

## **CAMINHOS PARA UMA REVOLUÇÃO AMOROSA: A IMPORTÂNCIA DO AUTOAMOR NA SUPERAÇÃO DO AUTO-ÓDIO**

SIMPÓSIO TEMÁTICO 2: Saúde mental, para quem? Perspectivas de cuidado emocional, tensionamentos de gênero e étnico-racial.

Bianca Helena Callou Silva<sup>1</sup>

Moema Alves Macêdo<sup>2</sup>

### **Resumo**

bell hooks (2021) defende que o amor-próprio é a base para amar os outros, sendo um ato de resistência contra a opressão, a lógica neoliberal, colonialista, racista e sexista e que exige esforço, reflexão e ação. Assim, esse trabalho busca refletir sobre o auto-amor como um ato de resistência contra o auto-ódio resultante de mecanismos defensivos contra dores psíquicas do racismo. Para desenvolvê-lo, é necessário ter consciência de si e do mundo, cultivando práticas como autoaceitação, autorresponsabilidade, autoafirmação, viver com propósito e integridade pessoal. Entretanto, muitas vezes, a falta de amor-próprio resulta de experiências de violência, como o racismo, que fragmenta a identidade e alimenta o auto-ódio, como destaca Fanon (2008). Por isso, terapeuticamente, trabalhar trilhas para o auto-amor, além do reconhecimento de representações positivas da negritude e o fortalecimento do pertencimento comunitário tornam-se essenciais para superar impactos psíquicos decorrentes do racismo. Diante disso, neste trabalho, adotei uma metodologia com base no construcionismo social, usando a revisão dialógica de literatura, para compreender o amor-próprio, segundo bell hooks, como prática de resistência e ferramenta revolucionária no enfrentamento ao auto-ódio descrito por Frantz Fanon. As análises indicam que a consciência de si e do mundo contribui para desenvolver o autoamor tendo potencial de fortalecimento da autoestima e identidade, autonomia e o pertencimento comunitário fortalecem a construção do amor-próprio. Assim, as práticas terapêuticas voltadas ao cuidado da pessoa que apresenta sofrimento psíquico decorrentes do racismo, nem podem lançar mão dos aspectos comunitários, ancestrais e coletivos e podem buscar no auto-amor um caminho de enfrentamento.

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

1- Orientanda. Graduanda do curso de psicologia da UNILEAO.

2 - Orientadora. Professora, supervisora e orientadora de estágio do curso de psicologia da UNILEAO. Docente do Programa de Pós-graduação em Ensino em Saúde (Mestrado profissional)/UNILEAO. Coordenação estadual e nacional da ANPSINEP. Integrante do grupo Feminista de Pesquisa em Gênero de Masculinidades (GEMA/UFPE). Psicóloga efetiva na SESAUF/JN-CE. Doutora em psicologia - UFPE. Mestra em ensino em saúde - UNILEAO. Graduada em psicologia - UFPE