



FAVI – Faculdade Vicentina
ALUBRAT- Associação Luso-brasileira de Transpessoal
Pós-graduação em psicologia transpessoal

CONSTRUINDO O FUTURO
As 7 etapas da Abordagem Integrativa Transpessoal
em processo de desvinculação de organizações em
caso de aposentadoria

Caroline Reis Pereira
Acadêmica da pós-graduação em Psicologia Transpessoal pela Alubrat

Heloisa Malaman Lobo
Monitora da pós-graduação em Psicologia Transpessoal pela Alubrat

São Paulo/ SP
2019

Caroline Reis Pereira
Heloisa Malaman Lobo

CONSTRUINDO O FUTURO

As 7 etapas da Abordagem Integrativa Transpessoal em processo de desvinculação de organizações em caso de aposentadoria

RESUMO

O presente artigo buscou demonstrar por meio de levantamento bibliográfico e aplicação prática, os benefícios de vivenciar as sete etapas da Abordagem Integrativa Transpessoal em caso de desvinculação organizacional por aposentadoria. Para além do vínculo empregatício, muitas pessoas estabelecem um vínculo emocional com as organizações em que trabalham e quando a relação é longa, muito da identidade do indivíduo se confunde e se mescla com a identidade profissional, dificultando sua desvinculação no momento da aposentadoria. Por meio da abordagem integrativa transpessoal é possível que o indivíduo olhe para si, reconecte-se com sua identidade, reveja sua trajetória e, integrado, construa um novo caminho.

Palavras-chave: aposentadoria, psicologia, AIT (abordagem integrativa transpessoal), PPA (Programa de Preparação para Aposentadoria), normose, transição de carreira.

São Paulo/ SP
2019

“O homem é seu próprio livro de estudo.
Basta ir virando as páginas,
até encontrar o Autor”.

Jean- Yves Leloup

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. DESENVOLVIMENTO.....	11
2.1 MÉTODO.....	11
2.1.1 Participantes.....	12
2.1.2 Instrumentos.....	12
2.1.3 Procedimentos	13
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16
ANEXO A – CRIANDO SUA MANDALA	17
ANEXO B – GRAFISMO:TRANSFORMANDO IMAGENS INTERNAS/ “DIÁLOGO DOS OPOSTOS”	18
ANEXO C – DESABROCHAR DE UMA ROSA.....	19
ANEXO D – ATIVIDADE DA ÁRVORE COM EXTRAÇÃO DE VALORES	20
ANEXO E – ROTEIRO DE VIDA.....	21
APÊNDICE A - IMAGINAÇÃO ATIVA DA JORNADA NA EMPRESA COM MANDALA	23

1. INTRODUÇÃO

Antes de tratar especificamente do processo de aposentadoria, é importante olharmos para os aspectos psicológicos associados ao trabalho e à desvinculação deste. De acordo com Zanelli, Silva e Soares (apud Soares e Costa, 2011, p.22)

Por meio do trabalho, o indivíduo reconfigura a percepção de si mesmo e do seu ambiente, possibilitando, com isto, seu crescimento e desenvolvimento pessoal. O trabalho é uma categoria central não somente para a organização da vida social, mas também na dimensão psicológica, pois é fundamental para os processos de autodescrição e autoavaliação.

Quando o indivíduo define o quê, de que modo e em que contexto atuará profissionalmente, ele está construindo sua identidade ocupacional. Essa identidade é construída a partir da identidade vocacional, muitas vezes inconsciente, que é a resposta ao porquê e para quê se escolhe uma determinada atividade profissional (Bohoslavsky, 1997).

São poucas as pessoas que têm sua identidade vocacional elaborada, ou seja, têm a consciência do porquê e para quê optaram por seguir este ou aquele caminho profissional. Por outro lado, a identidade ocupacional é menos subjetiva, pois está relacionada ao que efetivamente se realiza profissionalmente, como isso é feito e em que contexto. E é comum observar pessoas muito identificadas com essa fatia de sua identidade, supervalorizando seu papel profissional e se distanciando de sua verdadeira essência. “Quando o sujeito se depara com a aposentadoria sem estar “preparado” para isso, pode confrontar-se com crises de identidade e consequentes dificuldades de elaboração de novos projetos de futuro, resultando em um crise psicológica”(SOARES e COSTA, 2011, p.42).

A partir de estudos feitos por Pierre Weil, Jean Yves Leloup e Roberto Crema, a autora percebe que quando o indivíduo não reconhece a existência de seu mundo interno e está totalmente inserido em um contexto, seguindo suas regras e padrões sem questionar, ele acaba perdendo sua individualidade, seus sonhos e crenças pessoais. E, segundo Pierre Weil (2000), quando o resultado desse conjunto de opiniões, atitudes e comportamentos considerados normais levam a uma consequência patológica, o indivíduo está vivendo em normose. Muitas pessoas se entregam inconscientemente a esse estado no intuito de pertencer a um grupo ou

porque simplesmente não se deram conta que pararam de dar ouvidos a suas crenças e valores para agir da maneira como os outros agem, considerando o que é comum como “normal”.

De acordo com Weil, Leloup e Crema (2107, p19): “A característica comum a todas as formas de normose é seu caráter automático e inconsciente”. Pelo desejo de pertencimento e pela falta de olhar interno e de autoconhecimento, o indivíduo se entrega de forma prejudicial ao consenso de um grupo, perdendo a autonomia e o contato com sua real identidade. E isso é muito comum no ambiente organizacional, onde as pessoas dedicam grande parte do seu tempo e onde há a supervalorização da produtividade, do status e do capital. O indivíduo altamente identificado com seu papel profissional, acaba por deixar de lado os outros papéis de sua vida como: pai/mãe, filho(a), irmão(ã), cidadão(ã), amigo(a) etc. Em alguns desses casos, além da identificação ocupacional, há também a identificação com a organização da qual faz parte, é o caso das pessoas que incorporam o nome da empresa como seu sobrenome, se apresentando como “sou fulano da empresa tal.”

A essa altura da pesquisa, é possível apresentar o questionamento em que a autora se baseia para o desenrolar desse artigo: há problema em a pessoa se identificar com sua profissão e com a empresa em que trabalha?

Na visão da autora, de maneira alguma há um problema quando essas relações são saudáveis, quando o processo é consciente, quando os outros papéis desempenhados não estão sendo prejudicados. Nem todas as pessoas que despendem altíssima energia e grande tempo de suas vidas de dedicação ao trabalho estão em um estado normótico, muitas o fazem por necessidade e/ ou prazer e satisfação naquele modo de vida, mas outras sequer percebem que estão abrindo mão de família, saúde e outras esferas de sua vida. E, então, quando são surpreendidas ou precisam se preparar para o rompimento do vínculo de emprego, perdem o referencial, pois não conseguem visualizar um outro espaço de pertencimento, não se identificam com seus outros papéis. É o caso de muitas pessoas em processo de aposentadoria.

De acordo com França (1999, p.19) “O afastamento do trabalho provocado pela aposentadoria talvez seja a perda mais importante da vida social das pessoas, pois ela pode resultar em outras perdas futuras, que tendem a afetar a sua estrutura psicológica”. Soares e Costa (2011) pontuam que as dúvidas, conflitos e dificuldades para a construção de projetos futuros na aposentadoria são ainda maiores quando

não há uma preparação para essa transição. A autora, por meio de pesquisa de mercado feita pela empresa objeto de estudo desse artigo, identificou que no Brasil, são poucas as empresas que oferecem um programa de preparação para aposentadoria (PPA). Quando o fazem, a percepção de quem participa é que essa reflexão deveria ter sido feita desde o começo de suas carreiras, para que as decisões feitas em sua trajetória profissional e pessoal fossem tomadas de forma mais consciente, como por exemplo: cuidar melhor da saúde, poupar recursos financeiros, planejar uma atividade para a aposentadoria etc. De acordo com França e Soares (2009, p.743)

O PPA facilita o bem-estar dos futuros aposentados, pois enfatiza os aspectos positivos e oportuniza a reflexão sobre os aspectos negativos da transição bem como a discussão de alternativas para lidar com eles. É a oportunidade para receber informações e para a adoção de práticas e estilos de vida que promovam a saúde. É também o momento para (re)construir o projeto de vida a curto, médio e longo prazos, priorizando os seus interesses e as atitudes que precisa tomar para realizar seus projetos pessoais e familiares.

Os programas de preparação para aposentadoria costumam cobrir aspectos mais práticos como os acima citados, mas para que a pessoa se sinta realmente preparada para essa transição, é imprescindível que ela esteja conectada consigo própria. De acordo com Richard Barret (2017) os indivíduos que conseguem se adaptar de maneira apropriada aos desafios e, conseqüentemente, são mais bem-sucedidos são aqueles que desenvolvem a consciência de espectro total, ou seja, a compreensão e capacidade de dominar as necessidades associadas a cada nível de consciência. Este mesmo autor (2017) completa que a vida se torna repleta de significado quando se é capaz de se identificar com o seu Eu Único e com os seus dons únicos.

É nesse sentido que se buscou a Psicologia Transpessoal como base para o presente trabalho, visto que essa linha reconhece a dimensão da transcendência e do saudável como inerente à psique humana e explora os estados ampliados de consciência para o desenvolvimento do indivíduo e da humanidade. Segundo Weil (apud Saldanha, 2017, p.43) "Por terapia transpessoal designamos o conjunto de métodos de restabelecimento da saúde pela progressiva redução da ilusão da existência de um "eu" separado do mundo". E dentro da Psicologia Transpessoal a

escolha de abordagem foi na linha integrativa idealizada por Vera Saldanha e denominada A.I.T. – Abordagem Integrativa Transpessoal.

A Abordagem Integrativa Transpessoal organiza e sistematiza os conceitos da Psicologia Transpessoal e propõe ferramentas (didática transpessoal) que apoiam os processos terapêuticos, educacionais e organizacionais. De acordo com Vera Saldanha (2017), caracteriza-se como um conhecimento transdisciplinar na área das Ciências Humanas que integra diferentes abordagens como a psicanálise, psicologia analítica, junguiana, psicodrama, humanismo, psicologia positiva e transpessoal e está aberta a assimilações de outras ideias e técnicas que ainda possam surgir. Tanto na teoria quanto nas práticas propostas, a AIT baseia-se na integração teórica, assimilativa e fatores comuns dessas outras abordagens.

A abordagem traz um aspecto estrutural (corpo teórico) e um dinâmico (eixos experiencial e evolutivo). O corpo teórico engloba:

- Conceito de unidade: somos uma unidade conectada de informações e podemos experienciar essa unidade/ consciência cósmica uma vez que esse conteúdo está dentro de cada um, pertence ao todo e também ao sujeito.

- Estados de consciência: a percepção de realidade do indivíduo, depende do estado de consciência em que ele se encontra (vigília, devaneio, sonho, sono profundo, despertar e plena consciência). E as experiências nos diferentes estados de consciência, apoiam-nos a acessar os conteúdos do inconsciente.

- Cartografia da consciência: trata-se de um mapa contendo os diferentes estados e níveis de consciência de acordo com a visão de cada autor.

- Conceito de Ego: são considerados não apenas os processos de desenvolvimento primário (regido pelo princípio do prazer ao nascer - pulsão de vida e morte) e secundário (regido pelo princípio da realidade - estruturação do Ego), mas também o terciário (regido pelo princípio da transcendência - síntese integradora, força espiritual, caminho além ego, conexão com nosso Ser essencial).

- Conceito de Vida: dimensão atemporal, tudo é vida, energia, e não conseguimos definir quando tudo começou nem quando terminará.

Sobre o aspecto dinâmico da AIT, destacam-se:

- 1.Eixo evolutivo: simboliza os diferentes estados de consciência citados anteriormente (que podem estar conscientes ou não no indivíduo).

2.Eixo experiencial: simboliza a integração do REIS: razão, emoção, intuição e sensação (referência ao modelo Junguiano de tipologias).

A seguir uma explicação conceitual de cada uma dessas dimensões:

- Razão: relacionada às funções racionais, inclui também pensamentos e sentimentos. Aspectos da personalidade que tentam compreender e organizar o universo através da reflexão.

- Emoção: relacionada aos afetos. Função relacionada à dimensão subjetiva, ela toma o indivíduo sem explicação, e por si é primordial, instintiva.

- Intuição: função irracional, relacionada à captação do que É, à imaginação e à criatividade. Percebe-se através do inconsciente. Não há julgamento ou reflexão. Pela Transpessoal, a intuição tem origem no supraconsciente.

- Sensação: percepção da realidade através de sentidos físicos, função irracional, relacionada a estímulos externos e internos.

A AIT propõe técnicas que possibilitam acessar os diferentes estados de consciência, acionar e integrar REIS (razão, emoção, intuição e sensação) e, assim, experienciar e dialogar com os elementos da psique. É uma abordagem que integra corpo, mente, sociedade, cultura e espiritualidade. O terapeuta exercita a escuta sem julgamento das experiências trazidas pelo paciente, trabalha estados expandidos de consciência, acessando assim conteúdos que dificilmente seriam acessados no estado de vigília, agregando temas relacionados à espiritualidade. As técnicas, que levam a uma maior tomada de consciência para maior conexão com o essencial de cada ser, são:

- Intervenção verbal: o terapeuta busca, pela escuta ativa, estabelecer o vínculo e despertar reflexões que apoiem o paciente na significação da problemática apresentada. Essa escuta é feita sem julgamento e com acolhimento.

- Recursos adjuntos ou auxiliares: são aqueles que favorecem um estado mais sereno da mente e aumentam a receptividade do paciente ao trabalho que será proposto, alguns exemplos são: meditação, dança, música etc.

- Imaginação ativa: utilizando imagens e cenários mentais, é possível resgatar experiências vividas e, assim, estimular que emergam conteúdos inconscientes e se acesse a ordem mental superior.

- Reorganização simbólica: é uma técnica que envolve a imaginação, mas vai além pois tem como objetivo acessar estados ampliados de consciência para, por

exemplo, reorganizar algum conteúdo do psiquismo e gerar uma ação no momento presente.

- Dinâmicas interativas: são exercícios que articulam diferentes conteúdos do inconsciente nos vários estados de consciência e trazem experiências profundas do indivíduo.

O aprofundamento e processamento dos conteúdos trazidos são feitos através de sete etapas (reconhecimento, identificação, desidentificação, transmutação, transformação, elaboração e integração) vinculadas às necessidades básicas e metanecessidades de Abraham Maslow e aos sete (07) centros de desenvolvimento psíquico e transpessoal de Pierre Weil (Saldanha, 2011). Durante a vivência busca-se a estimulação e integração das funções: razão, emoção, intuição e sensação (REIS), possibilitando que o paciente acesse outros estados de consciência e manifeste sua dimensão superior.

Para melhor entendimento, serão detalhadas as sete etapas com exemplo metafórico da metamorfose da borboleta.

- Reconhecimento: momento de intensa escuta e acolhimento por parte do terapeuta para que o cliente possa entrar em contato de forma clara e consciente com a raiz da problemática trazida. São estimuladas as funções da razão e intuição.

- Identificação: uma vez que o cliente entra em contato com a real questão a ser trabalhada é, então, estimulada a identificação por meio da sensação e da emoção. A ideia é que nessa etapa o cliente se aproxime do seu sintoma, incorpore-o e se mescle a ele.

- Desidentificação: a partir da identificação, o convite é que seja feito um distanciamento da questão e isso só é possível se a etapa anterior tiver sido efetivamente realizada. E, então, com a sensação e emoção previamente estimuladas, a razão é trazida para que a intuição possa emergir e agir.

- Transmutação: nessa etapa se manifestam mais intensamente a sensação e intuição, é o momento de todo o conteúdo acessado ser mobilizado e, de forma figurada, misturado. Não há ainda uma clareza do que virá a ser, mas o cliente sente que algo já mudou dentro de si.

- Transformação: todas as funções psíquicas estão presentes nessa fase e propiciam que o novo comportamento ou forma de ver o mundo emergja, o cliente percebe a mudança.

- **Elaboração:** o novo conteúdo que ficou acessível ao cliente é, então, incorporado por meio da razão e emoção.
- **Integração:** o novo saber é integrado ao cotidiano, o cliente sente, pensa e age de outra forma. São vividos mais intensamente outros estados de consciência.

Tabela 1 – metáfora da borboleta nas sete etapas

Etapas	Metáfora
Reconhecimento	Lagarta percebe que há um casulo em volta dela.
Identificação	No isolamento e proteção, lagarta se sente o próprio casulo.
Desidentificação	Lagarta percebe que não é o casulo, que apenas está dentro dele.
Transmutação	Dentro do casulo, lagarta percebe que está se alterando e que não é mais lagarta, é uma pupa, e sente que essa não é sua forma definitiva.
Transformação	Ainda dentro do casulo, pupa se transforma em borboleta.
Elaboração	Borboleta rompe o casulo.
Integração	Borboleta se percebe voando, comendo, interagindo com o meio, percebe que é uma borboleta.

De acordo com Vera Saldanha (2017), essas sete etapas são inerentes ao processo terapêutico, pois representam etapas do processo da psique na visão transpessoal. Elas acontecem seja num processo mais longo, seja em uma atividade interativa onde essas etapas são estimuladas para que o processo caminhe até sua integração na própria sessão.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 MÉTODO

A presente pesquisa constitui-se como exploratório-descritiva, de caráter qualitativo, uma vez que se trata de estudo de caso com aprofundamento teórico de dois temas já conhecidos porém não antes relacionados: programa de preparação para aposentadoria (PPA) e abordagem integrativa transpessoal (AIT). Em acordo com a empresa participante, manteremos sua confidencialidade, preservando assim a identidade do colaborador que fez parte da pesquisa.

2.1.1 Participantes

Para esse estudo foi feita parceria com uma empresa brasileira que desde 2011 oferece programa de preparação para aposentadoria para a força de vendas. A elegibilidade para o programa é ter pelo menos cinquenta e cinco anos de idade e quinze na empresa, sendo que desde 2015 a participação está ligada ao rompimento de contrato no ano seguinte, seja por opção do colaborador, seja por decisão da empresa.

Atualmente o programa contempla: envolvimento e capacitação dos gestores; comunicação dos colaboradores participantes; workshop financeiro para entender quais serão as verbas rescisórias e refletir sobre gestão financeira; workshop sobre a transição para aposentadoria com reflexões individuais e em grupo relacionadas à trajetória pessoal, profissional, medos, angústias e planos de futuro; consultoria financeira com parceiro especializado; consultoria de reflexão de carreira com parceiro especializado.

No ano de 2018 participaram do programa quatorze colaboradores e os critérios de encaminhamento para os atendimentos individuais foram: apresentar dificuldades para lidar com a transição que, provavelmente, não seriam supridas pelo programa e residir na cidade de São Paulo para serem realizados atendimentos presenciais.

Nesse perfil foi encaminhada pela área de recursos humanos uma mulher já aposentada com sessenta e cinco anos de idade e vinte e seis anos de empresa.

2.1.2 Instrumentos

Por se tratar de terapia breve, com objetivo claramente definido e quantidade de sessões reduzidas, foram utilizadas técnicas da AIT que tornaram possível o caminhar nas sete etapas. Cada sessão contou com objetivos e técnicas pré-definidas que guiaram o processo, o que não significa que pequenas adaptações não tenham sido necessárias.

Tabela 2 – técnicas da AIT sessão a sessão

Sessão	Etapa	Objetivos	Técnicas
1	Reconhecimento	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • Estabelecimento de vínculo • Contato com questões internas decorrentes da transição 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenção verbal
2	Identificação	<ul style="list-style-type: none"> • Identificação com papel profissional • Aproximação e vivência das questões internas 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenção verbal • Imaginação ativa da jornada na empresa • Criando sua mandala
3	Desidentificação	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar o olhar sobre seus recursos internos • Distanciamento da identidade ocupacional 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenção verbal • Extração de valores
4	Identificação e desidentificação	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar as sete etapas a partir do sentimento com que chega identificada na sessão • Ter olhar distanciado do seu conflito interno 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenção verbal • Dinâmica interativa: diálogo de opostos
5	Transmutação	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar construção de um novo olhar sobre si e sua vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenção verbal • Dinâmica interativa: atividade da árvore
6	Transformação	<ul style="list-style-type: none"> • Apropriar-se dos ganhos obtidos no processo de reflexão até então. • Conscientizar-se das novas possibilidades para si e sua vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenção verbal • Dinâmica interativa: desabrochar de uma rosa • Finalização da atividade da árvore
7	Elaboração	<ul style="list-style-type: none"> • Apropriar-se de toda sua trajetória • Honrar o passado e o presente e caminhar para o futuro 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenção verbal • Dinâmica interativa: roteiro de vida
8	Integração	<ul style="list-style-type: none"> • Perceber-se diferente do que era na nova caminhada • Fechar o processo 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenção verbal • Imaginação ativa do processo de reflexão • Criando sua mandala • Dinâmica interativa: diálogo das mandalas
9	Acompanhamento	<ul style="list-style-type: none"> • Acompanhar o processo de integração • Perceber necessidade de reforçar alguma etapa 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenção verbal

2.1.3 Procedimentos

Inicialmente, foi criado um protocolo de seis encontros semanais com duração de uma hora e meia. As atividades propostas tiveram o intuito de direcionar a cliente

a vivenciar as sete etapas da abordagem integrativa transpessoal. A opção por quantidade reduzida de sessões visava um processo condensado já que deveria acontecer em paralelo à etapa de reflexão de vida e aposentadoria oferecida pela empresa. No entanto, no decorrer das sessões percebeu-se a necessidade de aumentar o número de sessões para oito e realizar um atendimento de acompanhamento após a finalização do processo. Nesse cenário, algumas sessões foram realizadas com intervalo menor do que de uma semana.

Embora as sete etapas representem um processo natural da psique, o tempo para que ele aconteça, mesmo quando estimulado pelo terapeuta, dependerá de cada cliente. Como aconteceu nesse estudo, após desidentificação, a cliente se identificou novamente com um dos aspectos trabalhados, sendo necessário dar atenção à essa identificação, ajudá-la a desidentificar para então seguir com a transmutação. Em outra situação, o processo estava acontecendo de forma linear, mas o tempo necessário para a cliente viver aquela etapa foi maior que o previsto, prolongando um pouco o término do trabalho.

Essa elasticidade na condução das sessões é algo comum na abordagem integrativa transpessoal, que tem o cliente como responsável pelo seu processo e o terapeuta como aquele que acompanha, facilita e dá ritmo, sempre respeitando o tempo e a disponibilidade interna do cliente. Outras características da condução do terapeuta integrativo transpessoal e que fizeram parte desse estudo são: escuta atenta com humildade e acolhimento, sem julgamento; utilização de palavras poderosas construtivas; aplicação de técnicas que facilitam o fluxo de informações do inconsciente para o consciente; estímulo para desenvolvimento da intuição; auxílio ao cliente para que ele chegue às próprias interpretações dos significados de suas problemáticas; resgate de valores do Ser.

No geral, as sessões são iniciadas pela intervenção verbal com posterior condução de alguma técnica de acordo com o tratamento iniciado ou tema trazido na sessão. E para fechamento e integração dos conteúdos acessados há novo diálogo, seja ele interpessoal, entre terapeuta e cliente, seja intrapessoal, do cliente com ele mesmo, correlacionando sua experiência na atividade com o momento atual de vida.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na visão da autora, são inúmeras as preocupações que acometem a pessoa em pré-aposentadoria, desde a questão financeira, a nova rotina, os projetos de futuro, os laços familiares, a relativa perda de identidade, até o medo da chegada da velhice com a perda gradual da autonomia e vitalidade.

Frente a tantos receios, a autora acredita que é realmente muito importante a atenção por parte das empresas, que haja programas de preparação para aposentadoria e que estes, preferencialmente, tragam algumas reflexões desde o início da carreira, como trazido por França e Soares (2009). No entanto, caso isso seja feito apenas no nível racional, pouco será aproveitado, pois o momento demanda atenção às emoções, aos sentimentos, dando espaço ao surgimento da intuição e do real vislumbrar de novas possibilidades.

No caso desse estudo, a cliente já vinha fazendo reflexões racionais à respeito de sua saída da empresa, mas não conseguia encontrar espaço para colocar seus sentimentos e emoções de forma aberta e espontânea. Foi imprescindível para o seu processo de desvinculação, a escuta e condução de um profissional neutro que pudesse acolher suas angústias e ansiedades para que assim ela pudesse reconhecer e se identificar verdadeiramente com suas questões para, então, se distanciar e poder caminhar nas outras etapas.

O fato da pessoa saber racionalmente que está prestes a se aposentador e deixar a empresa da qual faz parte há muitos anos, não significa que ela sequer reconheceu o que está acontecendo internamente. E reconhecer é ter coragem para olhar para aquilo que dói, esse é o primeiro passo. Fazendo um paralelo com a curva proposta por Kubler Ross é necessário viver o luto respeitando suas etapas e há formas de agilizar que esse processo aconteça e se complete.

Pela abordagem integrativa transpessoal e pelas técnicas descritas nesse artigo foi possível acessar conteúdos internos profundos, além de outros estados de consciência, resgatando a conexão da cliente com sua verdadeira essência em poucas sessões. Os conteúdos sombrios puderam vir à consciência e a partir deles os aspectos de luz também foram resgatados e ambos integrados, a identidade fortemente cindida por identificações presentes e não conscientes pôde se restabelecer trazendo força e crença nos passos a seguir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSAGIOLI, Roberto. **Psicosíntesis: ser transpersonal – el nacimiento de nuestro ser real**. Madrid. Gaia Ediciones. 1996. 334p

BARRET, Richard. **A organização dirigida por valores: liberando o potencial humano para a performance e a lucratividade**. Alta Books. Edição do Kindle. 2017. 296p. ; il. ; 7,8 MB.

BOHOSLAVSKY, Rodolfo. **Orientação Vocacional – a estratégia clínica** - São Paulo: Editora Martins Fontes, 1977. 221 p.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho. **O envelhecimento populacional e seu reflexo nas organizações: a importância da educação ao longo da vida**. B.Téc.Senac, a R. Educ.Prof., Rio de Janeiro. v.37. no2. mai./ago. 2011

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho; SOARES, Dulce Helena Penna. **Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida**. Psicologia ciência e profissão. 2009. 29 (4). pp. 738-751.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho. **Preparação para aposentadoria: desafios a enfrentar**. In R.P.Veras (Org.), Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição (pp. 11-34). Rio de Janeiro: Relume-Dumará/Unati/UERJ. 1999.

JUNG, Carl Gustav. **Modern man in search of a soul**. Traduzido por W. S. Dell e Cary F. Baynes. Routledge. 2001. 266p.

MASLOW, Abraham. **Introdução à psicologia do Ser**. Editora Eldorado. Rio de Janeiro. 1978. 279p.

MASLOW, Abraham. **Various Meanings of Transcendence**. Journal of Transpersonal Psychology. 1969 vol1#1.

SALDANHA, VERA. **Psicologia transpessoal: abordagem integrativa: um conhecimento emergente em psicologia da consciência**. 1a edição. Editora Unijuí, 2017. 341.

SOARES, Dulce Helena Penna; COSTA, Aline Bogoni. **AposentAção: aposentadoria para ação**. São Paulo: Vetor, 2011.264p.

WEIL, Pierre. **Normose Informacional**. Ci. Inf., Brasília, v. 29, n. 2, p. 61-70, maio/ago. 2000.

ANEXO A – CRIANDO SUA MANDALA

(Vera Saldanha)

Aplicação

Tome cuidado com o papel à sua frente. Explore visual e sensorialmente, olhe para o círculo feito à lápis.

Faça um diálogo com este papel. Deixe a caixa de giz aberta. Escolha um dos lápis e, no centro, você vai fazer uma forma qualquer, um desenho não estruturado.

Olhe para esta forma, sem analisar, apenas procure senti-la. Você vai preenchê-la com uma cor. Qualquer que você quiser escolher ou a mesma cor que já usou.

Relaxe, olhe novamente a forma mais completa, procure senti-la. Faça outra forma a partir desta. Preencha com cores, observe, sinta.

Continue este processo até chegar ao limite do círculo. Você pode ultrapassá-lo ou não. Preencher toda a folha ou não.

É um trabalho sobretudo espontâneo. Se desejar, siga estas instruções, executando o desenho do centro para a periferia.

Se preferir, pode ignorar totalmente as instruções e fazer do seu jeito! Não tem certo ou errado!

Observe o trabalho pronto. No verso, coloque a seta em que a imagem é para ser vista.

Coloque também no verso a data da execução da sua mandala.

Se executar mais de uma mandala por dia, acrescente letras: A, B, C...etc

ANEXO B – GRAFISMO: TRANSFORMANDO IMAGENS INTERNAS/ “DIÁLOGO DOS OPOSTOS”

(Vera Saldanha)

Aplicação

Estabelecer um tema específico a ser trabalhado.

Pequeno relaxamento, olhos fechado ou não.

Agora você vai observar em si mesmo, este tema (REIS), e vai representar graficamente no papel de forma simbólica como quiser, um elemento da natureza, do reino mineral, vegetal ou animal.

Descrever, anotar atributos do elemento escolhido.

Agora vai pensar no oposto do que representou, no afirmativo, no elemento positivo que gostaria e vai representá-lo também graficamente em outra folha, como um elemento do reino mineral, animal ou vegetal.

Agora vai promover o diálogo destes dois elementos. Acompanhe com o próprio corpo o movimento para um lado e para o outro.

Continue colocando diálogo neles dois e centre seu corpo no meio das duas representações.

Imagine que você está vendo de fora e observe o que você diz para cada um dos elementos.

Estabeleça novas compreensões e direções para sua vida ou para o tema proposto.

Quais as relações com o seu momento atual.

Perceba como poderá colocar em prática ou como o ajudarão em sua vida nestas resoluções.

Este exercício é aplicado no contexto clínico; ou se contextualizando na área educacional e organizacional, focando papéis de dificuldades escolares e atribuições profissionais.

ANEXO C – DESABROCHAR DE UMA ROSA

(R.Assagioli - Adaptação Vera Saldanha)

Aplicação

Relaxamento, centrar-se no aqui e agora.

Imaginemos contemplando uma roseira.

Visualizamos o seu caule, suas folhas - e um botão fechado.

O botão é verde porque as pétalas estão fechadas, mas na sua extremidade podemos ver um ponto cor-de-rosa.

Visualizemos esta imagem vivamente, mantendo-a no centro de nossa consciência.

Agora se inicia um lento movimento.

As pétalas começam a separar-se pouco a pouco, revelando as pétalas cor-de-rosa que ainda estão fechadas...Cada pétala reflete um dom desta flor.

Podemos ver o botão inteiro, que tem um tom róseo – delicado.

As pétalas também se separam lentamente...Até que podemos ver uma rosa totalmente aberta.

Neste ponto, tentemos sentir o perfume de rosa...Tão doce...Tão agradável...

Vamos cheirá-la com prazer.

Identifiquemo-nos com a própria rosa: “introjetemo-la em nós”...Somos simbolicamente uma flor, uma rosa...

A mesma vida que anima o universo e que criou o milagre da rosa, está produzindo em nós algo semelhante, um milagre até mesmo maior...

O despertar e o desenvolvimento do nosso ser espiritual e daquilo que se irradia dela. Cada pétala reflete um dom, talento, vocação de sua consciência que se expande, desperta, floresce em sua vida.

Vamos cada vez mais nutrir efetivamente o nosso desabrochar interno.

Faça com o próprio corpo a imagem desta integração.

Desenhe a rosa em folha de papel A3 e escreva a mensagem que esta experiência trouxe para você.

Este exercício pode ser utilizado nas distintas áreas de educação, clínica e organização.

Pode-se também solicitar que se relacione cada pétala com forças, virtudes e valores construtivos, desenhando e nominando-os.

ANEXO D – ATIVIDADE DA ÁRVORE COM EXTRAÇÃO DE VALORES

(Rebeca Toyama – Adaptação Caroline Pereira)

Aplicação:

A dinâmica será trabalhada em aproximadamente três sessões, na primeira é possível construir a árvore e fazer extração de valores. Importante testar valores na sessão para ver se faz sentido.

VALORES (raízes)

Pré-trabalho. O coachee deve pedir para sete pessoas o descreverem em um parágrafo e levar na sessão seguinte. Importante levar pelo menos cinco. As pessoas devem ser de diferentes relações ex: família, amigos, colegas de trabalho etc.

O coach anota os substantivos, pede para o coachee escrever EU no centro de uma folha e ir anotando esses substantivos mais perto ou mais longe do EU de acordo com o quanto aquela palavra tem a ver com ele, após terminar pedir para ele escolher cinco.

Testar valores pedindo exemplos.

TALENTOS (tronco)

Questionar o que a pessoa faz bem sem esforço e anotar os verbos.

Fazer mesmo processo de colocar o EU no centro e pedir exemplos.

PILARES (solo/ nutriente)

Aquilo que constitui a base, fora da árvore (pessoas, organizações) – quais nutrientes são fundamentais para sustentar essa árvore?

ESFERAS DA VIDA (galhos)

Você tem uma vida, se pudesse dividi-la em áreas, quais são as mais importantes?

REALIZAÇÕES (Frutos)

Pré-trabalho. Lista de desejos, reservar de cinco a dez minutos para pensar o que deseja de hoje até o final da vida, sem limites. Três frutos por galho

Plano de ação (prazo e indicador)

1 raiz + 1 tronco + 1 nutriente = 1 fruto

1 valor + 1 talento + 1 apoio = RESULTADO

ANEXO E – ROTEIRO DE VIDA
Qual a essência que move minha vida?
(Vera Saldanha)

Aplicação

A. Preparação

- Quantos anos desejo viver para evolução do meu ser nesta existência atual?
- Dividir o total do tempo por 10.
- Estabelecer simbolicamente um passo para cada décimo.
- Usar um barbante simbolizando o espaço de tempo da existência biológica, para o espaço total do número de passos dados. Cada passo terá 1/10 do tempo total.
- Deixar disponível 3 folhas em branco no espaço “pós morte” e tiras de papel para cada espaço de tempo (em torno de 3 a 5).

B. Início

- Nascimento.
- Do nascimento em cada décimo (selecionar 1 a 5 fatos).
- Vivência antecede morte.
- Experiência morte.

C. Experiência do período intermediário

- Alguém (um ser) te recebendo.
- Experiência pós-morte.
- Retrospectiva do seu paradigma.
- Reflexões, elaborações (3 folhas).
- Redecisão vida pós morte. O que o ser essencial pede?
- Redecisão – escrever “se voltasse a viver o que faria?”.
- Preparar-se para voltar à idade atual.

D. Finalização

- Trazer a folha da redecisão do ser essencial para o dia de hoje. Enrole o fio de barbante esticado até o momento atual (traga também uma folha em branco).
- Operacionalizar, traduzir em ações representativas no seu dia a dia a partir de já.

- Escrever redecisão do ser essencial para o dia de hoje! Enrole o fio de barbante esticado até o momento atual (traga também uma folha em branco);
- Colocar a data do dia de hoje na folha e assinar embaixo.

APÊNDICE A - IMAGINAÇÃO ATIVA DA JORNADA NA EMPRESA COM MANDALA

Aplicação:

Fechando os olhos para o mundo externo e abrindo os olhos para o mundo interno, vá relaxando na cadeira, fazendo algumas respirações bem profundas.

Sinta o ar entrando e percorrendo seu corpo e perceba onde há locais de tensão.

Na inspiração, sinta energia, harmonia e tranquilidade entrando e na expiração sinta a tensão sendo desmanchada, as preocupações saindo.

Vá se conectando com o primeiro contato que você teve com a empresa em que trabalha, lembre como foi o processo de seleção...como se sentiu ao receber a notícia que havia entrado na vaga, lembre-se dos pensamentos, das emoções, dos sentimentos...quais foram as pessoas que te receberam?...como foi o processo de integração? Vá lembrando dos fatos que mais te marcaram positivamente e negativamente...os laços que foram criados...as conquistas...os reconhecimentos...as decepções...os eventos...as reuniões...e para cada uma dessas lembranças se conecte com os pensamentos, emoções e sentimentos vividos...(dê tempo para a pessoa se conectar com essas lembranças)...lembre então do convite feito para que ingressasse no programa de preparação para a aposentadoria e a experiência desses últimos meses até o momento atual....(tempo) Aos poucos vá retornando, trazendo sua atenção para o corpo, sentindo os pés no chão, as partes do corpo que tocam a cadeira, fazendo algumas respirações mais profundas e quando se sentir perfeitamente confortável abra os olhos.

Em uma folha A3 com um mandala desenhada no centro, representar livremente a experiência vivida e como está se sentindo.

Observe o trabalho pronto, gire a folha e defina qual é a parte de cima da mandala, sinalizando no papel. Coloque a data e, após observar a mandala por alguns minutos, escreva o que ela te passa de sentimentos, sensações e pensamentos.