HISTÓRIAS QUE CURAM: a escuta ativa como instrumento de acolhimento e valorização de trajetórias de vida

Bruna Fernandes Schittini[1]
Carolina Fernandes RIbeiro[2]
Irene Silva Canuto[3]
Isabella Fernandes Aleixo Mota[4]
Lorena Fleury de Moura[5]

RESUMO

A escuta ativa constitui uma ferramenta essencial no contexto psicológico, pois favorece o acolhimento, a construção de vínculos e a valorização das experiências subjetivas dos indivíduos. Nesse contexto, a abordagem humanista destaca-se por reconhecer a singularidade, a autonomia e a capacidade de ressignificação das vivências humanas, promovendo um espaço empático e livre de julgamentos. O presente trabalho teve como objetivo compreender as vivências e trajetórias de vida de mulheres negras participantes da ONG Dandaras do Cerrado, com média de idade de aproximadamente 60 anos, por meio da escuta ativa e do compartilhamento de narrativas pessoais. A metodologia utilizada consistiu na realização de entrevistas e rodas de conversa em grupo, proporcionando um ambiente acolhedor para expressão de sentimentos, memórias e percepções acerca de suas histórias de vida. Como resultados, observou-se o fortalecimento dos vínculos interpessoais, o estímulo à autorreflexão e a valorização das experiências individuais das participantes. Além disso, a atividade possibilitou maior compreensão acerca das questões sociais, raciais e emocionais presentes em suas trajetórias. Conclui-se que práticas fundamentadas na escuta ativa e na abordagem humanista contribuem significativamente para a promoção do bem-estar emocional, da empatia e do reconhecimento das narrativas individuais como instrumentos de cuidado psicológico e inclusão social.

Palavras-chave: Abordagem humanista; Escuta ativa; Mulheres negras; Trajetória de vida; Vínculos sociais.

---

[1]Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

[2]Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

[3]Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

[4]Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

[5]Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2018).