

O GRUPÃO PAULISTA COMO UM RECURSO DE EMPODERAMENTO INDIVIDUAL: UM RELATO DE EXPERIENCIA PESSOAL

¹ Adriana Ferreira de Almeida

1 Universidade São Judas. E-mail: adrianaferreira.psi@hotmail.com

RESUMO

Este artigo é relato de experiência pessoal sobre como o evento vivencial, denominado Grupão Paulista da ACP (Abordagem Centrada na Pessoa), realizado entre os dias 05 e 08 de setembro de 2024 no interior de São Paulo – SP, foi um importante recurso facilitador do meu desenvolvimento pessoal como mulher negra. Para isso, separei minha experiência em 03 tópicos para facilitar a compreensão: I) Antes do Grupão, II) Durante o Grupão e III) Depois do Grupão. A experiência de participar desse evento vivencial, com um ambiente facilitador baseado em empatia, uma escuta atenta e acolhedora, e na aceitação incondicional, me geraram uma forte sensação de pertencimento. A validação da minha experiência subjetiva, em um ambiente que eu me sentisse verdadeiramente ouvida e compreendida, sem julgamentos ou expectativas externas, me permitiu ir além de barreiras internas construídas socialmente pelo racismo e machismo estrutural que me impediam de reconhecer meu valor e de expressar minha voz de forma autêntica. Eu espero que, de alguma forma, minha coragem em compartilhar este relato incentive outras pessoas que se sintam ou já se sentiram deslocadas e sem importância e, principalmente, outras mulheres negras a usarem sua voz para compartilharem suas histórias.

Palavras-chave: racismo sistêmico; população negra; mulher; relatos de casos; enquadramento interseccional.

THE “GRUPÃO” AS A TOOL FOR INDIVIDUAL EMPOWERMENT: A PERSONAL NARRATIVE

ABSTRACT

This article presents a personal account of how the experiential event named Grupão Paulista da ACP (Person-Centered Approach), which took place from September 5th to 8th, 2024, in the interior of São Paulo state, Brazil, significantly facilitated my personal empowerment as a Black woman. To aid understanding, I have structured my experience into three sections: I) Before the 'Grupão,' II) During the 'Grupão,' and III) After the 'Grupão.' Participating in the Grupão Paulista da ACP, a supportive environment grounded in empathy, attentive and compassionate listening, and unconditional positive regard, fostered a powerful sense of belonging within me. Having my subjective experiences validated in a setting where I felt genuinely heard and understood, free from judgment or external pressures, enabled me to overcome socially constructed internal barriers by structural racism and sexism, which had hindered my ability to recognize my worth and express my authentic voice. It is my hope that by courageously sharing this account, I can inspire others who have felt marginalized and insignificant, particularly Black women, to embrace their voices and share their narratives.

Keywords: systemic racism; black people; women; case reports; intersectional framework.

Este artigo é um relato de experiência pessoal, sobre como o evento vivencial denominado Grupão Paulista da ACP (Abordagem Centrada na Pessoa), realizado entre os dias 05 e 08 de setembro de 2024 no interior de São Paulo – SP, foi um importante recurso facilitador do meu desenvolvimento pessoal como mulher negra. Para isso farei uma breve descrição sobre a Abordagem Centrada na Pessoa, os Fóruns da ACP, o Grupão Paulista da ACP e sobre mim.

1. Abordagem Centrada na Pessoa

A Abordagem Centrada na Pessoa, abreviada por ACP, foi desenvolvida a partir dos trabalhos do psicólogo norte-americano Carl R. Rogers. Ela se destoa de outras abordagens da psicologia por não haver uma técnica específica, pois é “um jeito de ser” que pode ser expressado em qualquer relação humana, incluindo relações de ajuda. É uma abordagem não-diretiva que acredita que todos os organismos possuem uma tendência inata para desenvolver todas as suas potencialidades favorecendo o seu enriquecimento (1). Esse movimento natural é chamado de Tendência Atualizante, ele está sempre presente dentro de nós, nos movimentando em direção ao equilíbrio e harmonia, do que é melhor para nós mesmos. O que acontece é que em alguns momentos o ambiente que estamos inseridos pode impor situações que nos afastam de uma conexão profunda conosco. Nascemos livres para vivermos em liberdade, mas essas imposições do ambiente podem gerar obstáculos que nos levam a sentir-nos inadequados e perdidos. Os princípios facilitadores da ACP podem entrar nesse momento, na relação de pessoa para pessoa, para proporcionar um ambiente acolhedor em que podemos ser livres para nos reconectar com quem somos através da compreensão empática, congruência e aceitação incondicional (2).

2. Os Fóruns da Abordagem Centrada na Pessoa

Existem várias formas de se relacionar com pessoas através do jeito de ser partindo da ACP, uma dessas formas são os Encontros que derivaram dos workshops com grandes grupos promovidos por Rogers e uma turma de facilitadores que o acompanhava. Nesses workshops ocorriam reuniões de grandes grupos, treinamentos, seminários e grupos de encontro. A partir de 1974, as atividades começaram a se concentrar em reuniões de grandes grupos. Isso ocorreu porque, com o tempo, a equipe de coordenação observou que os participantes eram capazes de se comunicar e compartilhar experiências de maneira pessoal e relevante, independentemente do tamanho do grupo. (3).

Os Fóruns da ACP são encontros teórico-vivenciais intensivos e imersivos, sem uma programação pré-estabelecida, que buscam reunir diversas pessoas identificadas com a abordagem para trocar conhecimentos e experiências que contribuem para o desenvolvimento da ACP como um todo. Por ser um ambiente que promove a livre expressão e autonomia dos

participantes é um evento favorável para o desenvolvimento de pessoas a nível individual e grupal. Suas principais características compreendem (4):

- Estabelece-se uma Comissão Organizadora, uma equipe local, que é responsável da organização da infraestrutura básica: eleger o local em que será realizado (sítio, chácara, hotel, resort), meios de divulgação, financeiro, mobilização dos participantes (inscrições, esclarecimento de dúvidas, acompanhamento);
- Não há uma programação prévia, portanto, todos os participantes (a comunidade) são corresponsáveis por elaborar esta por intermédio dos grupões;
- Grupões são os momentos em que todos que quiserem participar se reúnem em grandes grupos para compartilhar ideias, sentimentos e saberes de forma espontânea sem um tema fixo. O termo “Grupão” foi criado no Brasil em substituição ao nome original Community Meeting, que significa encontro da comunidade.

3. O Grupão Paulista da ACP

O Grupão Paulista da ACP, ocorreu na Cidade de Itu, interior do Estado de São Paulo, entre os dias 05 e 08 de setembro de 2024. Este foi criado por uma comissão organizadora formada por 05 psicólogos, sendo 03 mulheres e 02 homens. O objetivo, segundo o que eles relataram no primeiro momento de grupo, era promover um Grupão (como os que ocorrem nos Fóruns), mas separado de um Fórum, ao mesmo tempo com características de um grupo de encontro sem facilitadores (porém, mais intimista, com poucos participantes).

Essa foi a primeira edição do evento e contou com 34 pessoas, entre elas psicólogos, estudantes de psicologia e simpatizantes da ACP, de várias idades, oriundos de São Paulo, do Rio de Janeiro e de Brasília. Foi uma preocupação da Comissão a participação significativa de pessoas não brancas e que o evento fosse acessível para quem se interessasse, para isso, uma das estratégias utilizadas foi conceder bolsas afirmativas específicas que contemplaram 04 dos participantes.

Durante os quatro dias os participantes eram livres para participar dos momentos de Grupão, onde todos se reuniam, que geralmente ocorriam pela manhã e no final da tarde e ou durante a noite, e trocas em grupos menores ao longo do dia ou mesmo se isolar. Houve vários momentos de interação, inclusive durante as refeições (que foi em regime de pensão completa). Os participantes se reuniram para conversar, cantar, jogar, aproveitar a piscina e admirar a paisagem natural, além de degustar frutas colhidas diretamente das árvores.

Em relação aos dormitórios, foram separados entre dormitórios femininos, masculinos e de casais. No ato da inscrição as pessoas tinham a oportunidade de colocar os nomes de quem gostariam de dividir o quarto. Quem optou por não colocar a Comissão escolheu de acordo com o que consideraram similaridade. Eu por exemplo, acabei não colocando o nome de ninguém na inscrição e fui alocada para dividir o quarto com uma maravilhosa mulher negra que veio de Brasília, chamada Keliane Veiga; escolha essa que foi crucial para meu fortalecimento e

desenvolvimento do sentimento de pertença em relação ao grupo, pois conhecia poucas pessoas e as que conhecia tinha pouco contato.

4. Quem sou eu

Eu sou uma mulher cis, negra, de 30 anos, residente na Zona Leste de São Paulo, a filha do meio de um núcleo familiar composto por 05 pessoas, meu pai e mãe (casados), irmã mais nova e irmão mais velho. Sou uma pessoa calma, paciente, que ama viajar, introvertida que há muito tempo se considerou uma pessoa tímida, mas acabei descobrindo que o que eu considerava timidez era apenas reflexo de uma autoestima e autoeficácia oprimidas pelo racismo estrutural e machismo presentes na sociedade brasileira.

Me formei em psicologia em 2018 em uma Universidade particular tradicional de São Paulo – SP, através do programa de bolsas chamado ProUni – Programa Universidade para Todos. Conheci a Abordagem Centrada na Pessoa brevemente durante uma aula da graduação e no último ano do curso pesquisei de forma independente sobre o tema. Entre 2018 e 2024, participei de diversas Rodas de Conversa fundamentadas na ACP, realizei dois anos de formação para Psicólogos Clínicos na Abordagem Centrada na Pessoa pelo Encontro ACP, participei de vários minicursos, além de ter co-facilitado três rodas de conversas terapêuticas temáticas. Além da graduação possuo duas especializações, uma em Psicopedagogia Institucional, concluída em 2021, e a outra em Gestão de Pessoas: Carreiras, Liderança e Coaching concluída recentemente em dezembro de 2024. Tive experiência como psicóloga social, atuando com pessoas vítimas de violência e como psicóloga escolar atuando em uma escola particular. Atualmente sou uma profissional autônoma que trabalha com psicologia clínica e como professora do Mundo do Trabalho em uma ONG- Organização Não Governamental, na segunda maior comunidade de São Paulo. Também estou me aprofundando nos estudos da Clínica Racializada e Educação Antirracista. Mesmo com meus títulos acadêmicos e experiências há em mim uma crença fixa de que me faz acreditar que não posso muitas coisas, que não sou o suficiente, que não sei falar, que não tenho nenhum conhecimento para compartilhar, que não sei escrever um artigo, por mais que tenha feito isso algumas vezes na minha trajetória acadêmica. Hoje vejo que de tanto silenciamento que vivi, sem perceber, acabei concluindo que minha voz simplesmente não era importante o suficiente para ser ouvida a não ser em momentos que favoreciam outras pessoas. O silenciamento de vozes negras é real e triste, já denunciado através de diversas escritoras e escritores como a bell hooks em seu livro “Erguer a Voz”.

O racismo e o sexism, aspectos muito presentes na sociedade brasileira, interagem para afetar a saúde mental das mulheres negras, resultando em estresse psicológico elevado e outros problemas de saúde mental. A alta frequência de microagressões raciais de gênero está associada a níveis mais baixos de saúde mental e autoestima em mulheres negras (5). Me aprofundando nos estudos em relação às consequências do racismo e observando em paralelo também as marcas do sexism, consigo ver o quanto isso teve influência na minha vida; o que

corrobora com os estudos que falam da importância de um olhar pautado na interseccionalidade. Só quando estudamos profundamente, conseguimos ampliar a visão e enxergar as nuances dessas influências tão presentes em nosso dia a dia, sendo estruturais na construção da nossa sociedade. Por mais que essa descoberta seja dolorosa, amarga e muitas vezes indigesta é essencial para recuperarmos nossa liberdade, pois a partir desse conhecimento reconhecemos muitas correntes que nos amarram e nos limitam. A bell hooks, que é para mim uma das maiores e mais sensíveis autoras negras, fala dessas possíveis angústias geradas com essa descoberta e ela ainda acrescenta que:

Se somos incapazes de encarar a forma como as estruturas de dominação são institucionalizadas, então também não podemos nos organizar para resistir ao racismo e ao sexismo que qualificam a representação negra [...]. Nossa bem-estar mental depende de nossa capacidade de encarar a realidade. E nós só podemos encarar a realidade quando rompemos com a negação (6:51).

Romper com a negação não é uma tarefa fácil, e se sua visão de si mesma está prejudicada isso fica mais difícil ainda. A autoestima atua como um mediador na relação entre microagressões e saúde mental. Mulheres negras com maior autoestima tendem a ter melhor saúde mental, o que indica que fortalecer a autoestima pode ser uma estratégia protetora contra os efeitos adversos das microagressões (5). Por isso foi tão importante para mim o Grupão Paulista da ACP.

O ano de 2024 foi um divisor de águas na minha vida, principalmente porque as experiências que tive, como a que vou relatar mais para a frente, me fizeram ver o quanto o racismo e o machismo têm me podado a minha vida inteira. Esse conhecimento vem me ajudando a me empoderar de minhas competências e habilidades, me empoderar da pessoa maravilhosa que sou e dos potenciais que tenho.

Este relato tem como objetivo descrever as contribuições do Grupão Paulista da ACP na facilitação do meu empoderamento individual como uma mulher negra.

METODOLOGIA

Este estudo é um relato de experiência pessoal, realizado entre os meses de novembro de 2024 e fevereiro de 2025, sobre minha vivência no Grupão Paulista da ACP, que ocorreu em setembro de 2024. Explorando os impactos percebidos por mim e pelas pessoas à minha volta após ele. Para isso separei minha experiência em 03 tópicos para facilitar a compreensão: I) Antes do Grupão, II) Durante o Grupão e III) Depois do Grupão.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

I) Antes do Grupão

Não sei exatamente o porquê, mas sempre que vi publicações sobre eventos maiores da ACP, como os Fóruns e Grupos de Encontro, acreditava que essas experiências não eram para mim; é claro que o alto custo delas favorecia esse pensamento, e, portanto, nunca havia me inscrito.

Estava trabalhando na terapia e supervisão a necessidade de começar a me mostrar mais para melhorar a divulgação do meu trabalho, já que havia optado por ser autônoma e ser conhecida ajuda a aumentar a cartela de clientes, como também, ter mais relações com pessoas da ACP, além de estreitar laços que eu já tinha. Em dado momento, minha psicóloga maravilhosa, Lari, compartilhou que participar de eventos maiores da ACP, como os Fóruns, trouxe experiências que a ajudaram como pessoa e profissional. Comecei a pensar sobre isso, mas os valores ainda eram uma barreira na minha vida. Ainda mais porque minha vida financeira estava passando por complicações devido tratamentos de saúde que estava realizando.

Em uma sessão de terapia minha psicóloga comentou sobre o Grupão Paulista da ACP e que o valor era mais acessível, além de que, aconteceria dentro da São Paulo, o que facilitava na questão do transporte. Fiquei muito animada com a ideia e logo após fui me inteirar sobre o evento. Fiquei triste e desapontada ao ver que, mesmo sendo muito mais acessível financeiramente, devido os gastos que eu estava tendo, eu ainda não conseguia pagar. Minha psicóloga maravilhosa novamente me avisou quando abriram as inscrições das bolsas afirmativas. Foi crucial o apoio dela e o cuidado de me passar as informações. Graças a isso eu consegui, me inscrevi, consegui uma bolsa parcial e fui para umas das experiências mais transformadoras na minha vida.

A Comissão teve o cuidado de criar um grupo do whatsapp e sinalizar que era possível combinar caronas para o transporte. Esse movimento ajudou bastante também. O meu empoderamento pessoal já começou no transporte até o sítio, pois para mim é um desafio iniciar conversas com pessoas que não tenho familiaridade. Me senti tão confortável e acolhida pelas pessoas dentro do carro que o percurso foi leve.

II) Durante o Grupão

Estava animada para ir, fiquei contando os dias, só falava sobre isso, arrumei bem antes a mala. Mas quando cheguei a euforia caiu por terra e fui inundada por minhas inseguranças, principalmente por estar cercada de pessoas que não eram íntimas a mim. Tive algumas batalhas internas para conseguir me aproximar das pessoas, algumas experiências frustradas e outras boas nesse processo. Porém, eu sempre voltava para isolamento seguro do meu quarto que ao mesmo tempo me confortava e me confrontava com questões íntimas minhas, ligadas à socialização. Como a minha proposta pessoal era falar, em meio à inquietação e ao nervosismo de ter todos os olhares voltados para mim, tive a coragem de comentar sobre isso algumas vezes no Grupão (a grande reunião com todos que quiseram participar) e recebi olhares calorosos e palavras de acolhimento. Mas depois voltava para as inseguranças e o receio de não conseguir verdadeiramente me conectar com ninguém.

A angústia de me sentir isolada, mesmo estando em um ambiente que parecia acolhedor, só terminou no final do segundo dia quando consegui me conectar com minha colega de quarto, Keli. Ela compartilhou coisas íntimas dela que eu pude me reconhecer como mulher negra e me ouviu

atentamente quando compartilhei as minhas. Meu desafio maior é iniciar conversas, mas como ela iniciou e não estava com pressa, o momento fluiu. Depois deste momento tudo mudou, a amizade e o apoio dela me fortaleceram para que eu conseguisse encarar minhas inseguranças e me empoderou para me conectar com outras pessoas.

Agora, mais segura de mim, as experiências no Grupão passaram a ser menos sofridas. Pude ouvir tantas coisas que me tocaram profundamente! Dessa experiência, quero compartilhar dois momentos cruciais para mim:

- Em meio a uma fala sensível e vulnerável de uma pessoa negra eu e minha colega de quarto choramos e nos apoiamos dando as mãos de forma tão natural. Esse gesto fez com que eu me sentisse tão fortalecida que não consigo explicar. Me fez ver a importância de estar entre os meus que eu já sabia, mas não tinha vivido de forma tão intensa antes. É o poder de me aquilombar (estar reunida com pessoas negras formando uma comunidade).
- Em outro momento uma outra pessoa negra falou algo como “sou considerada uma referência por muitos, mas dentro de mim me sinto uma fraude, como se eu não fosse o suficiente para ser essa referência que me consideraram”. Essas palavras me atingiram em cheio como um soco. Me fizeram pensar e repensar nessas inseguranças que eu sentia, essa baixa crença nas minhas capacidades, essa dificuldade de me sentir conectada e enxergada pelas pessoas. Depois disso, tudo fez sentido para mim, conclui que o que eu sentia é mais um aspecto do racismo estrutural presente na minha vida e eu não ia permitir que isso continuasse a me isolar e me silenciar.

III) Depois do Grupão

Eu fui para o Grupão uma Adriana e voltei outra, mais confiante e certa do meu objetivo de não permitir que essas inseguranças que foram plantadas em mim continuassem a me oprimir; então me permiti vivenciar situações diferentes. Houve uma mudança perceptível na minha forma de interagir e me perceber. A experiência serviu como um catalisador para identificar e desafiar os efeitos internalizados do racismo e do sexismo. Antes, essas questões permaneciam em grande parte inconscientes, influenciando minhas ações e crenças de maneira sutil, porém persistente. Essa consciência me permitiu reconhecer como essas forças moldaram minha autoimagem e limitaram meu potencial. A partir dessa nova perspectiva, comecei a questionar alguns pensamentos de desvalorização e crenças que me impediam de perseguir meus objetivos e expressar minha voz de forma autêntica. Passei a buscar ativamente oportunidades para me conectar com outras mulheres negras, participar de espaços de discussão e acolhimento.

Passei a participar de mais eventos presenciais da ACP e, quando eu sentia que gostaria de compartilhar algo, eu engolia os medos e inseguranças e compartilhava, mesmo tremendo e suando horrores. No trabalho, passei a me expressar mais, tanto que no meu feedback semestral,

no final do ano, minha gestora pontuou muito sobre meu desenvolvimento e confiança, ressaltando o quanto ela estava feliz em ver que eu estava me expressando mais.

Fiz um curso voltado para a saúde da população negra e voei sozinha para Salvador - Bahia para a última aula presencial. Foi uma experiência arrebatadora e poderosa confiar que eu podia sim comprar passagens aéreas sozinha, encontrar os caminhos dentro do aeroporto e sair de São Paulo pela segunda vez para voar para uma cidade que eu não fazia a menor ideia de como era. O pessoal do curso fez um grupo do whatsapp que auxiliou bastante em conexões e como já tinha vivido uma experiência similar no Grupo Paulista, foi mais fácil para mim viver essa experiência e, por exemplo, procurar pessoas para dividir o carro de aplicativo até o hotel.

Eu tive coragem de me juntar àquela colega de quarto, Keli, que me empoderou, e lançar nosso primeiro evento independente online para conversar sobre Saúde Mental e ENEM. Fiquei com medo de que ninguém fosse se inscrever, mas contamos com a participação de quatro pessoas incríveis. Hoje, enquanto escrevo esse relato, estou divulgando meu segundo evento com minha parceira de trabalho e amiga Keli, agora para falar sobre saúde mental de mulheres negras. Sempre gostei de mediar espaços com grupos e agora com o apoio e parceria da Keli estamos nos aventurando cada vez mais nesse universo tão rico.

Em dezembro de 2024, entreguei um Trabalho de Conclusão de Curso de Pós-Graduação que eu mesma me orientei porque a pessoa que deveria cumprir esse papel estava na maior parte do tempo ausente. Foi a primeira vez que fiz algo assim e que fiz um artigo no formato de estudo de caso. Foram meses de empolgação, desânimo, determinação, inseguranças e frustração, mas eu consegui. Contei com minha rede de apoio (amigos, familiares, minha psicóloga, participação em rodas de conversa) e consegui concluir essa etapa com êxito.

Participei de dois eventos com a presença de pessoas da ACP que estavam no Grupão. Um final de semana incrível, em uma chácara, cuidadosamente estruturado por pessoas incríveis e uma “festa da firma” para juntar os psicólogos autônomos que, devido a especificidade da profissão, na época das confraternizações de final de ano do mundo corporativo, ficam sem essa experiência. Com minha autoconfiança renovada pude verdadeiramente viver esses momentos, rir, me emocionar, conversar e compartilhar.

O racismo e o sexism oprimem milhares de pessoas negras e mulheres todos os dias no Brasil. Eu fui silenciada durante muito tempo e agora não quero mais. Como mulher negra, quero compartilhar minha história e crer que sou merecedora, como qualquer um, de ter uma escuta atenta e acolhedora. Isadora Dias Gomes destaca que existem inúmeras maneiras de ser uma mulher negra no mundo e que compartilhar nossas vivências pessoais, além ser um ato de coragem, e para mim também emancipatório, pode ser muito significativo, transformador e curativo, principalmente quando são mulheres que pelo cenário de opressão não encontraram anteriormente em suas vidas espaços possíveis para fazer isso. (7)

O Grupão Paulista da ACP proporcionou um espaço seguro e acolhedor para a reflexão, o autoconhecimento e a conexão com outras pessoas que compartilham experiências semelhantes

e diferentes. Essa experiência me permitiu iniciar uma jornada de empoderamento e autodescoberta, que continua a se desdobrar em todas as áreas da minha vida inclusive me impulsionando a escrever esse artigo para apresentar no Fórum de 2025 e submetê-lo a uma revista. Eu participei de uma experiência facilitadora em um ambiente acolhedor, empoderador e de aceitação e me atualizei na minha melhor versão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de participar do Grupão Paulista da ACP, um ambiente facilitador baseado em empatia, uma escuta atenta e acolhedora, e na aceitação incondicional, me geraram uma forte sensação de pertencimento. A validação da minha experiência subjetiva, em um ambiente que eu me sentisse verdadeiramente ouvida e compreendida, sem julgamentos ou expectativas externas, me permitiu ir além de barreiras internas construídas socialmente pelo racismo e machismo estrutural que me impediam de reconhecer meu valor e de expressar minha voz de forma autêntica.

A conexão genuína com outros participantes, especialmente com a Keli, e meu acompanhamento psicológico com uma profissional de uma escuta sensível e atenta para as questões interseccionais estruturais da nossa sociedade, foram cruciais para que eu pudesse me fortalecer e desafiar crenças que me limitavam.

Eu espero que, de alguma forma, minha coragem em compartilhar este relato incentive outras pessoas que se sintam ou já se sentiram deslocadas e sem importância e, principalmente, outras mulheres negras a usarem sua voz para compartilharem suas histórias. Porque, acreditem, ouvir sua voz pode fazer total diferença na sua vida e na vida alguém.

Também tenho o desejo de que este relato sirva de inspiração para a criação de mais espaços como este, onde a confiança no potencial humano seja o alicerce para o desenvolvimento individual e coletivo, além de destacar a importância do espaço do Grupão Paulista da ACP como um ambiente de grande potencial para o empoderamento, que fez toda diferença na minha experiência.

REFERÊNCIAS

1. Rogers CR, Kinget MG. Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não diretriva. Belo Horizonte: Interlivros; 1959.
2. Pinto MAS. A Abordagem Centrada na Pessoa e seus Princípios. In: Carrenho E, Tassinari M, Pinto MAS, organizadores. Praticando a Abordagem Centrada na Pessoa: dúvidas e perguntas mais frequentes. São Paulo: Carrenho Editorial; 2010. p. 57-83.
3. Bezerra EN. Reflexões sobre os Encontros da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). In: 20th Encontro Nordestino da Abordagem Centrada na Pessoa. [Internet] Rev. Cient. Tecnol. FSADU. 2018;4 (n. esp.) [citado 21 Dez. 2024] p.12-29. Disponível em: https://encontroacp.com.br/wp-content/uploads/2018/11/revistacientifica_2018_v4_n_esp-1.pdf.

4. Tassinari MA, Portela YR. História da Abordagem Centrada na Pessoa no Brasil. In: Gobbi SL, Missel ST, Justo H, Holanda A, organizadores. Vocabulário e Noções Básicas da Abordagem Centrada na Pessoa. São Paulo: Votor, 2 ed. 2002. p. 229-260.
5. Martins TV, Lima TJS, Santos WS. O efeito das microagressões raciais de gênero na saúde mental de mulheres negras. [Internet] Rev. Ciênc. Saúde Coletiva. 2020 [citado 20 Dez. 2024]; 25 (7): 2793-2802. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/rZVyRBJ5p7ytGxYj3GyxPXN/>.
6. Hooks B. Irmãs do Inhame: Mulheres Negras e Autorrecuperação, São Paulo: Martins Fontes; 2023. p. 51.
7. Gomes ID. Reflexão Sobre Limites e Possibilidades de Empatia na Escuta de Mulheres Negras. In: Tassinari M, Durange W, organizadores. Empatia: A capacidade de dar luz à dignidade humana. Curitiba - PR: CRV, 2019. p. 85-104.