.

Segundo o autor, o foco excessivo no ego impossibilita o acolhimento da diferença. O outro deixa de ser reconhecido como alguém singular e digno de atenção, passando a ser apenas um reflexo do próprio eu. Ele destaca (2022, p. 123) “Narciso não responde a voz amável da ninfa, que seria, na verdade, a voz do outro. Assim, ela degenera na repetição da própria voz”.

Diante disso, para que seja possível um contexto no qual o encontro com o outro se dê de forma mais congruente, é necessário romper com essa bolha narcísica que aprisiona o sujeito em sua própria imagem. É preciso fazer um furo nesse espelho que apenas devolve o mesmo, abrindo espaço para a escuta e para o reconhecimento da alteridade. Esse furo representa a brecha por onde o laço pode se formar — laço que não se sustenta na idealização, mas na aceitação da diferença. Somente assim o sujeito pode sair de si, se deixar afetar e, finalmente, reconhecer a possibilidade do amor. (Lacan, 1972).

Para esse cenário, bell hooks (2021, p. 191) aponta viver com simplicidade como uma opção de enfrentamento:

Podemos trabalhar para transformar políticas públicas. Podemos demonstrar respeito ao amor. Para salvar o nosso planeta, podemos parar com o desperdício inconsequente. Podemos reciclar e apoiar estratégias de sobrevivência ecologicamente avançadas. Podemos celebrar e honrar o comunalismo e a interdependência, compartilhando recursos...quando valorizamos o adiamento da recompensa e assumimos responsabilidade por nossas ações, simplificamos nosso universo emocional. Viver com simplicidade faz com que o amor seja simples.

Nessa reflexão, o amor em comunidade pode ser uma trilha para a superação de injustiças sociais e uma vida pautada na ética amorosa.

Ressalto que a tecnologia por si só não é algo prejudicial e pode facilitar tarefas cotidianas e conectar pessoas, contudo, o lugar de controle e a substituição de relações humanas que por vezes está sendo designado para esta, tem se tornado fator de adoecimento e empecilho para a vivência do amor enquanto potência de transformação social, pois nesse caso, possibilitam a ampliação das bases estruturantes do sistema neoliberal que são antagônicas ao desenvolvimento de componentes dinâmicos do amor, a saber: cuidado, afeição, reconhecimento, respeito, compromisso, confiança, honestidade e comunicação aberta. Resta, agora, buscar caminhos para tornar a construção do amor viável enquanto ato de vontade, político, revolucionário e transformador diante de tantos desafios, tais quais: experiências infantis que não deixaram o amor ser vivido e que dificultaram o acesso a compreensão e definição nítida deste, o contexto neoliberal valorativo da informação em detrimento do diálogo e da substituição cibernética de vínculos que forjam a falsa crença da possibilidade de afeto na substituição do outro por relações inanimadas, do controle invisível das redes sociais na aparente felicidade constante e da não confrontação positiva com afetos e críticas. As trilhas para esse caminho são apontadas por bell hooks (2021) como sendo o autoamor.

3.1.3 Caminhos para uma revolução amorosa: a importância do autoamor

bell hooks (2021) afirma que o amor-próprio é a base da prática amorosa e que amar a si mesmo exige esforço, reflexão e ação, da mesma forma que amar os outros. Nisso ela aponta o autoamor como um ato de vontade e de resistência a objetificação da sociedade neoliberal, contra a opressão e a discriminação, potencializando a construção de uma sociedade mais justa e equânime. Ela aponta o autoamor como o caminho para a capacidade de amar e ser amado, destacando que apenas quando se ama a si mesmo, se é que se é capaz de oferecer um amor genuíno e saudável aos outros.

É importante ressaltar que qualquer experiência de amor em comunhão está intrinsecamente ligada ao amor-próprio. Segundo bell hooks (2021), para que esse amor-próprio se desenvolva é fundamental, inicialmente, ter consciência de si mesmo e do mundo ao seu redor. Nisso, ela busca em Nathaniel Braden a apresentação de alguns pilares para a autoestima, para o amor por si mesmo:

A prática de viver conscientemente (estar presente no momento, atento às suas emoções, pensamentos e ações), a autoaceitação (aceitar-se como é, com suas qualidades e defeitos, sem julgamento), a autorresponsabilidade (capacidade de assumir responsabilidade por suas ações, decisões e consequências), a autoafirmação (condição de expressar seus pensamentos e sentimentos de forma nítida e assertiva, defendendo seus direitos e valores), viver com propósito (Identificar seus valores e objetivos e direcionar suas ações para alcançá-los) e praticar a integridade pessoal (Manter seus valores e princípios em todas as áreas da vida). (Braden, 2012, *apud* bell hooks, 2021, p. 83)

Destaca-se que muitas pessoas que ainda não conseguiram cultivar o autoamor passaram por experiências que impactaram profundamente a autoestima e a autoconfiança. Dessa forma, a internalização de uma visão distorcida do amor, muitas vezes marcada por experiências de afeto associadas à violência ou negligência durante a infância, pode comprometer significativamente a forma como um indivíduo se relaciona na vida adulta. Pois, ao compreender o amor como algo que envolve sofrimento, humilhação ou abandono, a pessoa tende a naturalizar dinâmicas abusivas e a aceitar ser tratada de maneira desrespeitosa, na expectativa de ser amada. Esse padrão pode levá-la a ultrapassar seus próprios limites, silenciar suas necessidades e, em casos mais extremos, a se expor a situações de risco real.

Uma questão que pode afetar a autoestima de alguém, por exemplo, é o marcador étnico racial. Com isso, ao abordar o contexto de vida de pessoas negras, indígenas e pardas, deve-se destacar as especificidades que influenciam o desenvolvimento do autoamor. Nesse sentido,

Frantz Fanon (2008), em "Pele Negra, Máscaras Brancas", refere-se ao auto-ódio como um processo do qual a identidade do sujeito é fragmentada pelas normas e expectativas da sociedade racista, levando indivíduos a se sentirem inferiores pelo que são. Assim, Fanon enfatiza a necessidade de consciência sobre as influências socioculturais que moldam a autoimagem, pois ao pensar na construção da identidade em um contexto de sofrimento pelo racismo, percebe-se que essa despersonalização pode levar à criação de máscaras identitárias, distantes do próprio eu.

Neste contexto, bell hooks (2024), em *Salvação: pessoas negras e o amor*, critica o papel da mídia na propagação de estereótipos raciais, destacando que, muitas vezes, ocorre o esvaziamento das lutas sociais e a promoção de um racismo recreativo, ao retratar pessoas negras frequentemente associadas à violência e à submissão. Portanto, para a superação do auto-ódio, é fundamental a existência de representações fortes, positivas e amorosas da negritude, capazes de despertar o amor-próprio.

Diante disso, ressalta-se a importância da luta pelo bem-estar comunitário e pelo respeito à diversidade presente nas próprias comunidades. Nesse sentido, para enfrentar os prejuízos associados ao racismo — como a pobreza, que muitas vezes faz com que as necessidades de sobrevivência se sobreponham a outras dimensões da vida —, a ascensão social deve ser pensada de forma coletiva. Assim, quando um indivíduo alcança ascensão econômica e social ignorando a realidade precarizada de seu povo e de sua comunidade, ele tende a se desconectar de sua própria identidade e, conseqüentemente, do amor-próprio (hooks, 2024).

É válido ressaltar, também, que para o desenvolvimento da identidade, o sentimento de pertencimento é uma parte importante, pois é por meio dos encontros que o sujeito se reconhece e se constitui. Nesse contexto, a globalização pode ser apontada como um agente potencial de angústia, especialmente entre jovens em processo de formação, devido à ausência de bens que simbolizam status e à escassez de oportunidades. Tal realidade contribui para uma falta de perspectiva e para uma constante comparação com os outros, intensificadas pelas redes sociais e pela cultura consumista, o que pode gerar sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Muitos adolescentes, diante disso, acabam se sentindo pressionados a corresponder a padrões de beleza e sucesso que não condizem com sua realidade, o que pode resultar em impactos significativos sobre sua saúde mental (BRASIL, 2016). Esses padrões promovidos pelas mídias, especialmente nas plataformas digitais, fazem com que os sujeitos se tornem seus próprios juizes, internalizando mensagens negativas e reforçando a autocrítica.

Entretanto, embora reconhecer que a ausência de amor-próprio pode ser consequência de experiências traumáticas, sejam elas sociais ou pessoais, representa um passo importante,

esse reconhecimento, por si só, não resolve a questão. É fundamental buscar formas de ressignificar essas vivências e reconstruir a autoestima, possibilitando, assim, o desenvolvimento do autoamor. Nesse processo, torna-se essencial cultivar coragem e buscar apoio, a fim de evitar a paralisia diante de experiências que despertem sentimentos de desamor por si mesmo. Nesse sentido, bell hooks (2021, p. 97) enfatiza que “assumir a responsabilidade não significa negar a realidade de injustiça institucionalizada.” Para a autora, uma estratégia importante para a construção do amor-próprio consiste em atribuir sentido às ações cotidianas e estabelecer propósitos, comprometendo-se com a realização de objetivos pessoais e entregando o melhor de si em tudo o que se propõe a fazer. Esse comprometimento deve estar sempre orientado por uma ética amorosa, ao mesmo tempo em que se respeitam e se reconhecem os próprios limites.

Assim, para construção do autoamor, é fundamental cultivar os mesmos valores que seriam dedicados ao amor pelo outro. Um desses valores, por exemplo, é a responsabilidade. É essencial ter responsabilidade sobre suas próprias necessidades e desejos para que, a partir disso, consiga também ser responsável em relação a algo ou alguém. Nogueira (2024, p. 26) complementa essa ideia ao afirmar que “já o propósito é um conjunto de tarefas e missões que precisamos realizar para termos uma vida plena. Só somos felizes quando o realizamos; quando enxergamos um sentido para a vida apesar das adversidades”. A partir disso, ele destaca a relevância de um compromisso profundo com objetivos que reflitam nossos valores e motivações, através de busca por autorrealização que vá além de superficialidades. Assim, por meio de escolhas mais conscientes, nos inserimos em um processo dinâmico e constante que evolui ao longo do tempo, fortalecendo uma identidade tanto individual quanto coletiva simultaneamente.

Neste contexto, a autoafirmação aparece como preciosa na busca do autoamor. Esta talvez possa ser traduzida como uma sustentação de ser quem verdadeiramente se é em essência, bancando um compromisso consigo para além de possíveis desafios. bell hooks (2021, p.99), destaca que, “essa divisão entre um “eu” falso inventado para agradar os outros e um “eu” autêntico não existe quando cultivamos uma autoestima positiva”. Essa conscientização e construção de estratégias podem promover uma reconstrução de identidade e o fortalecimento da autovalorização, possibilitando que indivíduos transcendam as adversidades e trilhem novos caminhos em suas jornadas pessoais. Ao reconhecer e cuidar de si mesmo, se constrói uma base sólida que possibilita vínculos de amor com os outros.

Ademais, para o desenvolvimento do autoamor, é fundamental que haja também o fortalecimento da autonomia. No entanto, isso não significa alcançar uma independência

absoluta propagada pelo neoliberalismo, pois, por natureza, somos seres interdependentes, dependemos uns dos outros para existir, crescer e nos desenvolver. Quando um bebê nasce, por exemplo, necessita inicialmente de um cuidador para sobreviver, e é esse cuidador quem o introduz, pela linguagem e pelo exemplo, a uma noção inicial de amor. A distinção entre autonomia e isolamento é, portanto, essencial para compreender as dinâmicas afetivas discutidas neste estudo. É necessário compreender que, enquanto a autonomia diz respeito à capacidade de agir e se autogerir com maior consciência, o isolamento representa uma desconexão disfuncional dos vínculos em sua totalidade (Suy, 2022).

Assim, ao cultivar relações interdependentes possibilitamos a construção de suporte mútuo. Para isso, destaca-se a coragem necessária para assumir as nossas próprias faltas, reconhecendo que nenhum ser humano é plenamente completo ou independente, assim, o autoamor envolve um ato de vontade e de coragem para se amar, se aceitar e cuidar de si como possibilidade de construir relações saudáveis e amorosas com os outros. Dessa forma, a construção do autoamor é uma trilha para a vivência em comunitária amorosa. Para a autora, é a comunidade quem alimenta a vida e não a família nuclear e por isso, “não há lugar melhor para aprender a arte do amor do que numa comunidade” (bell hooks, 2021).

3.1.4 Comunidade: solo propício ao cultivo do amor

Para bell hooks, o isolamento social é uma questão central em suas obras, especialmente analisada a partir das interseções entre raça, gênero e classe. A autora argumenta que o isolamento não é uma condição exclusivamente individual, mas também uma consequência de sistemas opressivos. Nesse sentido, hooks insere o isolamento em uma crítica estrutural às formas de marginalização promovidas por essas dinâmicas sociais. Como alternativa a essa lógica, a autora defende o fortalecimento dos laços comunitários. Em *Comunhão: A busca das mulheres pelo amor* (2024), bell hooks discorre sobre o conceito de interdependência, entendido como a valorização dos vínculos que unem as pessoas em uma coletividade. Ao refletirmos sobre o amor em comunidade, compreendemos que essa interdependência, quando se manifesta além do indivíduo, de forma coletiva, torna-se um apoio exercido em rede, formando estruturas de cuidado e proteção que ajudam a enfrentar desafios vividos coletivamente.

Nesse sentido, Núñez (2023, p. 114) reflete sobre como “descentralizar a dependência é mais saudável (...)”. Com isso, ela nos convida a refletir o quão exaustivo é a dependência e o cuidado monofocal. Ademais, ela acrescenta que:

A noção colonial da exploração da terra, dos rios, das matas, é a mesma que opera na exploração do nosso território-corpo, esgotando-o, cansando-o, exaurindo-o. A vida é um laço de interdependências, e, para que seus fluxos se movimentem de maneira saudável, é necessário que o cuidado seja reparador. (ibidem, p. 116)

Além das relações entre seres humanos e da relação de um sujeito consigo mesmo, é possível ampliar o conceito de comunidade. Essa perspectiva propõe uma visão em que todos contribuem mutuamente: recebemos da terra e também a ela retribuimos, não como forma de esgotamento, mas de preservação, respeito e coexistência. Nesse sentido, destaca-se a contribuição de Krenak (2019) que, em *Ideias para adiar o fim do mundo*, apresenta a relação de seu povo com o rio e outros elementos que, muitas vezes considerados apenas como recursos naturais, são compreendidos por eles como parte da família — como um avô ou um parente próximo. Essa forma de se relacionar com a natureza implica reconhecer o humano como parte integrante dela, e não como um ente separado. Assim, não se busca dominá-la ou exauri-la, mas coexistir, reconhecendo que a vida não está apenas no humano, mas se estende para além dele. No livro *A vida não é útil*, Krenak (2020) discute criticamente a dissociação entre ser humano e a ideia do que seria natureza, construída sob a lógica da racionalidade ocidental. Nesse contexto, afirma:

Durante milhares de anos, em diferentes culturas, fomos induzidos a imaginar que os humanos podiam agir impunemente sobre o planeta e fomos reduzindo esse organismo maravilhoso a uma esfera composta de elementos que constituem o que chamamos de natureza — essa abstração. (Krenak, 2020, p.100)

Diante disso, ao propor uma reconexão em que o ser humano se reconhece como parte integrante desse cosmos, Krenak (2020) amplia tanto o conceito de comunidade quanto a noção de pertencimento. Nessa perspectiva, o amor transcende a esfera afetiva individual e se configura como uma postura ética e política diante da existência, constituindo uma forma de resistência à lógica de exploração, ao individualismo e à fragmentação promovidos pelo neoliberalismo. Essa perspectiva também permite refletir sobre o valor intrínseco das coisas, para além do valor monetário que lhes é atribuído.

Renato Nogueira, em sua obra *Por que amamos: o que os mitos e a filosofia têm a dizer sobre o amor* (2024), discute sobre como obter harmonia em uma comunidade apresentando um arranjo que pode ser alcançado por meio do conhecimento do Ori, conceito da tradição iorubá que diz respeito à essência, consciência e destino de cada indivíduo. O autor explica que quanto mais uma pessoa conhece seu Ori, mais ela compreende a si mesma, o que aumenta as chances de viver em harmonia, tanto em nível

individual quanto coletivo. Para ilustrar essa ideia, Nogueira (2024) recorre a uma fábula protagonizada por Orunmilá, divindade iorubá associada à sabedoria, que ensina a importância de conhecer a própria natureza antes de tomar qualquer decisão, sobretudo quando se está inserido em um grupo. O conhecimento do Ori, portanto, permite reconhecer pontos fortes e fracos em si mesmo, o que possibilita direcionar ações em prol de um propósito comum, contribuindo para a harmonia coletiva. O autor ressalta ainda a complexidade do sistema de Orunmilá, utilizando essa característica como uma metáfora para o próprio processo de autoconhecimento, que é desafiador, mas essencial para o desenvolvimento saudável de uma comunidade. Como afirma o autor que, “na comunidade, ninguém vive separado: todos caminham juntos. E, por isso, o mau funcionamento de um único aspecto pode impactar a todos” (Nogueira, 2024, p. 73).

Portanto, ao pensarmos no amor em comunidade, não significa que devemos reprimir ou negar sentimentos como raiva, desgosto, mágoa ou revolta — frequentemente associados a algo negativo em nossa sociedade. Esses afetos fazem parte da condição humana e, quando reconhecidos e elaborados, podem se transformar em forças mobilizadoras. O fundamental é aprender a direcioná-los de forma consciente, permitindo que nos coloquemos em movimento, agindo sobre nós mesmos e sobre o mundo. Segundo Marshall (1973a, p. 70), cidadania refere-se ao “pertencimento pleno a uma comunidade”. A partir dessa definição, compreendemos que exercer a cidadania envolve assumir ativamente um papel social e comunitário diante de questões coletivas, visando o bem comum. Isso abrange não apenas direitos, mas também deveres, responsabilidades e uma concepção de liberdade que deve se estender apenas até o ponto em que não viole o direito do outro de existir, de ser livre e de também exercer sua cidadania.

Christian Dunker (2024), ao abordar a empatia e a escuta dos afetos no primeiro capítulo da obra *A arte de amar: uma anatomia de afetos, emoções e sentimentos*, reflete sobre como a escuta pode ser utilizada como uma ferramenta para o exercício do amor. O autor destaca que “escutar é a arte de suspender nosso exercício de poder sobre o outro e sobre nós mesmos” (Dunker, 2024, p. 21). Mesmo diante da tendência que, segundo a psicanálise, temos de repetir os mesmos erros, a escuta se apresenta como um agente potencial de transformação. Ele complementa essa ideia afirmando:

Portanto, a escuta é um percurso, uma pequena viagem, um circuito no interior do afeto, as emoções e os sentimentos vão sendo tramitados, trocados e produzidos. A escuta é um poderoso agente sobre o sofrimento humano e um meio fundamental pelo qual nos transformamos. (Dunker, 2024, p. 23)

Seguindo esse pensamento, a escuta promove uma intimidade que coloca os poderes em uma gangorra, na qual cada parte suspende momentaneamente seu poder para que o outro possa se expressar. É por meio do diálogo interessado e atencioso que se abre espaço para o novo, para a transformação mútua e para a construção do amor. Assim, quando pensado em uma dimensão coletiva, esse amor, por sua vez, carrega um potencial revolucionário, pois nos convoca à ação, ao movimento e à transformação. Além disso, deixa de ser considerado um afeto isolado e abstrato, transformando-se em ação política, capaz de construir novas formas de convivência.

Os diálogos com Dunker (2024), Nogueira (2024), krenak (2019, 2020) e Nunez (2023) vão ao encontro de bell hooks (2021, 2024) pois esta argumenta que a comunidade é o espaço essencial para aprender e praticar o amor, além de, tecer críticas a família nuclear patriarcal, destacando sua estrutura opressiva que isola indivíduos e pode facilitar abusos, enquanto valoriza a família estendida e redes comunitárias como ambientes mais saudáveis e diversos. A autora enfatiza que a comunicação honesta, o perdão e a compaixão são enquanto pilares para construir comunidades autossustentáveis, onde conflitos são enfrentados sem romper os laços. Em se tratando de ampliação das redes comunitárias na tarefa da construção de possibilidades de amor, bell hooks apresenta as amizades como alternativas potentes, destacando que mesmo quando a família nuclear e a estendida são disfuncionais de não contribuem para uma vivência significativa do amor, as pessoas amigas, que podem ser escolhidas tem potencial de serem esse caminho de vivência amorosa.

Entretanto, de modo dialético, ele ressalta a importância da solidão, acrescentando que aprender a estar só é fundamental para construção de relacionamentos saudáveis, que não demandam usar os outros como escape. Assim, para ela, o amor, longe de ser um sentimento privado, é uma prática coletiva capaz de curar indivíduos e transformar sociedades. Pequenos atos, tais quais, reconciliação, diálogo e reconhecimento do outro, são a base para criar comunidades amorosas, onde o bem-estar coletivo prevalece sobre o individualismo destrutivo.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho, propus uma reflexão sobre o amor como ferramenta de transformação social, guiada pela pergunta: como o amor se torna uma estratégia de resistência e mudança, desafiando estruturas opressivas? A partir dessa questão central, o objetivo foi compreender o amor para além do campo privado ou de uma ideia puramente romântica, reconhecendo-o como prática ética, política e relacional com potencial revolucionário. Com base nas ideias de bell hooks, iniciei a investigação conceituando o amor como ação comprometida, e não como um sentimento passivo ou espontâneo. Em seguida, explorei os desafios de amar na contemporaneidade, marcada pelas conexões virtuais, pelo cansaço crônico e pela lógica neoliberal que valoriza a produtividade acima da experiência sensível. Nesse contexto, muitas relações tornam-se frágeis e instrumentalizadas, e o amor parece perder espaço diante das exigências de desempenho e autocontrole.

As pessoas estão constantemente ocupadas, exaustas e desconectadas de si mesmas, dos outros e da natureza. A análise foi aprofundada sobre como o amor em comunidade pode ser uma alternativa concreta frente ao isolamento e à individualização. Discuti também a importância do autoamor como etapa fundamental no caminho da construção de vínculos amorosos. Mas ressaltei que essa autonomia não se confunde com uma independência absoluta, ideal cultivado pelo discurso neoliberal, e sim com uma autonomia relacional, baseada na consciência da interdependência existente na natureza a qual somos parte. Nesse percurso, a escuta, o cuidado mútuo e o compromisso coletivo são elementos essenciais para reconstruir laços comunitários. Refleti também sobre os limites da ideologia do amor romântico, que restringe as possibilidades afetivas a um único modelo de relacionamento.

Considero que este trabalho contribui para trazer ao espaço acadêmico uma discussão atual, que coloca o amor no centro das práticas de resistência e de transformação. Assim, ao tratar o amor como ação política, o estudo aponta caminhos possíveis para enfrentar preconceitos, desigualdades e os desafios contemporâneos das relações humanas. Ao propor a interdependência e o coletivismo como horizonte de vida, abro espaço para que a psicologia pense o sujeito em relação com o outro e com o mundo, de forma integrada e sensível. Ao propor um olhar sobre o autoamor, aponto esta trilha como possibilidade de descoberta da vivência do amor e base para a construção deste na comunidade e em relações íntimas.

Durante o processo, enfrentei desafios tanto teóricos quanto pessoais. Falar sobre o amor exige compromisso com a escuta, com a vulnerabilidade e com o reconhecimento de que este não é um conceito fechado. O amor é frequentemente tratado de forma idealizada ou superficial,

e um dos grandes desafios foi justamente encontrar maneiras de abordar o tema com objetividade, sem esvaziá-lo. Desejo ampliar esse debate, aprofundando especialmente a relação entre amor, saúde mental e práticas comunitárias de cuidado, cabendo uma ampliação para as relações com epistemologias e a ética do bem-viver. Além disso, espero que este trabalho possa repercutir também fora do espaço universitário, como convite à ação e à reflexão em diferentes contextos sociais.

Encerrando este percurso, reconheço que nunca será possível esgotar o tema. O amor exige falta, como propõe a psicanálise lacaniana, e talvez seja justamente por isso que ele permaneça tão potente. É na incompletude que se abre o espaço para o encontro, para a escuta e para a construção conjunta de outras formas de viver. Que este trabalho seja apenas um ponto de partida para seguir pensando, sentindo e construindo, coletivamente, modos de existir.

REFERÊNCIAS

Amaral, J. J. F. **Como fazer uma pesquisa bibliográfica**. Fortaleza, CE: Universidade Federal do Ceará, 2007.

Bakhtin, M. M. **Estética da criação verbal**. 2a ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997. disponível em: <https://ria.ufrn.br/jspui/handle/123456789/1223>. Acesso em 10 de jun. 2025

Castañon, Gustavo Arja. **Construcionismo social: uma crítica epistemológica. Temas em Psicologia, Sociedade Brasileira de Psicologia**, v. 12, n. 1, p. 67–81, 2004. Acesso em: 16 abr. 2025. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2004000100008.

Dunker, Christian. **A arte de amar: uma anatomia de afetos, emoções e sentimentos** / Christian Dunker. – 1º. Ed. – Rio de Janeiro: Record, 2024.

Engels, F. **A origem da família da propriedade privada e do Estado**. Rio de Janeiro: Global Editora, 1986.

Fanon, Frantz. **Pele Negra Máscaras Brancas. Tradução de Renato da Silveira**. – Salvador: EDUFBA, 2008.

Foucault, Michel. **Vigiar e Punir: Nascimento da Prisão**. Tradução de Raquel Ramalhate, 42º ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2014.

Hooks, bell. **Tudo sobre o amor: novas perspectivas**. São Paulo: Editora Elefante, 2021.

Hooks, bell. **Salvação: pessoas negras e o amor**. Tradução: Vinicius da Silva. São Paulo: Elefante, 2024.

Hooks, bell. **Comunhão: a busca das mulheres pelo amor**. Trilogia do Amor, vol. 3. 2024.

Han, Byung-Chul. **A expulsão do outro: sociedade, percepção e comunicação hoje** / Vyung-Chul Han; tradução de Lucas Machado – Petrópolis, RJ: Vozes, 2022

Han, Byung-Chul. **Infocracia: digitalização e a crise da democracia**/ Byung-Chul Han; tradução de Gabriel S. Philipson. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.

Han, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço** / Byung-Chul Han; tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

Han, Byung-Chul. **Sociedade paliativa: a dor hoje**/ Byung-Chul Han; tradução de Lucas Machado. Petrópolis, RJ: Vozes, 2021.

Krenak, Ailton. **A vida não é útil** / Ailton Krenak; pesquisa e organização. Rita Carelli. – 1º ed. – São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

Krenak, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo** / Ailton Krenak; pesquisa e organização. 2º ed. – São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

Lacan, Jacques. **O seminário, livro 20: mais, ainda**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1985. Original publicado em 1972-1973.

Ministério do desenvolvimento social. **Caderno de orientações técnicas: serviço de medidas socioeducativas em meio aberto**. 2016.

Montuori, A. Literature review as creative inquiry: reframing scholarship as a creative process. **Journal of Transformative Education**, v. 3, n. 4, p. 374–393, 2005. Disponível em: <https://www.academia.edu/168663/Literature_Review_as_Creative_Inquiry_Reframing_Scholarship_As_a_Creative_Process>. Acesso em: 10 mar 2025

Navarro lins, Regina. **Novas Formas de Amar**. São Paulo: Planeta, 2017.

Nogueira, Renato. **Por que amamos: o que os mitos e a filosofia têm a dizer sobre o amor**. 2024.

Nogueira, C. Construcionismo social, discurso e gênero. **PSICOLOGIA, [S. l.]**, v. 15, n. 1, p. 43–65, 2001. DOI: 10.17575/rpsicol.v15i1.490. Disponível em: <https://revista.appsiologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/490>. Acesso em: 1 jun. 2025.

Núñez, Geni. **Descolonizando afetos: Experimentações sobre outras formas de amar**. São Paulo: Paidós, 2023.

Suy, Ana. **A Gente Mira no Amor e Acerta na Solidão**. São Paulo: Paidós, 2022.
MARSHALL, T. H. Citizenship and Social Class. In: *Class, Citizenship and Social Development*. Westport, Connecticut: Greenwood Press, 1973a.

Safatle, Vladimir; Junior, Nelson da Silva; Dunker, Christian. **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico**. (Orgs). – 1.ed.; 4. Reimp. – Belo Horizonte: Autêntica, 2023.

Santana, Aline Lopes de; Bernardes, Jefferson de Souza. As práticas e a formação profissional em psicologia pelo trabalho para a saúde: uma revisão dialógica da literatura. **Laplage em Revista** (Sorocaba), v. 5, n. 1, p. 44-57, jan.-abr. 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6813181.pdf>> Acesso em: 10 jun 2025.

Walker, S. Literature Reviews: generative and transformative textual conversations. Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: **Qualitative Social Research**, v. 16, n. 3, 2015. Disponível em: <<https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/2291>>. Acesso em: 10 jun 2025