

PROJETO ESCUTA JOVEM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹Sergio R. Duarte; ²Viviane C. Lopes; ³Maria Helenita A. M. Marques; Ayane E. M. Costa

1 Centro Universitário Uninassau Parangaba. Email: sergio.professor75@gmail.com

2 Centro Universitário Uninassau Parangaba. Email: vivanelopes.psicologia@gmail.com

3 Centro Universitário Uninassau Parangaba. Email: helenitamatopsi@gmail.com

4 Centro Universitário Uninassau Parangaba. Email: dacosta/ayane@gmail.com

RESUMO

O Projeto Escuta Jovem, realizado no semestre 2024.2, visou oferecer escuta terapêutica a estudantes do Ensino Médio de uma escola estadual da cidade de Fortaleza, ao mesmo tempo em que proporcionou experiência prática aos alunos extensionistas. Sob a perspectiva da clínica ampliada e sob a ótica da Abordagem Centrada na Pessoa, três estagiárias conduziram 24 atendimentos a três estudantes selecionados pela escola. Os resultados indicaram transformações significativas nos jovens assistidos, incluindo maior estabilidade emocional, mudanças comportamentais positivas e fortalecimento da autonomia. Esses achados destacam a relevância da escuta terapêutica como ferramenta de suporte psicológico no ambiente escolar, promovendo um espaço de acolhimento e desenvolvimento pessoal. Além dos benefícios aos estudantes atendidos, o projeto se mostrou essencial na formação dos alunos de Psicologia, possibilitando a articulação entre teoria e prática e o aprimoramento de habilidades clínicas. As supervisões desempenharam um papel central nesse processo, auxiliando na construção de uma visão sensível e reflexiva sobre as demandas dos adolescentes. Conclui-se que o Projeto Escuta Jovem representa uma iniciativa relevante tanto para a saúde mental dos estudantes quanto para a formação profissional dos extensionistas. Sua continuidade e expansão são fundamentais para fortalecer a interface entre educação e saúde mental, ampliando o acesso ao cuidado psicológico no contexto escolar e contribuindo para a formação de profissionais mais preparados para lidar com as complexidades do atendimento psicológico comunitário.

PALAVRAS-CHAVE: Projeto de extensão; Abordagem Centrada na Pessoa; Clínica Ampliada

ESCUТА JOVEM PROJECT: AN EXPERIENCE REPORT

SUMMARY

The Escuta Jovem Project, carried out in the 2024.2 semester, aimed to offer therapeutic listening to high school students from a public school in the city of Fortaleza, while also providing practical experience to extension students. From the perspective of the expanded clinic and from the perspective of the Person-Centered Approach, three interns conducted 24 consultations with three students selected by the school. The results indicated significant transformations in the young people assisted, including greater emotional stability, positive behavioral changes, and strengthening of autonomy. These findings highlight the relevance of therapeutic listening as a tool for psychological support in the school environment, promoting a space for acceptance and personal development. In addition to the benefits to the students assisted, the project proved to be essential in the training of Psychology students, enabling the articulation between theory and practice and the improvement of clinical skills. Supervision played a central role in this process, helping to build a sensitive and reflective view of the demands of adolescents. It is concluded that the Escuta Jovem Project represents a relevant initiative for both the mental health of students and the professional training of extension workers. Its continuity and expansion are essential to strengthen the interface between education and mental health, expanding access to

psychological care in the school context and contributing to the training of professionals who are better prepared to deal with the complexities of community psychological care.

KEY WORDS: Extension project; Person-Centered Approach; Expanded Clinic

INTRODUÇÃO

A inserção de estudantes de Psicologia em experiências práticas constitui um elemento essencial na formação profissional, possibilitando a articulação entre teoria e prática. Nesse contexto, o Projeto Escuta Jovem, realizado no semestre 2024.2 pelo curso de Psicologia, emergiu como uma iniciativa voltada à oferta de escuta terapêutica para estudantes de uma escola pública de ensino médio de uma escola pública da cidade de Fortaleza. Simultaneamente, o projeto proporcionou aos alunos extensionistas (Viviane, Ayane e Helenita) a oportunidade de desenvolverem suas habilidades clínicas dentro da perspectiva da clínica ampliada, um modelo que busca ir além da prática tradicional, incorporando elementos sociais e comunitários ao cuidado em saúde mental.

A parceria com a escola pública localizada no bairro Presidente Vargas na cidade de Fortaleza – CE somente foi possível porque uma das professoras dessa instituição é estudante de psicologia no Centro Universitário responsável pelo Projeto Escuta Jovem.

Ao longo do semestre, três estagiárias de Psicologia conduziram semanalmente atendimentos a três estudantes selecionados pela escola. A seleção dos estudantes assistidos foi realizada pelo comitê da própria escola de ensino médio com base na gravidade de suas demandas. Durante esse período, foram observadas transformações significativas nos jovens assistidos, como mudanças comportamentais positivas, estabilidade emocional e desenvolvimento da autonomia. Esses resultados reforçam a importância da escuta terapêutica no contexto escolar, contribuindo para a melhoria do bem-estar emocional dos estudantes e favorecendo um ambiente acadêmico mais acolhedor e responsável às demandas psicológicas da juventude.

Este estudo adotou o relato de experiência como abordagem metodológica, por se tratar de uma investigação que emerge da vivência direta dos autores com a realidade analisada. O relato de experiência, enquanto metodologia qualitativa, permite a exposição reflexiva de situações concretas vividas no contexto da prática profissional, com ênfase nos significados atribuídos a essas experiências. Trata-se, portanto, de um processo de resgate e análise crítica de vivências, que visa produzir conhecimento a partir da subjetividade e da interação com o campo.

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizada a Versão de Sentido, uma técnica qualitativa que busca captar os significados construídos pelos sujeitos sobre determinada experiência ou temática. A Versão de Sentido consiste na elaboração de uma narrativa

escrita pelos participantes, a partir de questões norteadoras previamente definidas, nas quais se expressam as percepções, sentimentos, compreensões e sentidos atribuídos à vivência em foco.

A escolha dessa técnica justifica-se por seu potencial de revelar dimensões subjetivas e simbólicas da experiência, favorecendo a compreensão aprofundada dos fenômenos investigados. As versões foram analisadas de forma interpretativa, considerando os elementos recorrentes, as singularidades e os sentidos atribuídos pelos participantes, o que permitiu articular os dados empíricos à reflexão teórica proposta no artigo.

Essa metodologia, portanto, sustenta-se na valorização da experiência vivida e na escuta sensível dos sentidos construídos pelos sujeitos, alinhando-se aos princípios da pesquisa qualitativa e contribuindo para a produção de conhecimentos ancorados na realidade concreta e na experiência compartilhada.

Assim, este relato de experiência tem como objetivo apresentar e refletir sobre as vivências das estagiárias de Psicologia no Projeto Escuta Jovem, analisando os desafios e aprendizados adquiridos ao longo dos atendimentos. Além disso, busca-se discutir a relevância da clínica ampliada como abordagem para a escuta terapêutica no contexto escolar, evidenciando seu impacto tanto na formação dos estudantes de Psicologia quanto na vida dos jovens atendidos. Através do compartilhamento dessas experiências, pretende-se contribuir para a reflexão sobre as possibilidades e limitações da prática psicológica em espaços educativos e comunitários, ampliando o debate sobre a interface entre educação e saúde mental.

A EXPERIÊNCIA DE VIVIANE

O Projeto Escuta Jovem foi desenvolvido com o propósito de oferecer Psicoterapia a adolescentes utilizando os princípios da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). A ACP comprehende que cada indivíduo possui um potencial inato de crescimento e autoatualização, sendo o papel do terapeuta facilitar esse processo por meio de uma relação autêntica, empática e livre de julgamentos (1).

A Escuta como Encontro

"Fique à vontade, se precisar de um tempo antes de começarmos, tudo bem". Falei ao perceber que a jovem não sabia por onde começar, então, em um primeiro momento, com o olhar baixo e a voz hesitante, disse: "Acho que estou aqui porque ando muito ansiosa. Tipo... sempre fui assim, mas agora tá pior. Minha mãe acha que eu me preocupo demais e exagero."

"Você está me dizendo que sente que sua ansiedade sempre esteve presente, mas ultimamente tem sido mais intensa? E talvez não se sinta compreendida por quem está ao seu redor?"

"Sim... Eu fico pensando em tudo ao mesmo tempo. Parece que minha mente não desliga nunca. Às vezes, eu nem sei exatamente o que tá me deixando assim, só sinto esse peso no peito e parece que vou explodir."

"Entendo. Você está me dizendo que é como se sua mente estivesse sempre cheia, sem pausas, e essa sensação de aperto no peito faz parecer que algo ruim pode acontecer a qualquer momento?"

"Sim... Como se eu tivesse sempre esperando algo ruim, mesmo sem motivo, mas eu não sei por quê." Nesse momento ela faz uma pausa, olha para o lado, mexe nos dedos como se estivesse hesitante: "Na verdade... Acho que eu sei. Pelo menos um pouco."

Ao perceber seu silêncio: "Se quiser, pode compartilhar. Estou aqui para te ouvir". Demorou alguns segundos para responder, a voz saiu mais baixa.

"Eu lembro que minha mãe disse que eu era muito grudada no meu avô quando era pequena. Ele morreu quando eu tinha quatro anos, e eu não lembro direito dele, só umas imagens meio soltas, mas eu lembro do dia que ele morreu."

Percebi seus olhos ficarem marejados, mas ela desviou o olhar rapidamente, como se tentasse segurar a emoção, e continuou: "Foi do nada, sabe? Ele tava bem, e de repente... foi embora, e acho que... talvez seja por isso que eu sou assim. Eu fico com medo que as coisas boas sumam do nada, eu não consigo evitar."

"Faz sentido, pode ser que, lá no fundo, essa experiência tenha deixado uma marca que ainda ecoa em você hoje, como se sua ansiedade fosse uma forma de se proteger de novas perdas inesperadas e me parece que sua mente aprendeu a estar sempre em alerta, porque um dia algo aconteceu de repente e te pegou de surpresa. Então, essa ansiedade pode estar tentando te manter segura, mesmo que isso te cause sofrimento, faz sentido pra você?"

Escuto um suspiro profundo "Isso faz muito sentido... É estranho pensar que algo que aconteceu quando eu era tão pequena ainda me afeta agora."

Percebendo que a sessão estava chegando ao fim "Às vezes, mesmo que não tenhamos lembranças nítidas, nosso corpo e nossas emoções guardam esses acontecimentos de um jeito muito profundo, e talvez, possamos começar a entender isso juntas, e quem sabe encontrar um novo jeito de lidar com essa sensação ou ‘ansiedade’".

Na ACP, compreendemos que a experiência da pessoa é única e válida em si mesma, independentemente de diagnósticos ou explicações formais (2).

O Silêncio que Diz Tudo

Eu já tinha acompanhado aquela jovem por algumas sessões. Havia percebido sua dificuldade inicial em se expressar verbalmente, como se suas palavras ficassem presas em algum lugar entre sua mente e sua boca. Mas, naquela sessão, o silêncio ganhou uma nova dimensão.

Ao entrar sala onde acontecia nossos encontros, observava com atenção a forma como ela se acomodava na cadeira e apertava a alça da bolsa, nesse momento respirou fundo, mas permaneceu em silêncio. Senti a necessidade de respeitar aquele momento. Na Abordagem Centrada na Pessoa, o silêncio também é um espaço de escuta, um tempo necessário para que a experiência possa emergir naturalmente (1).

Acompanhei seu silêncio com minha presença, sem tentar preenchê-lo com perguntas ou interpretações, depois de alguns minutos, arrisquei um convite suave: "Fique à vontade. Podemos apenas estar aqui, sem pressa."

Ela não respondeu, mas, de alguma forma, seu corpo pareceu relaxar minimamente, a impressão que eu tive, era como se estivesse surpresa por eu não estar forçando uma fala.

Por um instante, pensei se deveria perguntar algo, mas, percebi que a ansiedade em preencher o vazio estava em mim, não nela. Respirei fundo e me permiti estar presente, apenas sentindo aquele momento junto com ela.

Após alguns instantes, ela falou: "Eu nem sei por onde começar hoje, não pensei em nada..."

Me parecia que havia um medo ali. Um medo de dizer algo errado? Um receio de não ser compreendida, talvez. Então eu apenas refleti o que senti naquele momento: "Está tudo bem não saber, talvez esse silêncio já esteja dizendo muito."

Ela me olhou rapidamente, como se não esperasse que alguém pudesse validar algo que para muitos poderia parecer desconfortável. Um longo suspiro escapou de seus lábios, e, depois de alguns segundos, ela finalmente disse: "Eu sinto muita coisa ao mesmo tempo, difícil transformá-los em palavras."

Refleti para que ela compreendesse que aquele espaço poderia ser um espaço silencioso se assim o desejasse. "O que você sente importa, mesmo que ainda não tenha palavras para descrever."

Ela soltou um sorriso, e eu me senti insegura, já não tinha mais certeza se havia dito a palavra certa, na hora certa. Ao que parecia ler meus pensamentos, ela disse: "É estranho... Eu achava que o silêncio era ruim, mas agora parece que ele também fala."

Esta sessão foi um aprendizado profundo para mim como extensionista iniciante na prática clínica. Aprendi que não preciso "fazer" ou "dizer" algo o tempo todo para que a terapia aconteça. "...é o ouvir que nos abre para o mundo e para os outros, e não o falar."

(3)

Os Momentos Felizes Também Importam

“Posso contar sobre os meus momentos felizes também? Ou só as coisas ruins?”

Aquela pergunta inicial me pegou de surpresa, aquele tipo de surpresa boa, quando se escuta uma fala congruente de uma pessoa tão jovem, me peguei sorrindo ao perceber sua confiança em mim.

A congruência é um estado de harmonia interna, onde a pessoa se permite sentir e expressar suas emoções de forma livre e espontânea (4). Sua fala me fez refletir sobre como a terapia muitas vezes é vista como um lugar reservado apenas para a dor, como se o que era bom, os momentos felizes não merecessem espaço ali. Senti meu coração se expandir diante da sua dúvida. Quantas vezes, na vida, nos acostumamos a dar voz apenas ao que dói? Acompanhei sua experiência durante a narrativa dos seus momentos felizes com suavidade e senti necessidade em dizer:

“Aqui, tudo o que faz sentido para você tem espaço. Você pode falar sobre os momentos felizes também.”

Ela sorriu de leve, mas ainda parecia incerta e eu lhe sorri de volta. “Eu nunca pensei nisso... Sempre achei que terapia era só para falar dos problemas, pensei que poderia perder a minha vaga no projeto.”

Havia algo profundo naquela descoberta. O reconhecimento de que sua história era feita de muitas cores, e que todas elas mereciam ser vistas.

O conceito de tendência atualizante, é a capacidade inata do ser humano de crescer, evoluir e buscar um funcionamento pleno (5). A terapia, na ACP, não se trata apenas de reduzir sofrimento, mas de facilitar um ambiente onde o cliente possa entrar em contato com as suas experiências.

“A terapia é um lugar para você ser quem é, com tudo o que sente. Os momentos difíceis, mas também os que trazem alegria.”

E ali, enquanto ela começava a compartilhar sua história, percebi que algo importante estava acontecendo, ela não estava apenas contando sobre um momento feliz, ela estava se permitindo sentir e valorizar a importância desses momentos em sua vida, reconhecendo que a felicidade também merece espaço e significado, afinal, os momentos felizes também importam.

O processo terapêutico acontece quando o cliente encontra um espaço de congruência, aceitação positiva incondicional e compreensão empática (4).

A Transformação Mútua

O Projeto Escuta chegava ao fim, e na tentativa de compreender e aprender com os meus erros, decidi que na última sessão com a jovem, seria um pouco mais diretiva, mas algo dentro de mim dizia que aquele momento ainda guardava algo essencial. Ela estava ali, diante de mim, de um jeito diferente de quando chegou hesitante à primeira sessão.

No início, seus olhos evitavam os meus, suas palavras saíam incertas, presas pelo medo de não fazer sentido. Agora, havia uma leveza sutil em sua expressão, havíamos construído um vínculo. Não me surpreendi quando ela disse: “As coisas que disse aqui pra você, eu nunca tinha falado para ninguém antes.”

Senti a profundidade daquela frase. Não era apenas sobre contar uma história, mas sobre se permitir sentir, sobre dar existência a algo que antes parecia improvável de ser dita.

E na minha curiosidade pessoal, perguntei: “Como foi pra você ter falado coisas que nunca falou antes para ninguém?” Ela hesitou, buscando as palavras dentro de si, nesse momento me senti insegura, mas logo a resposta veio, e pude relaxar com sua postura descontraída, “Eu achei que ia ser mais difícil... Mas, de alguma forma, foi bom, senti que me ajudou, eu sempre achei que ninguém ia me entender.”

Por dentro, eu estava radiante, me esforcei para manter a postura, e então, permaneci em silêncio por alguns segundos, absorvendo sua experiência de dividir comigo o resultado e o impacto do projeto Escuta em sua vida.

Então, ali, naquele instante, durante os últimos minutos da última sessão, algo ficou claro para mim: ela não era a única que havia mudado naquela experiência. Enquanto ela dividia comigo suas queixas, angustias, medos, e até alguns momentos de alegria, eu também me transformava, algo em mim, também mudava.

Eu, que antes temia o silêncio, agora comprehendia sua potência. Eu, que aprendi que estar presente é o suficiente, não apenas ter as respostas prontas. Eu, que estava ali para ajudá-la, percebia que eu que estava aprendendo com ela.

Aprendi que a Psicoterapia não é um caminho unilateral. É um encontro vivo, onde ambos se afetavam, onde a transformação acontece dos dois lados. Nos despedimos com um abraço, ela sorriu e eu sorri de volta. Porque, naquele momento, percebi que também estava aprendendo a enxergar a mim mesma.

Foi uma oportunidade valiosa de colocar em prática o conhecimento teórico adquirido nesse projeto de extensão durante a formação. A supervisão baseada na Abordagem Centrada na Pessoa e na versão de sentido (6), com suas orientações e reflexões, foi crucial para que eu pudesse trabalhar minha postura, sendo mais consciente das minhas atitudes e sentimentos durante os atendimentos.

A EXPERIÊNCIA DE AYANE

Uma dor sufocada

O período que antecedeu os atendimentos foi marcado pela ansiedade, ocasionada pelo desconhecido. Quem seria o cliente? Como seria sua história de vida? Por quais experiências havia passado? Quais seriam suas queixas? Quando, finalmente, ocorreu o primeiro atendimento, deparei-me com um adolescente que tivera uma experiência ruim com outro psicoterapeuta. O seu relato me causou revolta e frustração. Revolta com o despreparo do profissional que o atendeu e frustração por saber que situações como essa podem se tornar barreiras entre a psicologia e a sociedade.

Desse modo, percebi o quanto a confiança seria valiosa para essa relação terapêutica. Temi que o silêncio se prolongasse durante a sessão, haja vista que, a princípio, o adolescente não sabia o que dizer. Constatei que havia muita dor sufocada naquele jovem. E, com a dor, a culpa que assombra aqueles que “sobrevivem” ao suicídio de uma pessoa amada. Embora eu tenha identificado algumas “fugas”, o cliente conseguiu falar sobre situações dolorosas.

Por meio das atitudes facilitadoras, busquei acolhê-lo, proporcionando-lhe um ambiente seguro no qual pudesse se expressar livremente. Congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática, vistas como imprescindíveis a qualquer relação de cuidado, são as atitudes facilitadoras que provocam a mudança e o desenvolvimento pessoal (7).

Ao iniciar o segundo atendimento, o adolescente cogitou a possibilidade de interromper o processo psicoterapêutico. Nesse instante, deparei-me com uma mistura de frustração e preocupação. Frustração pela possível interrupção do processo e preocupação por saber que aquele jovem estava em sofrimento. Apesar da aparente indisposição do cliente nos primeiros minutos, a sessão fluiu bem. Ao descrever as mudanças ocorridas em sua vida após a morte de uma pessoa querida, ele chorou. A consideração positiva incondicional e o reflexo de sentimentos auxiliaram o cliente a falar sobre suas vivências dolorosas.

A consideração positiva incondicional pressupõe um modo de reconhecer o cliente como um ser individualizado, com sentimentos e experiências próprios (8). Essa atitude predispõe ao movimento terapêutico ou mudança. O reflexo do sentimento ou reflexo propriamente dito visa à identificação da intenção, atitude ou sentimentos intrínsecos às falas do sujeito, apresentando-os sem coagir (9).

Houve um momento em que o adolescente se recusou a falar. Embora não quisesse expressar com palavras, foi possível perceber quão dolorida era a experiência que relatara. O não falar do cliente foi um aprendizado para mim, uma vez que precisei ouvi-lo para além

das palavras. A outra lição consistiu no respeito aos limites do outro. Não houve insistência. Respeitei o silêncio do cliente que, posteriormente, revelou conteúdos importantes e sensíveis.

Por fim, ressaltei que a continuidade ou não da psicoterapia dependeria de sua decisão, a qual seria respeitada por toda a equipe do projeto. Após o atendimento, refleti sobre o real sentido do adolescente considerar a interrupção do processo psicoterapêutico. Talvez estivesse relacionado com sua dificuldade para lidar com a experiência dolorosa do luto.

Após desmarcar duas sessões, o cliente desistiu do processo. Não fiquei surpresa. No último atendimento, ele não deixou claro se retornaria. Diante disso, senti-me frustrada e impotente. Deparei-me, então, com alguns questionamentos. Será que eu não soube acolhê-lo? Será que ele não se sentiu compreendido? Será que não pareci confiável? Será que fiz algo errado? Talvez eu nunca saiba o porquê. Espero que eu tenha conseguido ajudá-lo de alguma forma. Espero que, quando se sentir à vontade, ele volte a buscar auxílio. Com a interrupção do processo, iniciou-se um período de incertezas e espera por um novo cliente. Quem seria essa pessoa? Será que desistiria também? Será que conseguirei ajudá-la?

Uma feliz coincidência

Inevitavelmente, a ansiedade e o medo do fracasso permearam os dias e horas que antecederam o primeiro atendimento do novo cliente, cujo nome me pareceu familiar. No entanto, duvidei da minha memória. Seria muita coincidência atender uma aluna que acolhi meses antes no plantão psicológico, realizado na mesma escola. Ao abrir a porta da sala, tive uma boa surpresa. Sim! Era a mesma jovem que atendi anteriormente.

Essa coincidência facilitou o processo de formação de vínculo, uma vez que eu recordava alguns conteúdos trazidos outrora pela adolescente. Durante a sessão, deparei-me com uma jovem sedenta de compreensão e afeto, que se mostrou aberta ao processo psicoterapêutico. Senti-me confortável e esperançosa de que a aluna prosseguiria. Por meio das atitudes facilitadoras, busquei oferecer um espaço no qual a cliente se sentisse confortável para expressar suas emoções.

Na sessão seguinte, surgiram temas diversos, complexos e que, de algum modo, já se apresentaram na minha vida. O momento mais marcante do atendimento ocorreu quando a cliente discorreu sobre a morte de seu avô. Ela falou de uma forma tão carinhosa sobre esse avô que fiquei comovida. Apesar disso, não senti que o atendimento foi prejudicado. Acredito que as minhas vivências ajudaram, em certa medida, na compreensão empática. Essa condição permite que o psicólogo perceba as experiências (sentimentos) e os

símbolos (significados) referentes à demanda do sujeito, situando-se no mundo vivencial e perceptivo deste como se fosse o seu (10). O cliente, ao se sentir aceito e compreendido, em algum grau, pelo psicoterapeuta, comunica tal percepção (11).

Diante de uma demanda relacionada com transtornos do neurodesenvolvimento, senti a necessidade de auxiliar a adolescente quanto ao acesso à informação, bem como ao processo de psicodiagnóstico, o qual poderia contribuir para o seu autoconhecimento. Através das respostas-reflexo, busquei compreender as experiências da cliente e facilitar o seu discurso. A resposta reflexiva alivia e estimula o cliente, favorecendo a tomada de consciência autônoma da experiência, além de possibilitar que o psicólogo adentre no mundo subjetivo do outro (9).

Percebi, a cada sessão, o fortalecimento da relação terapêutica, a qual possibilitou o relato de conteúdos sensíveis e complexos. No terceiro atendimento, senti-me mais conectada à adolescente, uma vez que consegui compreender a relação entre esta e o personagem de um filme, sobre o qual falamos por alguns minutos. Nesse momento, reconheci-me congruente, uma vez que o meu real interesse pelo filme facilitou a expressão da cliente. A congruência se refere à capacidade do psicoterapeuta em ser ele mesmo na relação, de modo que o cliente perceba sua presença como genuína, autêntica e sincera (7). Constatei que a jovem gostaria de ser vista, acolhida e incluída.

Na penúltima sessão, emergiram temas como suicídio e relação abusiva. Diante disso, questionei-me sobre como essa adolescente ficaria após o término dos atendimentos. Será que ela ficaria bem? Quando a cliente se referiu ao relacionamento abusivo, identifiquei, em mim, uma pressa. Pressa de que a jovem percebesse os comportamentos abusivos... Pressa de que ela saísse daquela situação. No entanto, essa história era dela. Ela era a protagonista e precisava ser compreendida.

Ademais, observei que a cliente se sentia confortável naquele ambiente, uma vez que demonstrou interesse em compartilhar coisas boas, sobre as quais gostava de falar. Senti-me satisfeita quando a adolescente afirmou que estava conseguindo realizar atividades que lhe eram prazerosas. Dentre as atitudes facilitadoras, a consideração positiva incondicional foi essencial durante o atendimento para melhor compreender a adolescente e suas relações (8).

Equilibrando-se na bicicleta

Na última sessão, senti-me desafiada, uma vez que a cliente perguntou em qual parte da história, mencionada na semana anterior, ela havia parado. Tive a impressão de que a adolescente queria verificar o quanto atenta eu estava. Precisei resgatar na memória. Tratava-se de uma narrativa fictícia com conteúdos que se relacionavam com aspectos de sua vida.

Mediante a valorização daquilo que a jovem trouxe, desenvolveu-se uma temática significativa e profunda: o luto.

Antes do encerramento, solicitei que a cliente falasse sobre como havia sido o processo psicoterapêutico. Para ela, os atendimentos a fizeram refletir sobre seus comportamentos e relações interpessoais. Enfatizou que, naquele espaço, conseguiu falar sobre o que gosta e sobre aquilo que não compartilha com ninguém. O cliente, ao se sentir aceito e compreendido, em algum grau, pelo psicoterapeuta, comunica tal percepção. Foi muito bom saber que o processo se estendia para além dos encontros semanais (8). Deparei-me, então, com a sensação de dever cumprido.

Apesar das incertezas que permeiam a finalização de um processo psicoterapêutico, é necessário confiar na tendência atualizante do sujeito que se apresenta. Um ambiente favorável possibilita a ativação de recursos internos ao sujeito, os quais alteram autoconceitos, atitudes e comportamentos (7). Inerente ao ser humano, a tendência à realização se manifesta a partir de condições facilitadoras, viabilizando uma relação mais harmoniosa com o meio (11). Acredito que o encerramento do processo equivale a um pai que ensina o filho a andar de bicicleta. No início, é necessário ficar próximo da criança e segurar a bicicleta. Ao perceber que o filho está confiante e já consegue se equilibrar sozinho, o pai solta a bicicleta, observa à distância e se alegra com sua conquista.

A EXPERIÊNCIA DE HELENITA

A clínica além da clínica

Para que fossem feitas as sessões seguindo o código de ética, foi necessário que a escola organizasse um espaço que permitisse o mínimo de sigilo possível, sendo a sala de um dos coordenadores a escolhida para tal. A sala possuía climatização, cadeiras de escritório, uma mesa grande para reuniões, diversos materiais que diziam respeito ao ambiente escolar e era bem iluminada através de uma ampla janela. Possuía tranca, cuja chave era deixada conosco após a saída do coordenador da sala, para que as chances de interrupções fossem mínimas.

No momento entre a saída do coordenador da sala destinada à psicoterapia e a chegada da adolescente para a sessão, se iniciava um processo que se repetiu todas as semanas em que eu estive ali: o questionamento em como tornar aquele espaço em um ambiente propício à psicoterapia. Faz-se importante lembrar que até o presente momento, a única experiência recorrente desse serviço era realizado na clínica-escola da faculdade de formação, onde o ambiente era completamente pensado unicamente para aquilo. Outros questionamentos se fizeram presentes, como a indagação de se existe um único tipo de

espaço fixo e imutável para ser possível realizar uma psicoterapia; como seria a recepção da adolescente estando naquele espaço antes destinado à suas próprias burocracias escolares; como eu poderia modificar o lugar em questão para que facilitasse a relação.

Diante disso, foram retiradas duas cadeiras de escritórios iguais que estavam uma em cada lado da mesa e foram postas uma de frente para a outra na distância de pouco mais de um metro. Assim, também foi desligada a luz da sala, após ser observado que a luz da manhã que vinha pela janela era suficiente para enxergar e não trazia a sensação dura que a luz branca de escritório apresentava quando estava ligada. Também foi deixada aberta a porta da sala de coordenação, à espera da adolescente. Esse ritual de reformulação da sala se repetiu em todas as manhãs de psicoterapia e se mostrou importante ao trazer reflexões sobre as possibilidades de se fazer clínica.

Com as sessões iniciadas, notou-se que o ambiente foi facilitador para a relação não apenas por uma disposição específica da sala utilizada, mas também pela localização da escola que estava no bairro em que a adolescente morava, possibilitando que ela não necessitasse de nenhum meio de transporte, e conseguisse ir e voltar para casa sozinha. Isso viabilizou sua ida na grande maioria das sessões. Apesar disso, mesmo a adolescente participando das sessões em um turno contrário ao que ela estudava, era evidente seu incômodo ao imaginar encontrar colegas nos corredores após as sessões. Após o atendimento, era proposto para os extensionistas que realizassem uma versão de sentido dos atendimentos, algo desafiador por ser a primeira vez que seria realizado, mas importante para que se olhasse também para o lado de quem está oferecendo psicoterapia.

Escoamento

Diversos temas que permeavam a própria localidade onde a adolescente reside, bem como questões familiares, amorosas, de amizades e autoestima foram descritas e ouvidas. Questões essas interligadas por questões próprias de sua adolescência vivida.

No primeiro atendimento, a cliente se apresentou com ombros caídos, olhares de soslaio e uma desconfiança perceptível, como se realmente estivesse um mundo inteiro sendo carregado naqueles ombros. A convidei para entrar e ficar à vontade, a sentar em qualquer cadeira que quisesse - a qual escolheu exatamente a que estava posicionada de frente para a grande janela que exibia sempre um céu azul e nuvens - paisagem essa que foi como um porto para o olhar da cliente, pois na maior parte do tempo das sessões, era pra lá que ele se direcionava. Ao me apresentar e a indagar o que havia levado ela a desejar participar daquela iniciativa, se abriu um caminho que até o último atendimento não mais se fechou.

Apesar da aparente timidez inicial, após ter sido dado o espaço para que ela contasse suas questões, pude perceber de forma mais clara o peso que a cliente carregava e como aquilo estava precisando de espaço para escoar para algum lugar, seja através do choro, das mudanças no tom de voz, das expressões de raiva. Ao ser ouvida, a cliente passa a ser pronunciada, e, assim, se torna livre para transformações posteriores (12).

Ao longo de todos os encontros em psicoterapia, a dinâmica estabelecida pela cliente e sentida por mim foi a de um intenso expelir de si os pensamentos e sentimentos que ebuliam e, como ela mesma trazia, não havia nenhum outro lugar onde ela conseguisse os derramar. Poderia se pensar em alguma intervenção, ainda naquele momento, de mudança de perspectiva para que a cliente conseguisse olhar para suas responsabilidades perante tudo aquilo que vivia, porém, como era semanalmente observado, ainda existia uma grossa camada para ser aos poucos tirada em seu processo, antes de um novo passo.

Psicoterapia é, além de um lugar de escuta e acolhimento, um lugar de encontro onde se estabelece uma relação, um contato entre o psicoterapeuta e o cliente, e ali, no entre, é onde se pode fluir novos entendimentos sobre as situações trazidas, e novas descrições sobre o que foi vivido, possibilitando um novo e amplo olhar sobre o que aconteceu. “Todo diálogo é contato — nem todo contato é diálogo”, ou seja, é preciso estar atento para não se prender apenas a um encontro técnico e superficial, deixando de lado o encontro dialógico com o outro (13).

Pensando nisso, em determinadas sessões, houve falas da cliente que se dirigiam à mesma não pedir ajuda às pessoas ao seu redor e não aceitar quando é oferecida. Com a repetição constante dessa fala de diferentes maneiras, pude pontuar brevemente sobre sua atitude em querer e aceitar fazer psicoterapia. Assim, sua fala expandiu de “não peço ajuda” para “não recebo nenhum abraço e gostaria de um” em outras sessões, e, ao perceber que aquilo estava novamente se repetindo, e embora soubesse também que o desejo por um abraço era direcionado diretamente à outras pessoas de seu convívio, a perguntei se gostaria de um abraço naquele momento, como uma possibilidade de pronunciamento da sua capacidade de pedir àqueles outros, e também como forma de acolhimento frente à um apelo. Aqui, com o abraço e a volta do choro naquela sessão, entendi que o pedido de acolhimento estava presente a cada semana, e chegava até mim em diferentes discursos e histórias.

Com a proximidade da finalização do projeto de extensão, uma movimentação por parte da cliente foi se formando: remarcações e empecilhos nos últimos atendimentos. Em pensamento, caminhei por alguns lugares possíveis: a adolescente gostaria de encerrar a terapia antes do fim do projeto, e, embora ela soubesse que poderia falar isso a qualquer momento, não obteve coragem suficiente; ou a adolescente estava realmente passando por

aquilo que me relatava nas últimas sessões: um afogamento na rotina intensa, proximidade de encerramento de ciclos na escola, período de provas. Assim, no dia da última sessão, mais uma vez, a cliente me comunica sua ausência, algumas horas antes do nosso encontro. Explico que, dessa vez, diferentemente das outras, não seria possível uma remarcação tendo em vista o fim do projeto em sua escola, ao que ela agradece o que fizemos até ali, e nos despedimos.

Relembro, por fim, a condição que os nossos encontros foram se moldando. Penso que mesmo se a cliente continuasse até o último dia, ainda estaríamos no processo longo que é escoar as dores ao máximo, para, depois que esvaziarmos boa parte, começássemos a encher-nos novamente, de um novo jeito, e agora, com ajuda de um barco e velas, pudéssemos nadar em nós mesmos e não nos afogar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto Escuta Jovem, ao longo do semestre 2024.2, demonstrou-se uma iniciativa de grande relevância tanto para os estudantes atendidos quanto para os alunos extensionistas do curso de Psicologia. A realização de 24 atendimentos possibilitou a criação de um espaço de escuta qualificada, no qual os jovens puderam expressar suas angústias, dificuldades e conquistas, contribuindo para o desenvolvimento de sua autonomia e estabilidade emocional. As mudanças observadas nos participantes reforçam a eficácia da escuta terapêutica como uma ferramenta essencial para o suporte psicológico no ambiente escolar.

Além dos benefícios diretos aos jovens atendidos, o projeto também representou uma experiência formativa enriquecedora para os alunos extensionistas. A prática da escuta terapêutica sob a perspectiva da clínica ampliada proporcionou não apenas o desenvolvimento de habilidades clínicas, mas também uma compreensão mais profunda das realidades vivenciadas pelos adolescentes no contexto escolar. As supervisões desempenharam um papel fundamental nesse processo, permitindo a articulação entre teoria e prática e auxiliando na construção de um olhar mais sensível e reflexivo sobre as demandas apresentadas.

Dessa forma, o Projeto Escuta Jovem se consolida como uma experiência significativa tanto para os estudantes que necessitam de suporte emocional quanto para os futuros profissionais da Psicologia. A continuidade e expansão de iniciativas como essa são fundamentais para fortalecer a relação entre educação e saúde mental, promovendo espaços de acolhimento e cuidado que favorecem o desenvolvimento humano em suas múltiplas dimensões.

A formação de profissionais de Psicologia demanda mais do que o domínio teórico e técnico: exige também o desenvolvimento de habilidades relacionais, éticas e humanas que possibilitem uma atuação sensível e efetiva diante das complexidades da experiência humana. Nesse contexto, os projetos de extensão universitária desempenham um papel fundamental, ao promoverem a integração entre ensino, pesquisa e a realidade social. Quando orientados pela Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), proposta por Carl Rogers, projetos como o Escuta Jovem se tornam espaços potentes de construção de conhecimento e de subjetividade, valorizando a escuta empática, a autenticidade e a aceitação incondicional como princípios norteadores da prática psicológica. Assim, a extensão baseada na ACP favorece não apenas o atendimento humanizado das demandas sociais, mas também a formação de profissionais mais conscientes, reflexivos e comprometidos com uma atuação ética e transformadora.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ROGERS, C. R. *A Terapia Centrada no Cliente*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
2. ROGERS, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
3. AMATUZZI, Mauro Martins. Que é ouvir. *Estudos de Psicologia*, v. 7 , n. 2 , p. 86-97, 1990. Acesso em: 20 mar. 2025. APA. Amatuzzi, M. M.
4. ROGERS, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
5. ROGERS, C. R; KINGET, G. M. *Psicoterapia e relações humanas*. 2 ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.
6. AMATUZZI, L. R. (1993). A escuta e o silêncio: Fundamentos para uma Psicologia do Sentido. Campinas: Papirus.
7. ROGERS, Carl Ransom. Um jeito de ser. [S.L.]: Editora Pedagógica e Universitária Ltda., 1986.
8. ROGERS, Carl Ransom. As condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica na personalidade. In: WOOD, John Keith (org.). *Abordagem Centrada na Pessoa*. 4. ed. Vitória: Edufes, 2008. p. 143-162.
9. ROGERS, Carl Ransom; KINGET, Godelieve Marian. *Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva*. Belo Horizonte: Interlivros, 1975. 2 v. Tradução de: Maria Luisa Bizzotto.
10. CASTELO BRANCO, Paulo Coelho. As pesquisas clínicas coordenadas por Carl Rogers: apontamentos metodológicos e repercussões. *Revista Psicologia em Pesquisa*,

[S.L.], v. 16, n. 2, p. 1-24, 27 fev. 2022. Universidade Federal de Juiz de Fora.
<http://dx.doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31533>.

11. ROGERS, Carl Ransom. Tornar-se pessoa. [S.L.]: WMF Martins Fontes, 2009. 520 p.
Tradução de: Manuel J. Carmo Ferreira e Alvamar Lamparelli.

12. AMATUZZI, Mauro Martins. O QUE É OUVIR (p. 86-97), In: Estudos de Psicologia, n.
22, ago./dez. 1990.

13. HYCNER, Richard. A BASE DIALÓGICA (p. 29-49) In: Hycner, R. Jacobs, L. Relação e
Cura em Gestalt Terapia – São Paulo: Summus, 1997.