

# Tornar-se: A experiência do grupo de encontro no contexto universitário

## "Becoming": The Experience of Encounter Groups in the University Context

Pedro Yuri da Paz Barbosa<sup>1</sup>, Vilkiene Natércia Malherme Barbosa<sup>2</sup>

1. Estudante de Psicologia  
Centro Universitário Estácio do Ceará  
E-mail: pedroy855@gmail.com

2. Doutora em Psicologia (UFC)  
Centro Universitário Estácio do Ceará  
E-mail: vilkimalherme@outlook.com

### Artigo Original

**Resumo:** Este artigo apresenta a experiência do Grupo de Encontro "Tornar-se", coordenado por estudantes de Psicologia, com a participação de 16 indivíduos em encontros semanais, presenciais e remotos. O projeto visou criar um espaço acolhedor para universitários compartilharem sentimentos e experiências relacionadas a dificuldades acadêmicas. A vida acadêmica, com desafios como a transição para a vida adulta e a adaptação ao ambiente universitário, pode gerar ansiedade e sofrimento psicológico, afetando o desempenho e a qualidade de vida. Utilizando a Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers, o projeto ofereceu um ambiente seguro que promoveu aceitação incondicional, empatia e autenticidade, melhorando a integração e autoconfiança dos participantes. Os facilitadores incentivaram o autogerenciamento do grupo, promovendo crescimento pessoal e comunitário e proporcionando apoio emocional. Assim, os grupos de encontro se tornaram espaços de desenvolvimento e transformação, ajudando a reduzir o sofrimento psicológico e melhorando a qualidade de vida e desempenho dos estudantes, tanto social quanto academicamente.

**Palavras-chave:** Grupos de Encontro; Abordagem Centrada na Pessoa; Universitários.

**Abstract:** This article presents the experience of the "Becoming" Meeting Group, coordinated by Psychology students, with the participation of 16 individuals in weekly, in-person and remote meetings. The project aimed to create a welcoming space for university students to share feelings and experiences related to academic difficulties. Academic life, with challenges such as the transition to adulthood and adaptation to the university environment, can generate anxiety and psychological suffering, affecting performance and quality of life. Using Carl Rogers' Person-Centered Approach, the project offered a safe environment that promoted unconditional acceptance, empathy and authenticity, improving participants' integration and self-confidence. The facilitators encouraged the group's self-management, promoting personal and community growth and providing emotional support. Thus, the meeting groups became spaces for development and transformation, helping to reduce psychological suffering and improving students' quality of life and performance, both socially and academically.

**Keywords:** Encounter Groups; Person-Centered Approach; University Students.

## Introdução

O presente artigo trata de um relato de experiência com o intuito de desvelar os sentidos produzidos por estudantes universitários a partir da vivência dos grupos de encontro. O Grupo de Encontro Tornar-se é um projeto coordenado por estudantes do curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior situada em Fortaleza. Seu propósito fundamental é estabelecer um espaço acolhedor que permita aos universitários expressarem e compartilharem seus sentimentos, opiniões, experiências e inquietações relacionadas às dificuldades enfrentadas no contexto acadêmico.

A experiência em análise se baseia na construção de um grupo de encontro. A perspectiva de um grupo de encontro emerge a partir de Carl Rogers que em seu fazer psicoterapêutico e analítico reconhece a possibilidade de trabalhar com grupos a partir de sua teoria. Para Rogers (1970) os grupos de encontro atendem a uma necessidade profunda por relações autênticas e genuínas, nas quais os participantes possam expressar seus sentimentos e emoções de maneira espontânea, sem a necessidade de censura ou controle prévio. Esses grupos proporcionam um contexto em que experiências intensas, tanto positivas quanto negativas, podem ser compartilhadas, e onde condutas novas podem ser exploradas e desenvolvidas plenamente. Rogers destaca que, ao alcançar um estado em que todos os aspectos da pessoa são conhecidos e aceitos, é possível promover uma evolução pessoal significativa (Rogers; Proença, 1994).

Durante os anos 1960, Carl Rogers, um psicólogo humanista, concebeu os Grupos de Encontro, também chamados de Grupos de Crescimento Pessoal. Estes encontros foram uma expressão de sua Abordagem Centrada na Pessoa. Rogers enfatizou a importância da

autenticidade, aceitação e empatia nesse contexto. Esses encontros foram vistos como uma manifestação de sua crença no poder do suporte social e da comunicação genuína para fomentar o bem-estar emocional e o desenvolvimento pessoal.

Desta forma, os grupos de encontro são espaços para o exercício da liberdade. Entendida como uma possibilidade de abertura ao encontro com o outro, que não só o psicoterapeuta, mas, pessoas reais que compartilham de suas experiências de vida e que com estas podem experimentar a escuta e a partilha de sensações, sentimentos, receios, afetos e possibilidades de vida. Neste sentido, mesmo pessoas que não se conhecem se beneficiam dos grupos de encontro, por entender neste um espaço de acolhida e segurança para o partilhar da vida. É no encontro com as pessoas que é possível pensar e refletir sobre possibilidades de cuidado e desenvolvimento humano. Assim, os grupos de encontro são espaços de escuta e acolhida que favorecem a interação grupal, entre várias pessoas, com trajetórias distintas, mas com o objetivo comum de se permitirem o encontro genuíno para refletir sobre suas próprias vidas a partir e com o espelho da experiência de outras pessoas.

Durante as décadas de 1960 e 1970, os Encontros propostos por Carl Rogers e sua equipe emergiram como uma abordagem influente no campo da psicologia e dinâmica de grupos. Essa abordagem alcançou proeminência significativa, culminando na publicação do livro "Grupos de Encontro" por Rogers em 1970. Nesta obra, Rogers oferece uma análise detalhada e abrangente de suas ideias, explorando profundamente os princípios e a aplicação prática dos Encontros conforme concebidos por ele e seus colaboradores.

Na abordagem centrada na pessoa, acredita-se que o grupo tem a capacidade de autogerenciamento, enquanto o papel do facilitador é criar as condições para esse processo. A confiança no grupo é fundamental, uma vez que seu potencial de desenvolvimento é derivado das pessoas que o compõem (Miranda, 2012).

Não há uma estrutura fixa em termos de participantes ou duração, e o grupo é livre para escolher seu próprio caminho de desenvolvimento (Rogers; Proença, 1994). Os Encontros podem ocorrer durante um fim de semana ou por períodos mais longos, visando criar um ambiente de comunidade entre os participantes. O tamanho do grupo depende da capacidade e disponibilidade dos facilitadores.

Cada participante traz consigo seus próprios objetivos, expectativas e desafios, e ser um facilitador significa estar presente, aceitar e respeitar o ritmo de cada um, sem impor expectativas preestabelecidas. Todos estão buscando algo para si e é crucial respeitar e facilitar sua expressão, mesmo que isso signifique permanecer em silêncio (Rogers; Proença, 1994).

Outro autor que contribui significativamente para as discussões sobre grupos de encontro sob a perspectiva rogeriana é Cezar Góis, ele argumenta que o encontro é um espaço de reinvenção e de escuta do outro. Nesse contexto, os participantes não precisam renunciar às suas vivências ou dilemas; ao contrário, ao compartilhar a tristeza de um, a alegria e a experiência de outro, eles se tornam mais completos. Esse processo de descoberta individual ocorre na presença de outros sujeitos que também estão se descobrindo, tanto individual quanto coletivamente. Embora o sofrimento possa, por vezes, "quebrar" a vivência de um participante, ele ainda se revela inteiro (Góis, 2012).

Os grupos de encontro proporcionam um ambiente onde a autenticidade e a vulnerabilidade são valorizadas e incentivadas. Os indivíduos não apenas se sentem ouvidos e compreendidos, mas também percebem que suas experiências, por mais dolorosas que sejam, encontram eco nas vivências dos demais. Essa dinâmica de troca e apoio mútuo facilita um processo coletivo, onde cada membro contribui para o fortalecimento emocional do outro. Em vez de se afundarem nos seus sofrimentos e desamparo, os participantes dos encontros percebem que não estão sozinhos. Eles compreendem que outros também enfrentam dificuldades semelhantes e, assim, reconhecem a possibilidade de lutar e enfrentar seus problemas, independentemente de estarem relacionados à vida emocional, social ou material. Esse reconhecimento mútuo fortalece os indivíduos, permitindo-lhes lidar de maneira mais eficaz com seus desafios pessoais e coletivos.

Como a Psicologia de Rogers é uma psicologia experiencial, assim também são os grupos de encontro, porque a interação nos grupos de encontro permite uma aprendizagem experiencial significativa (Coppe, 1998).

Os grupos de encontro atuam como um microcosmo da sociedade, refletindo as complexidades e as interações humanas em um ambiente controlado e seguro. Isso permite que os participantes experimentem e testem novas atitudes, ganhando confiança para implementar essas mudanças em suas vidas cotidianas (Pinto, 2014).

Nesse sentido, questionamos se no ensino superior encontramos um espaço onde podemos expressar genuinamente nossa identidade, independentemente das circunstâncias, como em uma comunidade verdadeira.

Atualmente, observamos um aumento significativo na busca por psicoterapia individual, o que reflete uma crescente necessidade de apoio emocional e psicológico (Graner; Cerqueira, 2019). No entanto, essa busca muitas vezes ocorre de maneira isolada, dentro dos limites de uma relação terapeuta-cliente (Moreira, 2010). Portanto, surge a questão: como podemos transformar essa dinâmica para que a autenticidade não se limite apenas ao ambiente terapêutico individual, mas se expanda para incluir um contexto coletivo?

A possibilidade de expressar-se autenticamente em um grupo, seja ele composto por pessoas conhecidas ou desconhecidas, apresenta inúmeros benefícios. Um ambiente grupal pode proporcionar um sentido de pertencimento e apoio mútuo, que muitas vezes é ausente nas interações diárias. Em um grupo, os indivíduos têm a oportunidade de compartilhar experiências, ouvirem e serem ouvidos, e perceber que não estão sozinhos em seus desafios.

O percurso universitário pode ser estruturado em três fases principais: a fase inicial, marcada pela transição do ensino médio para o ensino superior; a fase intermediária, onde se iniciam os estágios e o primeiro contato com a prática profissional; e a fase final, caracterizada pelo processo de desvinculação do papel de estudante e a inserção no mercado de trabalho. Cada uma dessas fases apresenta diferentes demandas, que contribuem para a compreensão das variações no perfil de saúde dos estudantes ao longo do curso. Essas demandas incluem aspectos característicos da vida universitária, tais como a carga horária intensa de estudos, o alto nível de exigência no processo formativo, a adaptação a um novo ambiente, novas rotinas de sono, e novas demandas de organização do tempo e estratégias de estudo. Tais aspectos podem atuar como estressores,

exigindo dos estudantes um repertório de atitudes adequado para se organizarem e enfrentarem essas exigências. Pode-se observar que, além dos fatores individuais e contextuais que influenciam de maneira geral, e existem aspectos específicos da vida universitária que podem atuar como fatores de risco ou de proteção para os estudantes (Ariño; Bargagi 2018).

Quando nos propusemos a criar os grupos de encontro de universitários, nossos objetivos eram precisamente esses: entender até onde o ensino superior encoraja seus discentes a serem realmente quem são, sem amarras, sem pré-conceitos, a falar sem vergonha de ser ouvido, a oportunidade ser ouvido sem julgamento algum e observar de perto o "laboratório de relações humanas" mencionado por Rogers (Rogers; Proença, 1994). Dessa forma, pudemos compreender diversas dinâmicas e desafios enfrentados pelos acadêmicos.

Observamos como a transição para a vida adulta e a adaptação ao ambiente universitário impactam emocionalmente os estudantes, muitos dos quais sofrem de ansiedade e outras formas de sofrimento psicológico, exacerbadas pela pressão acadêmica e social. Os encontros demonstraram o poder da empatia, aceitação incondicional e autenticidade em criar um ambiente acolhedor e seguro, permitindo que os estudantes expressassem seus sentimentos e experiências sem medo de julgamento, facilitando o crescimento pessoal e a melhoria das relações interpessoais.

É fundamental criar espaços no ensino superior onde essa autenticidade possa florescer, incentivando a expressão genuína e a construção de uma comunidade baseada na empatia e apoio mútuo. Promover encontros em grupo pode ajudar os estudantes a desenvolverem habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal, além de fortalecer sua resiliência emocional, contribuindo para uma experiência

universitária mais rica e significativa, onde todos têm a oportunidade de se desenvolver plenamente, tanto individual quanto coletivamente.

## **Método**

### **Abordagem metodológica**

A abordagem utilizada tem um viés descritivo analítico (Flick, 2009), pois, o que se buscou foi a análise a partir das opiniões dos sujeitos, além do envolvimento intrínseco dos pesquisadores que se colocaram como partícipes nessa construção de conhecimento. Ademais, foram realizadas análises descritivas de frequência.

### **Contexto e participantes da pesquisa**

Foram realizados grupos de encontros com a participação de estudantes universitários de uma instituição de ensino privada da cidade de Fortaleza-CE. O contato com estes estudantes foi feito a partir da divulgação da proposta em mídias sociais, panfletos, e divulgação nas salas de aula e dentro da divulgação, entre os dias 10 e 30 do mês de março de 2024.

Foram criados grupos de WhatsApp com os estudantes interessados na proposta do grupo de encontro. Participaram 16 estudantes, com idades variando entre 19 e 56 anos. A maioria dos participantes é do sexo feminino e de origem parda, distribuídos entre três cursos de ensino superior: Administração, Direito e Psicologia.

Desde o início, foi estabelecido um canal de comunicação aberto e inclusivo, onde os participantes foram encorajados a compartilhar suas ideias, preocupações e sugestões. Sessões regulares de diálogo foram organizadas, permitindo que os participantes expressassem suas opiniões e nesse mesmo grupo foi construída inicialmente uma estratégia de



psicoeducação com os interessados. A ideia era sensibilizá-los sobre os conceitos do grupo de encontro, para que pudessem ter uma percepção mais clara do que se tratava a estratégia.

Em seguida, foram levantadas as disponibilidades de horários dos participantes e dos facilitadores do grupo de encontro para que pudéssemos delimitar a organização dos grupos. Assim, foi definido a execução de um grupo de encontro em formato remoto e um grupo em formato presencial, ocorrendo na sala da clínica escola da instituição. Cada um dos grupos contou com a participação de 2 facilitadores e 8 participantes, ao total 10 pessoas. Estes foram realizados nos dias 18 e 25 de maio e 1º de junho de 2024, com duração de 2 horas, sendo que o último teve duração de 3 horas.

### **Coleta de informações e análise dos dados**

Inicialmente, é importante considerar que as análises foram feitas considerando duas fontes de informação, um questionário aplicado antes e depois da realização do grupo, e a fala de alguns participantes sobre suas impressões após a participação do grupo. Na medida do possível foi favorecido a fala livre dos sujeitos para que estes ponderassem livremente o que perceberam a vivência dos grupos de encontros. Ademais, o questionário realizado continha cinco perguntas:

1. Como você se sente ao interagir com os outros em termos de autenticidade (a)?
2. Quão autêntico (a) você se é em relação a si mesmo (a)?
3. Você sente que a universidade é um ambiente onde se sente aceito (a)?
4. Em que medida você se considera empático (a) em suas interações com os outros?
5. Você acredita que pode participar de um ambiente onde a aceitação, empatia e autenticidade podem ser possíveis?

Estas foram realizadas no início e no fim da realização dos grupos de encontros para obter informações acerca das percepções do sujeito acerca de princípios vinculados a abordagem centrada na pessoa e de suas relações de autoconhecimento sobre questões de suas personalidades. Foram realizadas análises de frequência com estas. Nos resultados serão apresentados os achados sobre a vivência do grupo de encontro.

Ao adotar essas estratégias, o projeto "Tornar-se" conseguiu mobilizar efetivamente a participação dos participantes, favorecendo com que suas vozes fossem ouvidas e respeitadas em todas as etapas do processo. Isso contribuiu para a relevância e impacto positivo do projeto na comunidade acadêmica e local.

### **Questões Éticas da Pesquisa**

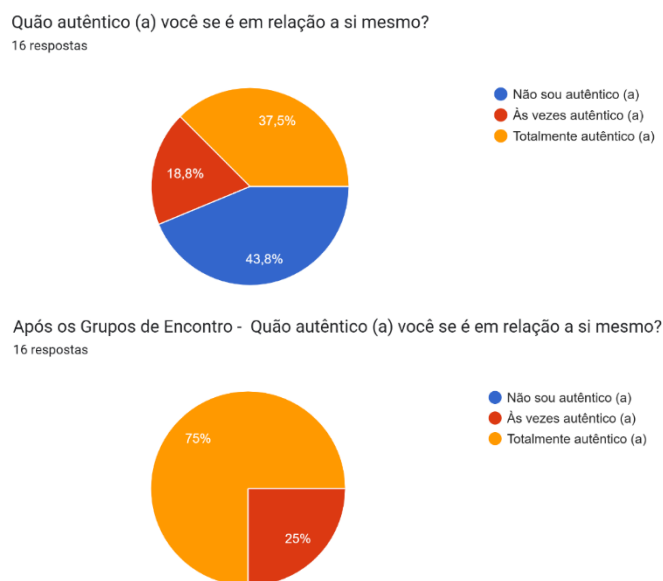
Para tanto, vale ressaltar que foram consideradas as resoluções 466/2012 e 510/2016 que dispõe sobre as questões éticas com pesquisas com seres humanos. Esta pesquisa parte de um relato de experiência em que os próprios autores são partícipes da pesquisa. E a ética é uma atitude transversal ao estudo. O relato não irá expor a identidade pessoal dos envolvidos. Cada participante foi convidado a participar da pesquisa, assinando um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Podendo desistir de sua participação na pesquisa a qualquer momento que desejassem. Além disso, nenhuma informação pessoal dos participantes será divulgada. E a seleção dos trechos de entrevistas teve o cuidado de ocultar quaisquer dados pessoais que pudesse facilitar a identificação de qualquer um dos participantes. Ademais, o intuito do grupo de encontro é favorecer um espaço ético, solidário e coletivo, e nesse sentido é importante a garantia do respeito às individualidades e experiências compartilhadas.

## Resultados e discussões

É importante considerar que as análises aqui realizadas são de frequência, que só apontam o quanto aumentou em níveis de percepção a forma como os sujeitos analisam a si mesmos. Os resultados aqui encontrados não podem ser generalizados para quaisquer amostras. Ademais, o processo de psicoeducação também favoreceu uma compreensão mais profunda sobre os conceitos o que também facilitou a autoidentificação. No mais, gostaríamos de destacar que nos parece evidente os efeitos positivos de participar dos grupos de encontro. As falas das entrevistas servirão também de material de análise para tal compreensão.

Abaixo, alguns gráficos e análises das perguntas que fizemos antes e depois de começar os grupos de encontro:

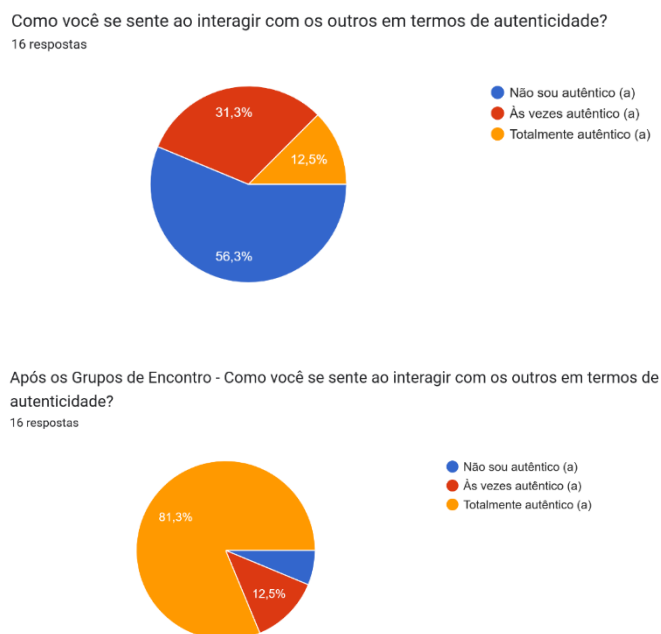
**Figura 1** – Comparativos sobre a autenticidade em relação a si mesmo antes e depois dos Grupos de Encontro.



**Fonte:** Dados oriundos da Pesquisa (2024).

Após os encontros, nenhum participante se considerou "não autêntico", refletindo uma redução de 43,8 pontos percentuais. A proporção de participantes que se veem como "totalmente autênticos" aumentou de 37,5% para 75%, representando um aumento de 37,5 pontos percentuais. A categoria "às vezes autêntico" teve um leve aumento de 6,2 pontos percentuais, de 18,8% para 25%.

**Figura 2** – Comparativos da Interação com os outros a partir da autenticidade antes e Depois dos Grupos de Encontro.

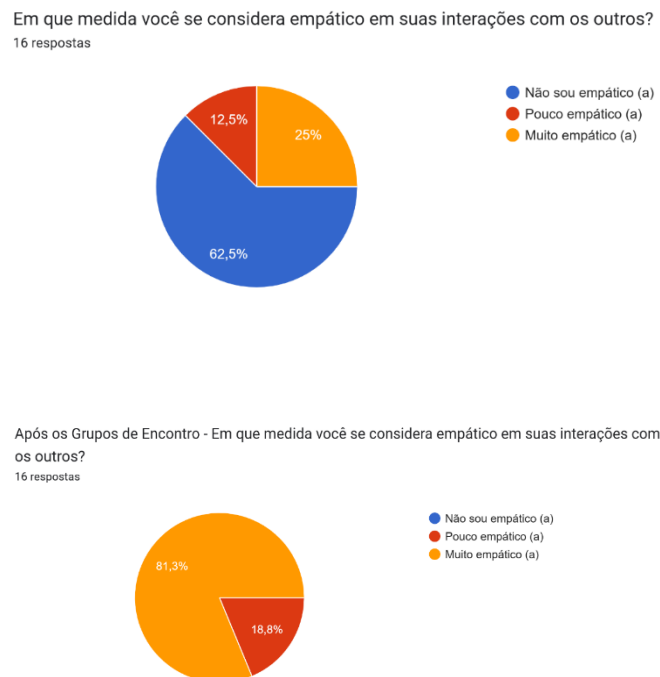


**Fonte:** Dados oriundos da Pesquisa (2024).

As respostas mostram uma melhora substancial na percepção de autenticidade dos participantes após os Grupos de Encontro. O percentual daqueles que se sentiam "Totalmente autênticos" aumentou de 12,5% para 81,3%, um aumento de 68,8 pontos percentuais. Simultaneamente, houve uma redução significativa naqueles que se sentiam "Não autênticos", de 56,3% para 6,3%, uma queda de 50 pontos percentuais. Aqueles que se

sentiam "Às vezes autênticos" também diminuíram de 31,3% para 12,5%, uma redução de 18,8 pontos percentuais.

**Figura 3** – Comparativos de Empatia entre as interações com os outros antes e depois dos Grupos de Encontro.



**Fonte:** Dados oriundos da Pesquisa (2024).

Os retornos mostram uma melhora significativa na percepção de empatia dos participantes após os Grupos de Encontro. O percentual daqueles que se consideravam "Muito empáticos" aumentou de 25% para 81,3%, um aumento de 56,3 pontos percentuais. Simultaneamente, houve uma redução significativa naqueles que se consideravam "Não empáticos", de 62,5% para 0%, uma queda de 62,5 pontos percentuais. Aqueles que se consideravam "Pouco empáticos" aumentaram ligeiramente de 12,5% para 18,8%, uma diferença de 6,3 pontos percentuais.

**Figura 4** – Comparativos sobre a aceitação na universidade antes e depois dos Grupos de Encontro.

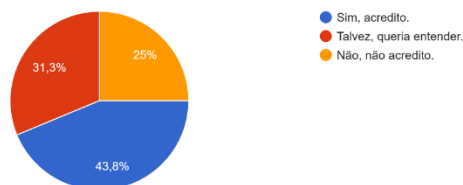


**Fonte:** Dados oriundos da Pesquisa (2024).

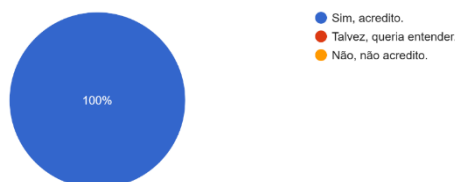
As respostas mostram uma mudança positiva substancial na percepção de aceitação na universidade após os Grupos de Encontro. O percentual daqueles que se sentiam aceitos ("Sim") aumentou de 18,8% para 87,5%, um aumento de 68,7 pontos percentuais. Simultaneamente, houve uma redução significativa naqueles que não se sentiam aceitos ("Não"), de 56,3% para 0%, uma queda de 56,3 pontos percentuais. Aqueles que tinham dúvidas sobre sua aceitação ("Talvez") diminuíram de 25% para 12,5%, uma redução de 12,5 pontos percentuais.

**Figura 5** – Comparativos sobre a participação em um ambiente onde a aceitação, empatia e autenticidade são possíveis, antes e depois dos Grupos de Encontro.

Você acredita que pode participar de um ambiente onde a aceitação, empatia e autenticidade podem ser possíveis?  
16 respostas



Após os Grupos de Encontro - Você acredita que pode participar de um ambiente onde a aceitação, empatia e autenticidade podem ser possíveis?  
16 respostas



**Fonte:** Dados oriundos da Pesquisa (2024).

Os gráficos mostram uma mudança positiva substancial na crença dos participantes sobre a possibilidade de um ambiente de aceitação, empatia e autenticidade após os Grupos de Encontro. O percentual daqueles que acreditam ser possível ("Sim, acredito") aumentou de 43,8% para 100%, um aumento de 56,2 pontos percentuais. Simultaneamente, houve uma eliminação completa dos que tinham dúvidas ("Talvez, queria entender"), de 31,3% para 0%, e daqueles que não acreditavam na possibilidade ("Não, não acredito"), de 25% para 0%.

Abaixo também trago as falas de alguns dos participantes, elas foram retiradas de um formulário do google forms no último dia dos grupos de encontro:

"Foi maravilhoso, minha participação se deu em um momento difícil, tinha acabado de perder o meu emprego e estava me sentindo muito azarado, mas através do encontro, pude me lembrar de que não é somente eu que enfrento desafios, mas sim, todos nós e vi pessoas que enfrentam desafios e vencem. Foi muito edificante e inspirador." – Participante 01.

“Eu realmente senti muito pelo fato de ser pouco tempo e acreditaria que seria incrível poder ter a oportunidade de passar pelo menos todo o semestre participando dessa experiência tão rica, única e reveladora.” – Participante 02.

Os resultados indicam que os Grupos de Encontro tiveram um impacto extremamente positivo na crença dos participantes sobre a viabilidade de um ambiente caracterizado por aceitação, empatia e autenticidade. Esta intervenção revelou-se eficaz em auxiliar na transformação das percepções e crenças dos participantes, favorecendo uma visão mais otimista e confiante acerca da possibilidade de um ambiente inclusivo e acolhedor.

“Desde muito pequena fui mandada calar a boca e ficar em silêncio porque sempre fui muito falante, e estou voltando a ser quem eu sou agora, e estar em um ambiente que me oferecem isso só me deixa mais confortável em ser eu de verdade”. – Participante 03.

A análise detalhada das respostas evidencia um aumento significativo na percepção de aceitação no ambiente universitário, com os participantes relatando uma sensação mais forte de inclusão após a participação nos Grupos de Encontro.

“O Grupo de Encontro ‘Tornar-se’ me fez ter contato com uma psicologia simples, me fez ter contato com a escuta ativa sem julgamento e a falar sem ter medo do que vão pensar, com certeza foi uma das melhores experiências da minha vida”. – Facilitadora do Grupo de Encontro Presencial.

Essas falas sugerem que os Grupos de Encontro não só melhoraram a percepção de autenticidade e empatia entre os participantes, mas também dos facilitadores, favorecendo a promoção de um ambiente mais acolhedor e inclusivo dentro da universidade. A mudança positiva nas crenças e atitudes dos participantes destaca a eficácia dessa intervenção em fomentar um ambiente onde a aceitação e a autenticidade são valorizadas (Macedo; De Souza, 2021).



Ao conceber este projeto, um dos meus principais receios residia na noção de facilitação, pois para mim, facilitar implicava a possibilidade de perder o controle. Isso se deve ao fato de que o facilitador não se posiciona como um líder, mas sim em um papel de igualdade. É consideravelmente mais simples direcionar temas de conversa, liderar iniciativas, e indicar o que deve ser discutido e realizado. No entanto, ao compreendermos que o outro possui tanta autonomia quanto nós e que o espaço é destinado à partilha entre iguais, podemos apreciar o valor de estar em um ambiente de igualdade.

Vali-me extensivamente da literatura disponível para antecipar como seria ocupar esse papel, mas foi através da experiência pessoal que reconheci a importância de abrir esse espaço de liberdade e escuta ativa. Apesar de termos inicialmente estabelecidos horários de término para os grupos de encontro, nenhum deles seguiu rigorosamente esse tempo, em virtude da liberdade experiencial vivenciada durante esses encontros.

Nesses grupos de encontro, compartilhei aspectos que jamais havia discutido com minha terapeuta, sendo ouvido, compreendido, e percebendo que outras pessoas também enfrentaram ou estão enfrentando desafios semelhantes aos meus. Ver minha própria história refletida na subjetividade dos outros me fez perceber a importância fundamental de falar, ouvir e, por vezes, simplesmente estar em silêncio.

Um dos participantes não falou nada em nenhum dos grupos de encontro, o que me preocupou, levando-me a questionar se o formato não estava funcionando para ele. No entanto, em uma aula posterior, observei-o interagindo com outras pessoas, cumprimentando-me, atitudes que ele não tinha antes dos grupos de encontro, o que demonstrou que esses encontros não apenas facilitaram uma maior socialização para ele, mas também

inspiraram resultados significativos, embora não imediatamente visíveis durante os encontros em grupo.

Facilitar um grupo de encontro apresenta desafios significativos. Manter uma postura neutra durante conflitos e questões emocionalmente carregadas pode ser difícil. Gerenciar as dinâmicas do grupo, especialmente com personalidades dominantes, e garantir que todos tenham a oportunidade de se expressar é complexo. Além disso, a resistência de alguns participantes à abordagem centrada na pessoa pode dificultar o engajamento. Encontrar o equilíbrio entre permitir a autogestão do grupo e intervir para manter a coesão e o foco requer habilidade delicada.

Por outro lado, há grandes alegrias na facilitação. Ver a transformação pessoal dos participantes, como indivíduos retraídos se abrindo e compartilhando suas emoções, é um privilégio. Essa abertura cria um ambiente de confiança e autenticidade, onde todos se sentem aceitos e valorizados. Observar a construção de um senso de comunidade e ver os laços formados que se estendem além dos encontros é extremamente satisfatório. Facilitar esse processo de conexão humana, onde cada pessoa se sente pertencente e compreendida, proporciona uma alegria contínua.

Além disso, a facilitação oferece crescimento pessoal. O facilitador aprende com as experiências e perspectivas dos participantes, desenvolvendo empatia, paciência e compreensão. Cada encontro traz novas lições e insights sobre a natureza humana e a prática de facilitação. Espero que a reflexão sobre este processo possa iluminar mais profundamente as vidas daqueles que participaram e dos que se interessam em criar um ambiente como o citado aqui.

## Considerações Finais

O projeto "Tornar-se" concretizou um sonho pessoal, fundamentado nos princípios rogerianos que valorizam a experiência e a postura ética da abordagem centrada na pessoa. A concepção dos grupos de encontro resultou de estudos, experiências e da inspiração das ideias de Carl Rogers, proporcionando a vivência e disseminação dessas práticas.

A carência de espaços que promovam autenticidade, aceitação e empatia na sociedade foi evidenciada através da participação em ambientes que cultivam esses valores. Nos grupos de encontro, criou-se um espaço de partilha aberta e sem reservas, onde a hierarquia tradicional foi substituída por uma dinâmica de confiança e apoio mútuo, valorizando a igualdade entre os participantes. Contudo, como limitação apontamos a duração dos encontros, que numa perspectiva mais continua poderiam desvelar resultados mais duradouros e profundos. Ademais, os resultados aqui obtidos não podem ser generalizados a outras realidades.

Em suma, os Grupos de Encontro mostraram-se uma intervenção valiosa para melhorar a autenticidade, empatia e aceitação no contexto universitário. Ao promover um sentimento de inclusão e melhorar a qualidade das interações, esses grupos contribuíram significativamente para o bem-estar dos estudantes. Este estudo sugere que a implementação de Grupos de Encontro pode ser uma estratégia eficaz para criar ambientes universitários mais saudáveis e receptivos, beneficiando não só os indivíduos diretamente envolvidos, mas também a comunidade acadêmica como um todo. A continuidade e expansão desses grupos podem potencializar ainda mais esses efeitos positivos, estabelecendo uma cultura de maior apoio e compreensão mútua nas instituições de ensino superior.

## Referências

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.24879/2018001200300544>>. Acesso em: 07 abr. 2024 às 10:20.

COPPE, A. A. Grupos de Encontro: uma abordagem experiencial. **Cad. psicol.** (Belo Horizonte, 1993), 1998, 44-52.

FLICK, U. **Introdução à Metodologia de Pesquisa: Um Guia Para Iniciantes**. [s.l.]. Porto Alegre: Penso Editora, 2012.

GÓIS, Cezar. **Psicologia Clínico Comunitária**. 1. ed. Fortaleza: Banco do Nordeste, 2012.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. DE A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & saúde coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. - Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>>. Acesso em: 24 abr. 2024 às 07:05.

MACEDO, Shirley; SOUZA, Melina Pinheiro Gomes de; NUNES, Ana Lícia Pessoa. Experiências de estudantes de psicologia ao conduzir grupos com outros universitários. **Rev. abordagem Gestalt.**, Goiânia, v. 27, n. 2, p. 147-158, ago. 2021. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672021000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672021000200003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 24 jun. 2024 às 09:50.

MIRANDA, Carmen Silvia Nunes de; FREIRE, José Célio. A comunicação terapêutica na abordagem centrada na pessoa. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 64, n. 1, p. 78-94, abr. 2012. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672012000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672012000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 04 jun. 2024 - 09:38.

MOREIRA, V. Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 27, n. 4, p. 537-544, 2010. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000400011>>. Acesso em 25 mar. 2024 às 17:03.

PINTO, Victor Hugo De Oliveira. A escola como microcosmo da sociedade: práticas reprodutivas e inclusivas. **Anais I CINTEDI...** Campina Grande: Realize Editora, 2014. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/8351>>. Acesso em: 07/06/2024 - 09:06

PINTO, Marcos. **Abordagem Centrada na Pessoa e algumas de suas possibilidades** - Volume 2. São Paulo: All Print Editora, 2011

ROGERS, Carl R.; PROENÇA, Joaquim L. **Grupos de encontro**. In: Grupos de encontro. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

---

**Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências – ISSN: 2595-0959, V. 7, N. 2, 2024**

---

**Conflito de interesses**

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

---

**Contribuição dos autores**

Concepção e conceitualização: PYDPB

Redação do manuscrito original: VNMB; PYDPB

Curadoria de dados: PYDPB

Análise de dados: PYDPB

Redação textual: PYDPB; VNMB

Supervisão: VNMB

---

**Financiamento**

Não houve financiamento.

---

**Consentimento de uso de imagem**

Não se aplica.

---

**Aprovação, ética e consentimento**

Não se aplica.

---