

DO EU REAL E IDEAL AO EU FORJADO: O RACISMO E OS DESAFIOS DA CONSTRUÇÃO IDENTITÁRIA

Vitória Silva de Luna

1 Psicóloga. E-mail: vitorialuna@live.com.

RESUMO

Compreender a noção do eu — definida por Carl Rogers como uma “estrutura perceptual, isto é, um conjunto organizado e mutável de percepções relativas ao próprio indivíduo” — é fundamental para a teoria da personalidade na Abordagem Centrada na Pessoa. Partindo de sua escuta clínica a autora busca compreender, a partir deste relato de experiência advindo de sua prática com pessoas negras, os impactos do racismo na construção da identidade. A partir de uma escuta sensível às vivências marcadas pelo racismo estrutural — no contexto brasileiro em que este artigo se inscreve — emergiu a percepção de que a teoria do self, conforme proposta por Carl Rogers, ao abordar a tensão entre o eu real e o eu ideal, pode ser enriquecida com a inclusão de uma terceira instância: o *eu forjado*. Este conceito refere-se à identidade imposta pelo olhar social do outro, que, no contexto do racismo, atribui à pessoa negra um lugar de desvalorização e estigmatização. Por meio da análise de narrativas clínicas, este trabalho propõe que, para acessar o eu real, é necessário, primeiro, romper com o *eu forjado*, que atua como uma camada de alienação entre o self autêntico e os ideais internalizados. A reflexão busca contribuir com práticas clínicas que reconheçam e enfrentem os efeitos do racismo na constituição da subjetividade.

Palavras-chave: racismo; noção do eu; identidade, subjetividade negra.

FROM THE REAL AND IDEAL SELF TO THE FORGED SELF: RACISM AND THE CHALLENGES OF IDENTITY CONSTRUCTION

ABSTRACT

Understanding the self-concept — defined by Carl Rogers as a "perceptual structure, that is, an organized and mutable set of perceptions related to the individual" — is fundamental to the personality theory that underpins the Person-Centred Approach. Based on her clinical listening, the author seeks to explore, through this experience-based account rooted in her work with Black individuals, the impacts of racism on identity formation. From a sensitive listening to experiences marked by structural racism — within the Brazilian context in which this article is situated — emerged the perception that the self theory proposed by Rogers, while addressing the tension between the real self and the ideal self, can be enriched by the inclusion of a third instance: the *forged self*. This concept refers to the identity imposed by the social gaze of the other, which, in the context of racism, assigns Black individuals a place of devaluation and stigmatization. Through the analysis of clinical narratives, this paper proposes that accessing the real self first requires breaking away from the forged self, which operates as a layer of alienation between the authentic self and internalized ideals. This reflection aims to contribute to clinical practices that recognize and confront the effects of racism on the constitution of subjectivity.

Keywords: racism; self-concept; identity; black subjectivity.

INTRODUÇÃO

A prática clínica tem exposto, de maneira recorrente, como o racismo estrutura as experiências subjetivas de pessoas negras, atravessando suas histórias de vida, relações afetivas, escolhas profissionais, percepção de valor próprio e, fundamentalmente, a construção da identidade. A escuta cuidadosa dessas narrativas evidencia que, embora as teorias clássicas da psicologia ofereçam importantes referenciais, elas ainda não contemplam integralmente a complexidade das experiências racializadas.

Ao assumir uma escrita decolonial, conforme propõe Grada Kilomba (10), é preciso reconhecer que a teoria psicológica que serve de base a este trabalho — a Abordagem Centrada na Pessoa — foi historicamente formulada a partir de um referencial centrado na branquitude. Compreende-se, aqui, a branquitude como uma posição de privilégio social, histórico e epistêmico, que opera como norma invisível, a partir da qual outras identidades são racializadas e hierarquizadas. Essa posição dominante molda o que é considerado conhecimento válido, naturalizando a experiência branca como universal e relegando outras vivências à condição de subalternidade ou exotismo (10). Essa lógica também atravessa a produção psicológica, que frequentemente toma a experiência branca como parâmetro neutro, apagando os marcadores raciais e a complexidade das vivências negras.

Tal formulação, ao desconsiderar os marcadores sociais da diferença, demanda a criação de novos conceitos que deem conta da subjetividade atravessada pelo racismo. É nesse contexto que se propõe o conceito de “eu forjado”, termo que emerge da escuta clínica de pessoas negras e que visa dar visibilidade a uma camada identitária que não nasce da espontaneidade interna do sujeito, mas das imposições sociais e estímulos raciais.

O artigo discute os impactos do racismo vivenciado no Brasil, considerando o contexto histórico de um país marcado pelo regime escravocrata, cujas heranças moldam até hoje as relações sociais e a vida da população negra. Assim, propõe-se uma reflexão sobre as relações entre racismo e saúde mental, os efeitos dessas vivências na construção das identidades negras e a importância de compreender a noção do eu desses sujeitos para uma prática clínica verdadeiramente eficaz.

O Brasil se estruturou por meio do racismo, e isso atravessa profundamente o psiquismo dos brasileiros. O racismo estrutural e institucional foi uma estratégia de exclusão da população negra, construída pelas classes dominantes e legitimada por ideólogos e cientistas desde antes da instalação da república (12). Esse sistema opera historicamente como mecanismo de opressão e dominação, garantindo privilégios a determinados grupos enquanto subjeta outros considerados inferiores (17). Trata-se, muitas vezes, de um

racismo sutil, camuflado sob o mito da democracia racial (12), mas extremamente eficaz em seu propósito.

Essa sutileza tem efeitos adoecedores. Como afirmou Lélia Gonzalez (7), os negros eram falados, e não se diziam. Suas identidades foram moldadas a partir do olhar da branquitude, sendo privados de nomear a si mesmos. Embora a Abordagem Centrada na Pessoa ofereça um referencial potente para compreender a experiência subjetiva e a tendência atualizante dos indivíduos, é necessário tensionar e expandir suas formulações para contemplar as especificidades das vivências racializadas.

A noção do eu, na perspectiva rogeriana, é definida como “uma estrutura perceptual, isto é, um conjunto organizado e mutável de percepções relativas ao próprio indivíduo” (14). Essa estrutura é central na dinâmica da tendência atualizante — força intrínseca de desenvolvimento presente em todo ser vivo —, pois é ela que orienta a direção desse crescimento. Quanto mais realista for essa percepção de si, mais eficaz será o processo de atualização das potencialidades. Por outro lado, quando essa noção de si está distorcida, marcada por incongruências, a tendência atualizante pode se desviar de sua direção vital.

Na experiência do racismo, a distância entre o eu real e o eu ideal é ampliada por uma terceira instância: o eu forjado. Este é o ponto de partida de muitos sujeitos negros, uma autoimagem imposta, moldada por narrativas depreciativas sobre a negritude. O desafio terapêutico, então, não se limita a diminuir a distância entre o eu real e o eu ideal, mas exige um movimento anterior e radical: romper com o eu forjado para que o eu real possa emergir e sustentar a construção de um eu ideal livre das imposições do racismo estrutural.

O racismo impõe um eu ideal construído com base em padrões inatingíveis e excludentes. Os símbolos de beleza, inteligência, cultura e moralidade são atribuídos às pessoas brancas, enquanto às pessoas negras são associadas imagens de irracionalidade, preguiça, desonestade, inferioridade e passividade — atributos historicamente utilizados para justificar sua dominação (13). Ser uma pessoa negra é, muitas vezes, ser definida a partir do olhar branco que a posiciona em um lugar de submissão na hierarquia social. Por isso, a possibilidade de autodefinição torna-se um ato de resistência. Como disse Audre Lorde (11): “Se eu não me definisse por mim mesma, seria esmagada pelas fantasias que outras pessoas têm sobre mim e devorada viva.”

Diante da norma social pautada pela branquitude, a distância entre o eu real e o eu ideal tende a se ampliar, uma vez que os ideais de valor, beleza, sucesso e até humanidade são frequentemente associados a padrões racializados. Além disso, antes mesmo de acessar seus desejos autênticos, muitos pacientes negros se veem diante da necessidade de confrontar o “eu forjado” — essa camada identitária imposta — para então poder se aproximar de sua experiência genuína de self.

A vivência do racismo impacta profundamente a construção do autoconceito e amplia a distância entre o eu real e o eu ideal, conforme descrito por Carl Rogers em sua teoria da personalidade. Em contextos marcados pela opressão racial, as expectativas sociais introjetadas contribuem para a formação de um eu ideal atravessado por ideais de branqueamento, negação das raízes culturais e inferiorização das características negras. Rogers afirma que “a lacuna entre o self real e o self ideal é uma medida do grau de desconforto ou tensão que o indivíduo experimenta” (15). Essa tensão se acentua quando o sujeito negro é levado a desejar tornar-se aquilo que a sociedade valoriza, em detrimento de sua própria experiência viva. O resultado não é apenas sofrimento psíquico, mas também uma fragmentação da identidade.

Este artigo apresenta reflexões construídas a partir da prática clínica da autora e do diálogo crítico com a Abordagem Centrada na Pessoa, explorando como o racismo incide na formação do self. Busca-se contribuir para o campo da psicologia clínica ao oferecer subsídios que favoreçam um cuidado mais atento e comprometido com a complexidade da identidade de pessoas negras em contextos de opressão racial.

METODOLOGIA

Este trabalho inscreve-se no campo da psicologia clínica, a partir de uma perspectiva qualitativa e reflexiva, e tem como base a escuta de pessoas negras atendidas em psicoterapia sob a Abordagem Centrada na Pessoa. Trata-se de um relato de experiência que emerge da prática clínica da autora, psicóloga, cuja atuação tem se voltado à compreensão dos impactos do racismo na constituição do self e da identidade.

Os atendimentos ocorreram em formato online, por meio de videochamadas realizadas nas plataformas Google Meet e WhatsApp. As sessões foram individuais, com frequência semanal e duração média de 50 minutos. Os casos analisados referem-se a experiências compartilhadas por 09 clientes negros em atendimento psicoterapêutico, incluindo mulheres, homens e pessoas não binárias autodeclaradas negras, em processo de construção de suas identidades raciais.

As reflexões aqui apresentadas surgiram da escuta clínica, a partir da observação recorrente de que o racismo constitui um fator central no sofrimento psíquico dos clientes atendidos. Para a elaboração deste artigo, tais observações foram sistematizadas com base em registros reflexivos produzidos pela terapeuta ao longo do processo clínico e em anotações realizadas em contexto de supervisão, o que permitiu identificar padrões, ressonâncias e pontos de articulação com a teoria.

Todos os aspectos que pudessem levar à identificação dos participantes foram cuidadosamente omitidos, e as situações clínicas apresentadas são generalizações de

experiências observadas ao longo dos atendimentos, visando à máxima proteção da confidencialidade e do anonimato.

Embora se reconheça, a partir de uma perspectiva interseccional, que raça, gênero e classe são dimensões inseparáveis da experiência subjetiva, o foco analítico deste artigo recai sobre as relações raciais. Não se trata de uma proposta generalizante, mas de uma tentativa de lançar luz sobre as formas como o racismo atravessa a constituição do eu, identificando reverberações que se expressam na clínica.

A metodologia adotada é dialógica e construtiva, integrando a escuta clínica às formulações teóricas da Abordagem Centrada na Pessoa, bem como à crítica de suas limitações diante da realidade racializada brasileira. O trabalho configura-se, assim, como uma costura entre a experiência clínica e a reflexão teórica, com o intuito de contribuir para a ampliação da compreensão sobre as interfaces entre identidade, racismo e psicoterapia centrada na pessoa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este relato de experiência se ancora em uma escuta clínica dialógica e construtiva, articulada às formulações teóricas da Abordagem Centrada na Pessoa. As reflexões aqui apresentadas foram sistematizadas a partir de anotações de supervisão clínica e registros reflexivos da própria terapeuta, o que permitiu identificar padrões subjetivos e afetivos recorrentes entre clientes negros atendidos em psicoterapia.

As narrativas clínicas revelam que o racismo, mais do que um evento pontual, constitui uma presença estrutural e constante, que interfere de forma profunda e silenciosa na constituição do self de pessoas negras. A teoria da personalidade de Carl Rogers destaca a tensão entre o eu real e o eu ideal como eixo central da construção da experiência subjetiva (15). Contudo, na vivência de pessoas negras, atravessadas pelo racismo estrutural, torna-se necessário considerar uma terceira camada: o eu forjado. Este não emerge da experiência genuína do sujeito, tampouco da idealização interna, mas resulta das narrativas opressoras que atribuem valores desumanizantes à negritude.

Santos (16) evidencia esse processo ao afirmar que o racismo, presente desde a infância, faz com que meninas negras se sintam desvalorizadas nas relações, afetando significativamente a percepção que constroem de si mesmas. Nesse contexto, o racismo opera como uma das formas mais violentas de negação: a recusa da própria existência.

Na clínica, muitas vezes, o sofrimento não se apresenta diretamente como denúncia do racismo, mas como sintomas difusos de inadequação, baixa autoestima, solidão e confusão identitária. A conversão da queixa em demanda implica um movimento de apropriação da própria experiência (1). No entanto, essa apropriação torna-se dificultada

quando o *eu* está deformado por estereótipos negativos introjetados, que impedem o contato com o que é vivido de forma autêntica.

Ao acompanhar as narrativas foi possível reconhecer o racismo como um agente profundamente desorganizador na constituição da noção do *eu*. Na perspectiva centrada na pessoa, a identidade se constrói a partir da experiência subjetiva e da percepção que o indivíduo desenvolve de si mesmo em relação com os outros. O racismo, nesse contexto, aparece como uma condição ambiental desfavorável, que compromete esse processo, dificultando o acesso ao *eu* real e promovendo uma incongruência entre as vivências internas e a autoimagem construída. Ainda que cada trajetória seja única, emergem temas comuns que revelam um campo compartilhado de sofrimento psíquico e resistência subjetiva.

Entre os elementos recorrentes está a presença de um *eu* forjado — uma construção identitária que não corresponde ao *eu* real (a experiência subjetiva autêntica), tampouco ao *eu* ideal (o que se deseja ser), mas sim a uma imagem socialmente imposta, baseada em estígmas e julgamentos racistas. Esse *eu* forjado é produzido pelo olhar da branquitude, que atribui valores negativos à pessoa negra e cria uma autoimagem distorcida antes mesmo que a pessoa possa acessar sua própria experiência de ser.

Alguns clientes expressam com força os efeitos dessa identidade imposta, marcada por sentimentos fundantes de culpa, vergonha e insuficiência. Em determinado atendimento, esse deslocamento subjetivo se manifesta por meio da busca por ascensão social, uma das vias de embranquecimento (6), como tentativa de reconhecimento e valorização. Observa-se, por exemplo, que o esforço de “tornar-se gente” por meio dessa estratégia cobra um alto preço: o apagamento da própria identidade (17). Esse movimento frequentemente conduz ao afastamento dos próprios valores e cultura, aprofundando a sensação de inadequação e de estar deslocado. É o sentimento de não pertencimento, quase unânime entre pessoas negras, embora frequentemente silenciado (5).

Outro impacto significativo diz respeito à fragilidade da autoestima e à dificuldade de se reconhecer como merecedor de afeto, cuidado ou sucesso. Alguns clientes expressam essa tensão entre o desejo de valorização e uma autoimagem moldada pela servidão, pela entrega ao outro e pela dificuldade em se priorizar. Em outros casos, observa-se ainda uma recusa da própria vulnerabilidade, como se expressar dor fosse sinônimo de fraqueza, e não uma possibilidade legítima de contato e cuidado. Há também relatos que abordam a idealização da mulher negra como forte e incansável, o que ilustra o mito da fortaleza: uma exigência de resistência inumana que nega a vulnerabilidade, impactando diretamente sua saúde emocional (5).

A solidão racial se impõe como um eixo transversal em diversos relatos, associados à experiência de não pertencimento em ambientes majoritariamente brancos. Trata-se de uma

solidão simbólica, em que ser “o único”, “o diferente” ou “o que incomoda” produz efeitos profundos na construção das relações, dos afetos e da autoimagem.

O corpo negro também aparece como território de conflito. O cabelo crespo, a pele preta e os traços identitários são frequentemente rejeitados ou disciplinados, conforme revelam relatos de clientes que, ao longo dos anos, tentaram adequar seus corpos aos padrões estéticos eurocentrados. A relação com o corpo, atravessada por violências como abuso, bullying e comentários depreciativos desde a infância, revela o quanto ele pode se tornar um território de dor, exclusão e inadequação.

Além disso, o racismo institucional e o apagamento de referências negras são constantes nas narrativas. Seja na escola, no trabalho, na igreja, na universidade ou nos serviços de saúde, observa-se uma estrutura que mantém a negritude à margem dos espaços de poder e reconhecimento. Isso se evidencia tanto quando um cliente tem sua liderança ignorada, quanto quando outro sente que precisa alisar o cabelo para ser visto como profissional — ou ainda quando tem sua demanda silenciada em uma consulta psiquiátrica, onde deveria receber acolhimento, mas encontra exclusão.

Nesse cenário, a compreensão empática, pilar da Abordagem Centrada na Pessoa, também é tensionada. Como aponta Wood (18), ela não é culturalmente neutra: sentir-se compreendido depende de códigos culturais, e, para sujeitos negros frequentemente atravessados pela dor da invalidação, essa experiência requer um reconhecimento que ultrapasse a escuta técnica, exigindo uma implicação ética e política do terapeuta. No contexto do racismo, a incongruência entre o eu real e o eu ideal é atravessada por um eu forjado, que não apenas mascara, mas aprisiona o eu real em uma narrativa imposta. Tal conflito compromete o desenvolvimento pleno da personalidade, já que a experiência vivida entra em choque com a autoimagem socialmente construída. Em um atendimento, por exemplo, há o relato da dificuldade em se reconhecer como uma pessoa que possa ser bonita; o sentimento de inadequação ao ocupar espaços brancos também é mencionado, manifestações claras desse descompasso identitário.

Fanon (4) nos lembra da “zona do não-ser” — espaço de exclusão absoluta onde o negro é desumanizado. Um dos atendimentos analisados ecoa essa experiência, marcada pela sensação de invisibilidade e exclusão. No entanto, é justamente nesse território de negação que também pode surgir uma potência de resistência e reinvenção. A clínica, nesse ponto, pode oferecer um lugar de escuta, acolhimento e reconstrução do eu real. Para isso, é essencial que o terapeuta reconheça que o sofrimento do cliente negro não se reduz à esfera individual: ele é produto de uma violência histórica, coletiva e estrutural.

Mesmo em meio à dor, surgem movimentos de ruptura e resgate. A psicoterapia se revela como espaço de elaboração subjetiva e reconstrução do eu. Clientes relatam o desejo de se cercar de pessoas negras e de se abrir a novas referências afetivas e

estéticas. Tais gestos revelam que, apesar da exclusão, pulsa o desejo de pertencimento, reconhecimento e reconstrução da identidade com dignidade.

O racismo atua como uma cirurgia identitária, separando o sujeito de si mesmo (10). O negro é transformado em objeto — um corpo-objeto útil apenas quando convém à branquitude (13). Esse corpo é marcado pelo trabalho, pela resistência, pela força, mas raramente pela escuta e pelo reconhecimento de sua subjetividade.

Ainda assim, os relatos também indicam caminhos em direção à congruência e ao contato genuíno com o eu real. Em um atendimento observa-se um movimento de resgate da relação com sua sexualidade e com sua cor; em outro, o cliente passa a se permitir ocupar o centro de sua história. Existe ainda o sonho com “Wakanda” — um lugar de pertencimento autêntico. Esses movimentos mostram que o acesso ao eu real só é possível quando se rompe com as condições externas que alimentam o eu forjado.

Quando o ambiente terapêutico oferece condições de aceitação, empatia e congruência, o self pode se reorganizar de forma mais integrada. Nesse processo, pessoas negras encontram possibilidades de resgatar sua experiência e sua identidade com dignidade e presença.

Como alerta Abdias Nascimento (12), a história brasileira revela um genocídio contínuo contra a população negra, mascarado por discursos de democracia racial, sincretismo e miscigenação. As consequências subjetivas dessa violência histórica se manifestam nas vivências clínicas de sofrimento, desamparo e desumanização, mas também no desejo de reconstrução, de resgate da autoestima, da ancestralidade e do pertencimento.

Neusa Santos Souza (17) e Frantz Fanon (4) já evidenciavam que, ao introjetar as normas de uma sociedade racista, o sujeito negro passa a duvidar de si, gerando autodepreciação, ambivalência identitária e um sofrimento psíquico específico. Essa condição é agravada por mecanismos sociais que atribuem ao negro a responsabilidade por seu próprio fracasso, como denuncia Lélia Gonzalez (6): o negro é apresentado como “naturalmente” preguiçoso, irresponsável e indigno, o que reforça sua marginalização e oculta a responsabilidade histórica da branquitude.

O racismo, portanto, não se limita à agressão direta, mas atua como uma violência estrutural, sutil e sistemática, que reproduz desigualdades e perpetua estereótipos (2). Essa violência afeta diretamente o processo de formação do self e a possibilidade de autorrealização. Rogers e Kinget (14) enfatizam que o exercício da tendência atualizante — capacidade inata de desenvolvimento e expressão plena do ser — requer um contexto de aceitação e valorização do eu. Em um contexto racista, essa atualização torna-se distorcida, fragmentada ou até mesmo bloqueada.

Não basta, portanto, ao sujeito negro reduzir a distância entre o eu real e o eu ideal, pois muitas vezes sua trajetória de autoconhecimento não parte do eu real, mas de uma identidade imposta. A tarefa emancipatória exige a ruptura com o eu forjado, abrindo espaço para a reconexão com o eu genuíno e, a partir daí, a construção de um eu ideal que não esteja contaminado pelas expectativas racistas da sociedade. Essa ampliação da teoria rogeriana permite uma escuta mais sensível, crítica e comprometida com as vivências racializadas, integrando o fazer terapêutico à urgência de uma reparação subjetiva.

Diante dos relatos analisados e das contribuições teóricas mobilizadas, evidencia-se que a construção da identidade de pessoas negras é atravessada por experiências de negação, exclusão e violência simbólica. Esses atravessamentos se manifestam de forma singular no campo clínico, exigindo do terapeuta não apenas escuta, mas sensibilidade ética e compromisso político com a complexidade da experiência negra em uma sociedade estruturada pelo racismo.

A fragmentação identitária, a ambivalência subjetiva, o sentimento de não pertencimento e o sofrimento psíquico relatados pelas pessoas atendidas não são desvios individuais, mas respostas legítimas a um contexto de opressão sistemática. Ao mesmo tempo, a clínica centrada na pessoa, desde que comprometida com a escuta implicada e com a validação da experiência racializada, pode se tornar um território fértil para o resgate da identidade, da autoestima e da dignidade.

O reconhecimento da dor racializada como legítima e a nomeação do racismo como violência estruturante são passos fundamentais para que sujeitos negros possam, na segurança de um vínculo terapêutico, iniciar processos de reconstrução de si. Como já apontado, é na “zona do não-ser” que pode emergir a potência de um autêntico ressurgimento (4). É na ruptura com o eu forjado — e no vazio que daí pode emergir — que se torna possível reencontrar o eu real. A clínica pode, portanto, ser um espaço onde a pessoa negra não apenas sobrevive, mas se reconecta consigo mesma como sujeito inteiro, digno e pertencente, abrindo caminho para a atualização de uma identidade possível, autêntica e libertadora.

CONCLUSÃO / CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato de experiência buscou dar visibilidade aos impactos do racismo na construção da identidade de pessoas negras, a partir do encontro clínico e da escuta terapêutica orientada pela Abordagem Centrada na Pessoa. Ao longo dos relatos analisados, ficou evidente que o sofrimento psíquico de pessoas negras não pode ser compreendido apenas em sua dimensão individual, mas precisa ser situado em um contexto histórico, político e estrutural de exclusão, apagamento e violência simbólica.

A noção do eu, em Rogers, ganha novas camadas quando tensionada pelas vivências racializadas: o eu forjado, construído a partir de estereótipos desumanizantes, interfere diretamente na percepção de si e no exercício da tendência atualizante. A escuta clínica, nesse contexto, precisa se implicar ética e politicamente para oferecer um espaço onde o sujeito negro possa se reconhecer para além das distorções impostas, reconstruindo seu eu real com base em sua história, ancestralidade e desejo.

A clínica, portanto, pode se tornar um território de resistência e reconstrução, desde que esteja comprometida com a validação das experiências racializadas, o reconhecimento da dor legítima e a promoção de um espaço seguro de pertencimento. Mais do que reduzir a distância entre o eu real e o eu ideal, trata-se de romper com o eu forjado e abrir caminho para uma identidade possível, autêntica e libertadora.

Assim, a Abordagem Centrada na Pessoa, quando ampliada por uma escuta racialmente consciente, pode se tornar uma ferramenta potente de reparação subjetiva e afirmação de vidas negras como dignas, complexas e inteiras.

REFERÊNCIAS

1. Branco PC. Do acolhimento da queixa à compreensão da demanda na terapia centrada no cliente. *Rev Bras Psicoter.* 2019;21(3):13–24.
2. Carneiro S. Raça, cultura e classe no Brasil [Internet]. São Paulo: Instituto Ethos; 2009 [acesso em 2025 abr 11]. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/raca-cultura-e-classe-no-brasil-sueli-carneiro/>
3. Carneiro VT. Experiências na formação de psicoterapeutas antirracistas. *Rev Soc Psicol Rio Gd Sul* [Internet]. 2021 jul-dez [citado 2025 abr 15];10(3). Disponível em: <https://doi.org/10.29327/217869.10.3-5>
4. Fanon F. Pele negra, máscaras brancas. 15. ed. Salvador: EDUFBA; 2008
5. Gomes ID. Empatia e reconhecimento: a experiência do sujeito negro. In: Tassinari M, Durange W, organizadores. *Empatia: a capacidade de dar luz à dignidade humana.* Curitiba (PR): CRV; 2019.
6. Gonzalez L. Por um feminismo afro-latino-americano. Rios F, Lima M, organizadores. Rio de Janeiro: Zahar; 2020.
7. Gonzalez L. Racismo e sexismo na cultura brasileira. *Rev Ciênc Soc Hoje.* 1984; 1(1):223-244.
8. Gouveia M, Zanello V. Psicoterapia, raça e racismo no contexto brasileiro: experiências e percepções de mulheres negras. *Psicol Estud.* 2019;24:e42738. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v24i0.42738> [acesso em 2025 abr 12].
9. Gouveia-Damasceno M, Zanello VML. Psicoterapeutas brancos/as e clientes negros/as: sobre racismo invisível e lacuna em relações raciais na formação profissional. *Rev ABPN.* 2022;14(41):317–42.
10. Kilomba G. *Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano.* 3. ed. Rio de Janeiro: Cobogó; 2019.
11. Lorde A. Aprendendo com os anos 60 [Internet]. *Blogueiras Negras;* 1982 [citado 2025 abr 15]. Disponível em: <https://blogueirasnegras.org/1982-audre-lorde-aprendendo-com-os-anos-60/>
12. Nascimento A. *O genocídio do negro brasileiro: processo de um racismo mascarado.* 5. ed. São Paulo: Perspectiva; s.d.

13. Navasconi PVP. Vida, adoecimento e suicídio: racismo na produção do conhecimento sobre jovens negro/as LGBTTIs. Belo Horizonte: Letramento; 2019.
14. Rogers CR, Kinget GM. Psicoterapia e relações humanas. São Paulo: Martins Fontes; 1977.
15. Rogers CR. Tornar-se pessoa. São Paulo: Martins Fontes; 2017.
16. Santos GC, Brisola EBV, Moreira D, Tostes GW, Cury VE. Impacto do racismo nas vivências de mulheres negras brasileiras: um estudo fenomenológico. *Psicol Cienc Prof* [Internet]. 2023 [citado 2025 abr 15];43. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003249674>
17. Souza NS. Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Zahar; 2021.
18. Wood JK, organizador. Abordagem Centrada na Pessoa. 4^a ed. Vitória (ES): EDUFES; 2008.