



COLMEIA - Instituição a Serviço da Juventude
Especialização em Orientação Profissional e Carreira

MONOGRAFIA

ESCOLHA PELA ESSÊNCIA **A apropriação do EU no processo de Orientação** **Profissional**

Caroline Reis Pereira

Aluna do curso de formação de orientador vocacional/ profissional

Giovanna Albuquerque Maranhão de Lima

Professora do curso de orientador vocacional/ profissional e orientadora da monografia

São Paulo/ SP

2019

Caroline Reis Pereira
Giovanna Albuquerque Maranhão de Lima

ESCOLHA PELA ESSÊNCIA

A apropriação do EU no processo de orientação profissional

RESUMO

Este texto retrata o processo de orientação profissional pela abordagem clínica, ressaltando a importância da etapa de autoconhecimento e de conexão com a essência do indivíduo para uma escolha madura e consciente. Por meio de levantamento bibliográfico e aplicação prática são demonstrados caminhos de conexão do indivíduo consigo mesmo resultantes da combinação da estratégia clínica e da abordagem integrativa transpessoal.

Palavras-chave: orientação vocacional/ profissional, adolescente, autoconhecimento, OP clínica (orientação profissional clínica), AIT (abordagem integrativa transpessoal)

São Paulo/ SP
2019

“Sou eu próprio uma questão colocada ao mundo e devo fornecer minha resposta; caso contrário, estarei reduzido à resposta que o mundo me der”.

Carl Gustav Jung

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. ADOLESCÊNCIA	5
3. POSTURA DO ORIENTADOR.....	7
4. ATENDIMENTO CLÍNICO DE O.P.....	9
5. REFLEXÕES SOBRE AS ABORDAGENS UTILIZADAS.....	12
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15
ANEXO A – HISTÓRICO DAS PROFISSÕES	17
ANEXO B – ATIVIDADE DAS QUATRO PORTAS	18
ANEXO C – RECONHECENDO QUEM EU SOU.....	19
ANEXO D – RESUMO SOBRE A TÉCNICA “COMO ESCOLHO ESCOLHER”	20
ANEXO E – ÁRVORE GENEALÓGICA DAS PROFISSÕES.....	21
ANEXO F – MATRIZ DE HABILIDADES E INTERESSES PROFISSIONAIS	22
ANEXO G – RESUMO SOBRE A TÉCNICA “JOGO: CRITÉRIOS PARA ESCOLHAS PROFISSIONAIS”	23
ANEXO H – EXERCÍCIO DA FONTE E DO SÁBIO.....	24
APÊNDICE A - IMAGINAÇÃO ATIVA PARA ENCONTRO COM A ESSÊNCIA	26

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como objetivo apresentar reflexões sobre a importância do indivíduo em um programa de orientação profissional participar ativamente do seu processo, aprofundando seu autoconhecimento e se apropriando das suas escolhas.

Embora um programa de orientação profissional possa ser aplicado em diferentes momentos da vida e para diferentes públicos, a nomear: primeira escolha profissional, reorientação profissional, orientação de carreira e preparação para aposentadoria, o atual trabalho tem como foco o público adolescente em processo de reflexão sobre a primeira escolha profissional.

Um capítulo do presente trabalho é dedicado ao tema adolescência, visto que essa é uma fase da vida repleta de crises, angústias e devido à aderência da autora à visão do “adolescente como alguém que *está sendo*, que é, e não só como alguém que *já não é mais criança* e que *ainda não é adulto*” (LIMA, 2018, p.58).

Outro enfoque desse trabalho é a postura do orientador e os impactos desta no processo de orientação profissional, que também recebe capítulo específico.

Um caso de orientação profissional é apresentado afim de ilustrar a condução de um processo na abordagem clínica em que também são utilizadas ferramentas da abordagem integrativa transpessoal. E, em seguida, são feitas reflexões teóricas sobre as abordagens com as considerações finais sobre o estudo.

É importante pontuar que as reflexões realizadas nesse trabalho representam o processo pessoal da autora na sua formação como orientadora profissional e terapeuta transpessoal e na convergência desses dois campos de estudo na condução de processos de orientação profissional.

2. ADOLESCÊNCIA

As reflexões sobre essa fase da vida dividem a opinião de diferentes autores, pois há aqueles que consideram a adolescência apenas como um hiato entre a infância e a vida adulta e outros que consideram essa fase não apenas como uma passagem, mas como um momento em que o indivíduo já está sendo e que merece

um olhar cuidadoso, pois a forma como essa fase será vivenciada terá importantes impactos na vida adulta.

De acordo com Myrna Favilli (2016), embora a adolescência possa ser vista como uma fase caótica, de comportamentos estranhos, quase beirando as patologias que desapareceriam com a entrada da fase adulta, não é exatamente isto que ela observa na prática clínica. Na sua visão e experiência, “(...) se esta adolescência não for vivida dentro de sua especificidade, suas problemáticas irão continuar em ação, reaparecendo na análise de adultos” (FAVILLI, 2016, p. 39).

Nesse mesmo artigo sobre a metamorfose adolescente, Favilli traz a visão de Armando Ferrari que aborda a adolescência como um novo momento estruturante da vida mental que tem como causa principal as mudanças no corpo. Ele explica que a mente do adolescente precisa dar novas respostas frente às mudanças corporais que está passando, ou seja, um trabalho psíquico é necessário para abrir um novo espaço mental para dar sentido a esse corpo.

E, além das mudanças no corpo, outros conflitos, angústias e demandas são inerentes a essa fase, como: o enfrentamento do mundo extrafamiliar, as cobranças internas e externas referentes aos padrões estéticos culturais, a pressão para a escolha profissional, as fantasias sobre sucesso profissional, dentre outros. Nessa fase são vividos, então, alguns lutos (Aberastury et al, 1996 apud Leite, 2016, p.84-85):

- Luto pelo corpo infantil e pela fantasia de ter ambos os sexos: o adolescente assiste passivamente às mudanças que passam a ocorrer em seu corpo e se vê impelido a assumir o papel correspondente;
- Luto pelos pais da infância: o jovem se vê impelido a enfrentar o mundo e ir contruindo sua autonomia e independência;
- Luto pelas relações infantis: necessidade de contrução da própria identidade.

Bohoslavsky (2003) acrescenta mais um luto vivido na adolescência, considerando o processo de escolha profissional, que é o luto pela perda da onipotência, afinal “(...) escolher algo novo, decidir-se por alguma coisa, implica sempre deixar de lado, dolorosamente, todo o resto” (p.43)

E é em meio a todo esse turbilhão de acontecimentos, sentimentos e sensações que a maioria dos jovens dedica-se também à escolha profissional,

contexto que não pode ser perdido de vista pelo orientador que irá apoiá-lo nesse processo.

Lima (2018, p54) aponta que: "(...) a escolha da profissão coloca o jovem diante de imensas angústias e que a partir do trabalho desenvolvido na OP clínica ele tem a possibilidade de perceber que para que a escolha seja feita, precisa haver um Eu". E, a partir da identificação e aproximação desse Eu, o adolescente tem a oportunidade não apenas de refletir sobre suas escolhas profissionais, mas também de viver essa fase da vida de forma mais consciente e autônoma.

Seguindo esse ponto de vista, Favilli (2016) se refere à adolescência como uma fase em que o indivíduo está ocupado na tarefa de construir a si mesmo, tarefa essa que ele deverá fazer para o resto de sua vida.

Assim, podemos dizer que nada mais resta ao adolescente que enfrentar o desafio da adolescência. Caso ele se negue, ou ocorrerá a manutenção de formas infantis de funcionamento mental, ou uma imitação das formas adultas externas que ele apenas mimetiza. (FAVILLI, 2016, p. 41-42)

3. POSTURA DO ORIENTADOR

Considerando que todo adolescente é uma pessoa em crise, visto que está desestruturando e reestruturando seu mundo interior e suas relações com o mundo exterior, Bohoslavsky (2003) aponta para a importância do orientador profissional, atuar como um mediador dessa crise, não reforçando a ideia de que o orientador precisa ajudá-lo a superar imediatamente essa crise.

Na visão da autora desse trabalho, mais do que apoiar o adolescente em sua escolha profissional, o processo de orientação profissional é uma oportunidade para o indivíduo ampliar seu autoconhecimento, olhar para si, sua história, suas angústias, seus interesses e, então, caminhar de forma mais independente.

O processo de orientação profissional clínica, portanto, não deve ser comparado com um teste vocacional, visto que é o orientando que chegará às suas conclusões e escolhas, nenhuma resposta pronta lhe será dada, mas sim propostas de reflexões e possibilidades de caminhos. Como aponta Bohoslavsky (2003, p 21): "(...) ao considerar o homem sujeito de escolhas, consideraremos que a escolha do futuro é algo que lhe pertence e que nenhum profissional, por capacitado que esteja, tem o direito de expropriar."

Nessa linha de exploração interna e externa em conjunto com o orientador, o orientando vai tendo a oportunidade de se aproximar de si mesmo. Favilli (2016), ao mencionar o processo de análise, afirma que o adolescente vai encontrando a continência do analista, que torna possível que ele acesse e reflita sobre as experiências emocionais internas que, muitas vezes, lhe são aterrorizadoras.

Sobre o método clínico de orientação profissional, Giovanna Lima (2018, p.54) afirma que:

(...) o trabalho realizado pela dupla orientador-orientando pode contribuir para criar ou desenvolver no jovem o sentimento de “si-mesmo”, construindo um “dar-se conta” de si próprio a cada sessão, a partir principalmente, da possibilidade de pensar os próprios pensamentos.

E complementa sobre as características do método clínico “(...) a concepção da entrevista como o principal instrumento, enfatiza a natureza investigativa do processo, a complexidade do ser humano e a implicação tanto do orientador como do orientando durante a OP” (LIMA, 2018, p.57)

Nas entrevistas, o orientador estabelece, pela escuta ativa, o vínculo com o orientando e, assim, pode despertar reflexões que apoiem na significação da problemática apresentada. Essa escuta deve ser feita sem julgamento, com acolhimento e continência.

Na visão apresentada neste trabalho, o orientando é responsável pelo seu processo e o orientador é aquele que acompanha, facilita e dá ritmo, sempre respeitando o tempo e a disponibilidade interna do adolescente. Com base também na Abordagem Integrativa Transpessoal, outras características da postura do orientador, e que fizeram parte desse estudo, são: aplicação de técnicas que facilitam o fluxo de informações do inconsciente para o consciente; estímulo para desenvolvimento da intuição; auxílio ao orientando para que ele chegue às próprias interpretações dos significados de suas problemáticas e resgate de valores da essência do indivíduo.

O processo de condução cauteloso e com foco na continência dos conteúdos do orientando se faz ainda mais importante quando consideramos que a escolha da carreira mostraria a escolha de um objeto interior a ser reparado, ou seja, que a carreira seria a resposta do ego a um objeto interior danificado. (BOHOSLAVSKY, 2003, p.50).

Em síntese, uma escolha madura é aquela que depende da elaboração dos conflitos e da identificação consigo mesmo (BOHOSLAVSKY, 2003) e, neste sentido, a postura do orientador, estimulando o papel ativo do orientando, é de grande importância no processo.

4. ATENDIMENTO CLÍNICO DE O.P.

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 campos: orientação profissional clínica (OP Clínica) e abordagem integrativa transpessoal (AIT). A confidencialidade da identidade da orientanda será mantida e, para isso, será usado o nome fictício Virgínia.

Virgínia iniciou o processo com 17 anos, cursando o terceiro ano no ensino médio. Sua busca pela orientação teve como objetivo inicial obter clareza daquilo que gosta e consegue fazer como atividade profissional, tendo como focos principais ajudar outras pessoas e aprofundar seu autoconhecimento.

Foram realizados doze encontros individuais, em sua maioria presenciais, com duração de uma hora e meia cada, abordando os seguintes temas: autoconhecimento, realidade profissional, mercado de trabalho, identificação das principais áreas de interesse e elaboração de caminho profissional.

As técnicas utilizadas tiveram como objetivo o resgate da biografia, a identificação das características pessoais, a partir da autopercepção e percepção de pessoas próximas, atividades de interesse, habilidades, talentos, exploração das diferentes profissões existentes e do mercado de trabalho e identificação dos critérios individuais de escolha profissional.

Na sequência, iniciamos o trabalho de orientação profissional com resgate da biografia e atividade de histórico das profissões (Anexo A), em que Virgínia relembra todas as profissões que já considerou seguir e o porquê de ter deixado de considerá-las.

Em seguida foi feita a atividade das 4 Portas (Anexo B), exercício de imaginação ativa em que são visitados quatro âmbitos da vida: família, profissão, ser amado e eu, com posterior representação em uma mandala com foco no âmbito profissional, que é ampliado em nova mandala. Embora tenha vivenciado certa ansiedade ao se deparar com o tema profissão, conseguiu enfrentá-lo e foi se

sentindo mais segura ao identificar temas que foram recorrentes no seu processo de orientação: música, livros e a necessidade de trabalhar em ambiente acolhedor.

Logo no segundo encontro, traz importantes reflexões sobre o desejo de não limitar demais seu campo de atuação e sua inclinação em seguir com psicologia, sem deixar de lado a escrita. Embora ansiosa, traz motivação e busca espontaneamente cursos que possam fazer sentido para si.

Nesse momento fazemos a atividade “Reconhecendo quem eu sou”, técnica desenvolvida por Kathia Neiva e Maria Elci Spaccaquerche (Anexo C). São propostas reflexões sobre sua autoimagem complementadas com os comentários das pessoas de relação sobre como a vêem. Essa atividade trouxe descobertas para a Virgínia, que passa a se apropriar não apenas de características já conhecidas por ela, como inúmeras outras que lhe são apontadas. A partir disso, é proposta uma atividade de imaginação ativa (Apêndice A) para que possa se conectar com sua verdadeira essência e ela se surpreende ao se deparar com a potencialidade interna que reconhece em si. A essa altura outros interesses profissionais veem à tona como: turismo e evento e reconhece para si que seu grande sonho é escrever um livro.

Em meados da metade do processo, compartilha que o futuro já lhe parece menos assustador, está mais leve pois sente que está indo atrás com mais clareza de suas prioridades. Mantém relação próxima e diálogo aberto com os pais e consegue, então, decidir que terá como foco para o ano terminar o ensino médio e escolher um caminho profissional a seguir e que no próximo ano buscará um intercâmbio e pensará em entrar numa faculdade.

Na atividade que fazemos para identificar sua maneira de tomar decisões “Como escolho escolher” (Anexo D), desenvolvida por Kathia Neiva, ela identifica que seu valores base e norteadores de suas ações são: obter e garantir segurança; ética; superação pessoal; promover harmonia familiar e social; ajudar as pessoas.

Caminhamos com o resgate da árvore genealógica das profissões (Anexo E) e identificação de seu modelo profissional de sucesso, explorando também o curtograma, técnica descrita por Lucchiari (1992), para reflexão sobre os diferentes vínculos estabelecidos com atividades do seu dia a dia (FORTIM & SPACCAQUERCHE, 2009). Nesse último exercício fica evidente o quanto gostaria de estar mais envolvida com a música e a escrita.

Iniciamos, então, uma fase de fechamento do processo com a “Matriz de habilidades e interesses profissionais” (Anexo F) de Mauro de Oliveira Magalhães e “Jogo dos Critérios” (Anexo G), de Neiva. A matriz de habilidades e interesses reforçou suas características sociais e artísticas que já vinham ganhando destaque no processo, além de dar luz aos seus perfis investigativo e convencional, tendo como menos desenvolvidos os perfis realista e empreendedor. Com o jogo dos critérios foi possível fazer o mapeamento dos objetos, atividades, ambientes, formatos e recompensas que ela deseja obter com uma atividade profissional correlacionando com as áreas de interesse identificadas até aquele momento.

Na sessão seguinte, não foi possível dar andamento às atividades de orientação profissional especificamente, visto que outros temas demandaram mais atenção e fizemos, então, exercícios de imaginação ativa para resgate das esferas positivas do seu Ser para reequilibrar suas emoções (Anexo H).

A seguir, retomamos o foco na orientação profissional e ela consegue ampliar seu repertório de profissões com pesquisa feita em casa com Guia do Estudante. Nesse momento, não fica mais tão segura quanto à Psicologia e passa a buscar mais informações sobre: musicoterapia, organização de eventos, letras/ jornalismo/ editoração, publicidade e propaganda, audio visual.

À medida que vamos convergindo para a elaboração de um caminho profissional, vai ficando claro o seu desejo de trabalhar com adolescentes e crianças, tendo o autoconhecimento como foco e a arte, livros, instrumentos musicais e filmes como ferramentas. Caminho esse bastante coerente com seu perfil artístico e social e com suas características que mais se destacam: empatia, sensibilidade, imaginação, criatividade, organização e a escrita como ferramenta terapêutica pessoal para o equilíbrio de suas emoções.

Identifica que um caminho interessante a seguir é fazer a faculdade de psicologia e outros cursos complementares que contemplem seus outros interesses, como é o caso da escrita criativa, da música e cinema. Opta por não prestar vestibular naquele ano, focando na finalização do ensino médio e planejando para o ano seguinte um intercâmbio e seu ingresso no curso superior.

5. REFLEXÕES SOBRE AS ABORDAGENS UTILIZADAS

Dentre as diferentes modalidades de orientação profissional, a nomear: atuarial ou estatística, clínica, do desenvolvimento vocacional, sócio-histórica, psicopedagógica e comportamental (NEIVA, 2013), optou-se neste estudo pela Orientação Profissional Clínica. Nessa abordagem, acredita-se que o indivíduo é capaz de chegar a uma decisão profissional à medida que ele consegue assumir e compreender a situação que enfrenta, elaborando a ansiedade e os conflitos vinculados a essa escolha.

Nessa modalidade, especial atenção é dada às identificações e à construção das identidades pessoal, vocacional e ocupacional. De acordo com Bohoslavsky (2003, p31): “Quando falamos de identificação, referimo-nos à sua função defensiva (...). Por outro lado falaremos de identidade quando as identificações perdem o caráter defensivo original”. E, de acordo com o mesmo autor, a identidade ocupacional se desenvolve como um aspecto da identidade pessoal, sendo que ambas são resultado da interação contínua entre fatores internos e externos à pessoa.

E, complementa:

as ocupações são consideradas sempre com relação às pessoas que as exercem (...) Assim como o ideal de ego se estabelece sobre as bases de identificações com adultos significativos, o ideal do ego, em termos ocupacionais, se estabelecerá em termos de relações, carregadas afetivamente, com pessoas que desempenham papéis ocupacionais. (BOHOSLAVSKY, 2003, p.33):

Sobre a diferença entre as identidades vocacional e ocupacional, Bohoslasky (2003) aponta que esta última é construída quando o indivíduo define o quê, de que modo e em que contexto atuará profissionalmente. Sendo que esta identidade é construída a partir da identidade vocacional, muitas vezes inconsciente, que é a resposta ao porquê e ao quê se escolhe uma determinada atividade profissional.

Portanto, além de apoiar no reconhecimento da capacidade intelectual, de aptidões específicas, estrutura dinâmica da personalidade, interesses profissionais e valores do orientando, a modalidade clínica vai além, na medida em que auxilia na elaboração da sua identidade vocacional-ocupacional e mobiliza sua capacidade de decisão autônoma (NEIVA, 2013).

E por decisão autônoma, pressupõe-se consciência e liberdade para a escolha. De acordo com Bohoslavsky (2003), se uma escolha profissional é feita baseada em identificações, porém com autonomia dos motivos originais destas, esta poderá ser uma boa escolha.

A OP Clínica visa, portanto, buscar os elementos essenciais que possam definir a individualidade, proporcionando uma investigação sobre a personalidade do orientando, identificando e abordando suas situações de conflito. Busca compreender o funcionamento de suas atitudes, ajuda na elaboração da problemática vocacional, colabora para detectar as interferências que o indivíduo sofre nesse momento de escolha e apoia na construção de um projeto de vida mais compatível com seus reais interesses e potencialidades.

Na visão desta autora, por si só essa modalidade propicia um trabalho profundo que tem como foco a escolha profissional, mas não perde de vista a complexidade do indivíduo que faz essa escolha, sua história de vida, seu contexto pessoal, familiar, social e cultural. No entanto, por sua identificação com a Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT), a autora percebe ganhos significativos na utilização desta em combinação com a OP Clínica.

Se por um lado a OP Clínica é embasada na psicanálise, por outro a AIT se baseia principalmente na Psicologia Transpessoal, embora proponha a integração teórica, assimilativa e fatores comuns de outras abordagens como: psicanálise, psicologia analítica/ junguiana, psicodrama, humanismo e psicologia positiva. De acordo com Vera Saldanha (2017), a AIT se caracteriza como um conhecimento transdisciplinar na área das Ciências Humanas que integra essas diferentes abordagens.

Referindo-se especificamente à Psicologia Transpessoal, trata-se da chamada quarta força da psicologia, uma linha que reconhece a dimensão da transcendência e do saudável como inerente à psique humana, explorando os estados ampliados de consciência para o desenvolvimento do indivíduo e da humanidade. Por meio da organização e sistematização dos conceitos da Psicologia Transpessoal, a Abordagem Integrativa propõe ferramentas (didática transpessoal) que apoiam os processos terapêuticos, educacionais e organizacionais.

E a autora considera que a utilização de alguns exercícios com abordagem integrativa transpessoal, citados no capítulo anterior, foram de grande contribuição

para a aproximação da orientanda de sua essência, seu Eu, auxiliando no processo de escolha profissional.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Proponho que, para além da opção profissional, a orientação de primeira escolha ofereça a oportunidade do adolescente entrar em contato consigo mesmo e perceber a riqueza da caminhada, das várias escolhas que lhe serão demandadas ao longo da vida, da liberdade que advém da responsabilidade. Encarar a escolha profissional como um trampolim para a vida adulta, tendo como desejo que essa única escolha seja responsável por seu futuro, é demasiada pressão além de ser uma expectativa irreal.

Em um cenário de futuro em que se espera que o indivíduo tenha diferentes atuações profissionais ao longo da vida, mais válido é se conhecer em profundidade para ter a capacidade de se adaptar a diferentes cenários do que colocar todas as expectativas na escolha de uma atuação profissional específica ao longo da vida. E, mesmo para aqueles que irão seguir uma única carreira, certamente desafios lhes serão apresentados que demandarão olhar e escuta internos, para identificação de suas potencialidades, fraquezas, interesses, valores para que possam, então, lidar com as adversidades.

Em um processo em que o indivíduo é convidado a caminhar para dentro de si e encontrar suas próprias sombras e tesouros, tendo o orientador como guia, é possível que a adolescência possa ser vivida não apenas como um período de crise, transição, adaptação e ajustamento, mas também como um período de grande descoberta, conexão e fortalecimento. No caminho pela busca da profissão, é possível encontrar um Eu, uma essência interna, e é essa autopercepção, que continuará a ser elaborada ao longo da vida, que dará lugar ao adolescente dentro de si mesmo para que possa, então, ocupar um lugar no mundo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BION, Wilfred. **A noção de continente em Bion: uma ampliação de sua aplicação na prática psicanalítica.** Reverie - revista de psicanálise. Volume I, num1, 2007.

BOHOSLAVSKY, Rodolfo. **Orientação Vocacional: a estratégia clínica.** São Paulo. Editora Martins Fontes, 2003. 221 p.

DELLAZZANA-ZANON, Letícia Lovato; PEREIRA, Patrick. **Árvore genealógica das profissões: uma estratégia para a construção do projeto de vida de adolescentes.** Intellectus Revista Acadêmica Digital. Jaguariúna. 2017. n. 40, vol.1. p. 28-40.

FAVILLI, Myrna Pia. **A metamorfose adolescente: uma nova relação corporeamente.** São Paulo. Revista Brasileira de Psicanálise. 2016. v.50. n2. p37-46.

FORTIM, Ivelise; SPACCAQUERCHE, Maria Elci. **Orientação profissional: passo a passo.** São Paulo. Editora Paulus. 2018. 266p.

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

LEITE, Maria Stella Sampaio. **Orientação profissional: coleção clínica psicanalítica.** São Paulo. Editora Casapsi. 2016. 248p.

LIMA, Giovanna Albuquerque Maranhão de. et al. **Orientação profissional e psicanálise: o olhar clínico.** São Paulo. Editora Vetor. 2018. p53-63.

MAGALHÃES, Mauro de Oliveira. **Matriz de habilidades e interesses profissionais: Manual.** Pearson Clinical Brasil. 2011. 48p.

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

NEIVA, Kathia Maria Costa. **Processos de Escolha e Orientação Profissional.** São Paulo. Editora Vetor. 2013. 104p.

SALDANHA, VERA. **Apostila do módulo: Aspecto Dinâmico da A.I.T. na Comunicação.** Realização Alubrat. São Paulo. 2004. 42p.

_____. **Apostila do módulo: Psicologia Transpessoal e a Abordagem Integrativa Transpessoal.** Realização Alubrat. São Paulo. 2004. 31p.

_____. **Apostila do módulo: Valores Humanos – Aprofundamento da Abordagem Integrativa Transpessoal.** Realização Alubrat. São Paulo. 2004. 35p.

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

ANEXO A – HISTÓRICO DAS PROFISSÕES
(SOP – Serviço de Orientação Profissional da USP)

Profissão	Idade em que pensava ter essa profissão	Motivo(s) para querer ter essa profissão	Idade em que deixou de querer essa profissão	Motivo(s) para não querer mais essa profissão

Técnica ensinada em aula no Curso de Formação de Orientador Vocacional/ Profissional na Colmeia pelo professor Roger Augusto Ikemori Yamaguishi em 2018.

ANEXO B – ATIVIDADE DAS QUATRO PORTAS

(SALDANHA)

Numa posição confortável feche os olhos. Perceba a maneira que você está acomodado. Sinta que partes do corpo se fazem presentes e que partes você percebe menos. Sinta sua respiração, observando os detalhes da maneira como você respira. Agora se imagine andando por uma estrada, observe e sinta a paisagem à sua volta, continue caminhando e à certa distância, você avista uma casa. À medida que você caminha, mais se aproxima dela, até que você chega à porta e alguém a/o recebe. Essa pessoa então a/o encaminha até o hall da casa, neste hall você vê quatro portas. Na primeira delas está escrita a palavra FAMÍLIA, você entra por essa porta e vê o que referente à palavra família você encontra nesse lugar. Observe como você se sente corporalmente nesse espaço....

Agora você pode sair desse lugar e voltar para o hall. De volta ao hall você olha para a segunda porta, onde está escrita a palavra PROFISSÃO. Entre nesse lugar e veja o que referente à palavra profissão você encontra nesse lugar, perceba como se sente corporalmente nesse espaço.

Agora, volte novamente para o hall e visualize a terceira porta onde está escrita a palavra SER AMADA/O. Entre nesse lugar e veja o que referente à palavra EU você encontra nesse espaço. E como você se sente corporalmente nesse lugar.

Agora, lentamente, saia desse lugar e volte para o hall. Pense sobre o seu maior DESEJO nesse momento e visualize no hall uma poltrona dourada. Quando lhe ficar claro qual é o seu desejo, você vai se sentar na poltrona e ao sentar-se, sinta-se realizando esse desejo.

Agora, lentamente, você vai sair do hall, da casa, voltando pela mesma estrada com a sensação do desejo realizado.

Aos poucos, vá retornando para esta realidade física, sentindo seu corpo, mexendo lentamente as mãos, os pés e aprofundando a respiração. Agora, abra os olhos e fique com a experiência. Sem falar, pegue uma folha e giz de cera e desenhe um círculo no centro e quatro quadrantes. Em cada um deles desenhe o que você visualizou nas quatro portas, como você quiser. Depois comente-se a experiência e explore-se o desenho.

*Técnica descrita em apostila da Pós Graduação em Psicologia Transpessoal da Alubrat

ANEXO C – RECONHECENDO QUEM EU SOU (NEIVA & SPACCAQUERCHE)

A técnica pode ser aplicada individualmente ou em grupo. Sua aplicação é realizada em três etapas, sendo que a última é opcional (FORTIM & SPACCAQUERCHE, 2018)

São três os principais objetivos dessa técnica de autoconhecimento:

1. Ampliar o autoconhecimento, no que se refere às características pessoais: qualidades e forças; ou dificuldades e fraquezas;
2. Permitir ao indivíduo identificar os três níveis de percepção: como ele se vê, que ele acha que os outros o veem, e como realmente os outros o veem;
3. Permitir ao indivíduo que reflita sobre como ele utilizará suas características – qualidades ou dificuldades – na sua vida profissional.

1. COMO EU ME VEJO?

CARACTERÍSTICAS (qualidades ou forças)	CARACTERÍSTICAS (fraquezas ou dificuldades)

2. COMO EU ACHO QUE AS PESSOAS ME VÊEM?/ 3. COMO AS PESSOAS ME VÊEM?

PAIS	
CARACTERÍSTICAS (qualidades ou forças)	CARACTERÍSTICAS (fraquezas ou dificuldades)

PROFESSORES/ GESTORES	
CARACTERÍSTICAS (qualidades ou forças)	CARACTERÍSTICAS (fraquezas ou dificuldades)

AMIGOS	
CARACTERÍSTICAS (qualidades ou forças)	CARACTERÍSTICAS (fraquezas ou dificuldades)

PESSOA ESPECIAL	
CARACTERÍSTICAS (qualidades ou forças)	CARACTERÍSTICAS (fraquezas ou dificuldades)

ANEXO D – RESUMO SOBRE A TÉCNICA “COMO ESCOLHO ESCOLHER” (NEIVA)

Há duas versões da técnica: (1) versão para adolescentes em fase de primeira escolha; (2) versão para adultos, em reescolha, escolha de área de atuação profissional, planejamento ou transição de carreira ou preparação para a aposentadoria.

A aplicação é realizada em três etapas:

- (1) Análise de situações - problema que envolvem uma decisão;
- (2) Análise de decisões I – Padrão de decisão;
- (3) Análise de decisões II - Valores priorizados na tomada de decisões.

A discussão visa relacionar o padrão de escolha e os valores mais frequentemente utilizados, com a decisão profissional que está em jogo.

A aplicação e discussão podem ser realizadas em intervenções individuais ou em grupo, com duração entre 50 e 90 minutos. Em um processo de Orientação Profissional, sugere-se a aplicação na fase em que se trabalha o autoconhecimento.

*Técnica ensinada em aula no Curso de Formação de Orientador Vocacional/ Profissional na Colmeia pela professora Kathia Neiva em 2018.

ANEXO F – MATRIZ DE HABILIDADES E INTERESSES PROFISSIONAIS
(MAGALHÃES)

Aplicação: intervenções individuais ou grupais. Direcionado a jovens a partir de 16 anos em fase de escolha profissional, universitários em transição para o mercado de trabalho, profissionais em transição de carreira, etc.

Este instrumento pretende auxiliar pessoas a escolher e/ou planejar a carreira profissional atendendo aos seguintes objetivos específicos: avaliar competências profissionais relacionadas a um conjunto de 72 habilidades; esclarecer e priorizar preferências por habilidades e áreas ocupacionais (RIASEC - Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising, Conventional); identificar competências estratégicas para o sucesso na carreira; definir metas de treinamento, desenvolvimento e educação de competências profissionais.

	Altamente habilidoso	Habilidade média	Pouca habilidade
Adoro usar			
Gosto muito de usar			
Gosto de usar			
Não gosto de usar			
Detesto usar			

*Técnica baseada no livro SDS Career explorer: Self Assessment Booklet de Holland & Powell (1994) e proposta por Mauro Magalhães.

ANEXO G – RESUMO SOBRE A TÉCNICA “JOGO: CRITÉRIOS PARA ESCOLHAS PROFISSIONAIS”

(NEIVA)

O Jogo pode ser utilizado com jovens ou adultos, em diferentes momentos ou situações da carreira profissional.

O jogo é composto de:

- Cinco conjuntos de cartões coloridos (amarelo, verde, azul, vermelho e branco) contendo palavras-estímulo referentes aos cinco aspectos explorados no jogo: (1) Ambiente de trabalho; (2) Objetos/Conteúdos de trabalho; (3) Atividades de trabalho; (4) Rotina de trabalho e (5) Retornos do trabalho, utilizados na aplicação individual ou em pequenos grupos.
- Bloco com 25 folhas de registro para aplicação coletiva “Critérios para escolhas profissionais”
- Bloco com 25 folhas de registro: “Meus critérios para escolhas profissionais”
- Bloco com 25 folhas de registro: “Realidade Profissional”
- Bloco com 25 folhas de registro “Avaliação das Profissões/ Ocupações”.

O jogo pode ser aplicado individualmente, em pequenos grupos ou em grupo grandes. A aplicação é feita em três etapas:

- (1) Definição de critérios para escolhas profissionais e identificação de profissões/ocupações, que dura entre 40 e 60 minutos;
 - (2) Pesquisa da realidade profissional, etapa que é realizada como tarefa de casa, entre duas sessões e discutida ou complementada (se necessário) em uma sessão,
 - (3) Avaliação das profissões/ocupações que dura entre 30 e 50 minutos, dependendo do número de profissões/ocupações a serem avaliadas e comparadas.
- No caso de aplicação grupal a duração das etapas de discussão pode ser maior.

*Técnica ensinada em aula no Curso de Formação de Orientador Vocacional/ Profissional na Colmeia pela professora Kathia Neiva em 2018.

ANEXO H – EXERCÍCIO DA FONTE E DO SÁBIO (SALDANHA)

Feche os olhos, respire calmamente e sinta-se em estado de profunda paz e tranquilidade.

Imagine uma linda paisagem e nessa paisagem veja uma fonte. Uma fonte com água cristalinas e puras, brilhando ao sol, banhando em silêncio tudo que a rodeia. Relaxe-se...Sinta esse lugar especial onde tudo é mais claro, mais puro, mais essencial.

Aproxime-se da fonte e, com as duas mãos, apanhe um pouco de água e beba dessa fonte e sinta sua energia benéfica que penetra em você e os faz sentir mais leve. Coloque os pés na água dessa fonte e comece a se banhar da cabeça aos pés. Sinta-se leve, limpando-se, purificando-se, aliviando-se, refrescando-se nas águas dessa fonte.

Sinta que essa água tem o poder de fluir por suas células do corpo e entre elas também.

Imagine também que fluem por entre cada uma das matrizes dos seus sentimentos, de suas emoções e por sua inteligência, por todo seu ser. Sinta que essa água o limpa de todos os desperdícios psíquicos que você vem acumulando dia após dia – frustrações – arrependimentos – temores – pensamentos de todas as classes.

Em seguida, sinta-se uma gotinha de água dessa fonte, se torne sua pureza e a energia que jorra incessante da fonte, a sua energia. Você é a fonte na qual tudo é possível e a vida nasce, renova e renasce sempre.

Contemple mais uma vez a fonte...Novamente imagine-se como sendo uma gotinha de água dessa fonte...E depois, a própria fonte.

Finalmente, sinta-se fora da fonte.

Como você se percebe? Integre, harmonize em todo o seu ser a renovação.

Agora retorne para essa sala, venha voltando para o aqui e agora, sentindo-se perfeitamente bem. Integrando seu ser físico, mental e espiritual, fazendo os movimentos que seu corpo estiver pedindo e quando estiver perfeitamente bem, abra os olhos.

Gentilmente, vá tocando seu corpo, se acolhendo, se percebendo.

Perceba, então, a presença de um sábio que vem a seu encontro. Pode ser uma imagem conhecida ou não. Não precisa ver, basta sentir. A comunicação pode ser verbal, pelo olhar ou até telepaticamente.

Pergunte a ele o que mais gostaria de saber sobre você mesmo. Dialoguem.

Ele agora pega uma pequena caixa de madeira e lhe dá de presente. Veja o que tem dentro dela. Agora seja o presente. O que você, presente, deseja transmitir a quem você foi dado?

Volte a ser você. Se desejar, pergunte algo mais para o sábio sobre o seu presente. Relaxe.

Agora despeça-se sabendo que poderá reencontrá-lo sempre que desejar e a cada reencontro será mais fácil, mais intenso, melhor e mais produtivo e benéfico.

Relaxe e retorne trazendo consigo o seu presente, guardando em algum lugar da sua memória. Volte através do seu lugar ideal de descanso, aproveitando os benefícios de seu exercício. Relaxe.

Silenciosamente, no seu tempo, no seu momento, faça os movimentos que seu corpo está pedindo, abra os olhos. Expresse através de uma imagem/ grafismo a sua vivência.

Se desejar, desenhe o seu presente e coloque a mensagem que ele lhe trouxe. Estabeleça as relações com seu momento atual.

*Técnica descrita na Apostila da Pós Graduação em Psicologia Transpessoal da Alubrat

APÊNDICE A - IMAGINAÇÃO ATIVA PARA ENCONTRO COM A ESSÊNCIA

Atividade proposta com objetivo de integrar a atividade “reconhecendo quem eu sou”.

Foi realizada sensibilização de scanner do corpo, relaxando cada parte do corpo do topo da cabeça até os dedos dos pés e, após total conexão com corpo físico, ela é convidada a se conectar com sua verdadeira essência, com cada parte que integra seu ser, resgatando todas as características pessoais que ela havia entrado em contato nas últimas semanas.

Pedi que ela materializasse esse ser integral em uma imagem à sua frente, reconhecendo, aceitando, acolhendo e agradecendo por ter chegado até ali. Dando, então, as mãos a essa materialização e olhando bem dentro dos seus olhos, percebendo qual era seu ímpeto: aproximar-se, conversar, abraçar.

Ela imagina, então, que sua essência se torna pequena e entra por uma fresta aberta em seu peito, é integrada ao coração e então vai se expandindo pelo corpo todo até que extravaza pelas pontas dos dedos das mãos e dos pés, até envolver o ambiente em que está, as pessoas que ama, as pessoas que ainda não aprendeu a amar, o planeta, o universo e mesclada à força do universo ela vai retornando pelo topo da cabeça nessa constante troca com o todo. No retorno ela vai se reconectando com seu corpo, voltando a atenção para a sala e abrindo os olhos. É dada uma folha A3 para grafismo livre da sua essência e falamos sobre a experiência ao final.