COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

AGUIAR, Fernando Henrique Rezende; CONCEIÇÃO, Maria Inês Gandolfo. Orientação vocacional: caminhando com as próprias pernas e escolhendo com o coração. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL: CAMINHANDO COM AS PRÓPRIAS PERNAS E ESCOLHENDO COM O CORAÇÃO

Fernando Henrique Rezende Aguiar
Maria Inês Gandolfo Conceição

RESUMO

A orientação vocacional baseia-se em ajudar o sujeito a entrar em profundo contato consigo mesmo e com a realidade na qual está inserido. A Core Energetics, com seu arcabouço teórico e técnico, oferece grandes contribuições à orientação vocacional ao desenvolver a autonomia e aumentar a autopercepção dos indivíduos através de técnicas como o *grounding*. O objetivo deste trabalho é apresentar algumas reflexões a partir de uma pesquisa realizada sobre uma experiência de trabalhos corporais em um processo de orientação vocacional com um grupo de 10 adolescentes do último ano do ensino médio da rede pública. Percebemos que esse grupo caminhou de uma perspectiva mais imatura, fantasiosa e de pouca percepção corporal para uma maior consciência de si mesmo e do próprio processo decisório, com mais clareza e confiança sobre a escolha.

Palavras-chaves: Adolescente. Corpo. Grounding. Orientação Vocacional.

As bases do trabalho

Considerando o escolher como uma tarefa de vida, já que sempre estamos a fazer escolhas, é essencial lançar um novo olhar sobre a temática de escolha vocacional trazendo um sentido filosófico e existencial para a questão (BRANDÃO, 2001). É necessário pontuar referenciais sobre os quais os indivíduos possam se apoiar no momento da escolha. Precisamos nos perguntar, como diz Bohoslavsky (1991), o que é o homem e o que ele pode vir a ser. Dessa forma o sujeito passa a ocupar o lugar central do processo. Se pudermos resgatar o indivíduo da auto-alienação em que se encontra, levando-no a estar integrado com seus pensamentos, sentimentos e sensações, estamos na direção da saúde (BRANDÃO, 2001; LOWEN & LOWEN, 1977; WEIGAND, 2006)e

assim começa-se a delinear uma referência coerente para a escolha.

Entre os conflitos pelos quais os jovens passam quando do momento de escolha vocacional, a literatura aponta o pouco conhecimento, acrescido de crenças equivocadas sobre o mundo profissional (ANDRADE et al., 2002). Necessidade de apoio para efetivar a escolha desejada (ALMEIDA & MELO-SILVA, 2006). Conflitos em outras áreas da vida que impedem o indivíduo de se dedicar à tarefa de escolher (MAHL et al., 2005). Falta de informações sobre como atingir seus objetivos (BASTOS, 2005), ou a sensação de que são incapazes de atingir tais objetivos (CARMO & COSTA, 2005).

A *Core Energetics* é uma abordagem neo-reichiana que busca entender a personalidade em termos do corpo, de seus processos energéticos e de sua dimensão espiritual. Funcionalmente, mente e corpo são considerado idênticos, influenciando-se mutuamente (LOWEN, 1975; LOWEN & LOWEN, 1977).

Dentre os conceitos da *Core Energetics*, destaca-se o conceito bioenergético de *grounding*. Esse termo muitas vezes é traduzido como "firmar-se" e "ter os pés no chão". Entre outros, o grounding diz respeito à possibilidade de sustentar opiniões e atitudes, de caminhar adiante na vida, de dar o passo na direção desejada, de ocupar o espaço no mundo, de encarar desafios e elaborá-los (LOWEN, 1975; LOWEN & LOWEN, 1977; WEIGAND, 2006).

Alguns conceitos como energia, respiração, auto-expressão, som e movimento estão intimamente ligados à idéia de *grounding*. Uma respiração superficial e fraca capta pouco oxigênio, que é a base da produção energética do corpo e, portanto, é a base da vitalidade (LOWEN & LOWEN, 1977). Auto-expressão é a possibilidade do sujeito manifestar o próprio impulso interno – sentimentos, ações, pensamento – livremente. Auto-expressão produz prazer e satisfação, que leva a um aumento do metabolismo, que conduz a uma respiração mais profunda (LOWEN, 1975).

A postura básica de *grounding* consiste em: 1) pés paralelos com abertura aproximada entre 20 e 30 cm; 2) joelhos levemente flexionados, quadril solto (nem muito para trás, nem muito para frente); 3) braços e ombros soltos; deixando a energia dos ombros (às vezes sentida como peso, tensão) descer para as pernas e os pés, conectando com o chão e 4) respirar e sentir as sensações nos pés, nas pernas e no resto do corpo.

Colocando em prática

Inspirado na Core Energetics, foi realizado um processo de orientação vocacional com 10 estudantes do terceiro ano do ensino médio. O processo aconteceu por meio de encontros semanais, totalizando 10 oficinas com duas horas de duração cada. O projeto foi conduzido por dois facilitadores, sendo uma psicóloga e um terapeuta com formação em core energetics. Todas as exigências éticas foram seguidas na realização desse trabalho.

Os adolescentes chegaram no grupo angustiados e inseguros quanto ao futuro. Com informações confusas e imprecisas sobre o mercado de trabalho e a realidade das profissões. Em conflito com os interesses familiares e as projeções parentais. A angústia e, principalmente, a ansiedade caracterizam-se por respiração alta e frequentemente acelerada, bloqueio diafragmático e concentração da energia na parte superior do corpo (LOWEN, 1970). A

impossibilidade de expressar esses conflitos, seja por falta de abertura no meio em que está inserido, seja por dificuldade em tolerar o aumento de ansiedade provocado por tais temáticas, acaba por ativar mecanismos de defesas que levam o jovem a perder contato com o que está vivendo, perder grounding, e criar fantasias e crenças equivocadas.

Segue abaixo algumas frases ditas pelos jovens nas primeiras oficinas:

"Meu sonho era fazer medicina, sempre falavam que eu seria a médica da família, mas tem um ano que eu descobri que não quero fazer medicina" (P8)

"Pensei em fazer veterinária ou educação física, mas desisti. Pensei em fazer turismo, mas não sei. Meu pai não quer que eu faça educação física." (P7)

"Pensei em fazer jornalismo ou comunicação, porque gosto de escrever e argumentar. Mas acabei desistindo porque não gosto muito de ficar antenada no mundo." (P6)

"Não tenho noção do que quero fazer. Pensei em fazer biologia, mas não gosto dos bichos melequentos." (P5)

"Pensei em fazer letras, psicologia, relações internacionais ou seguir carreira militar." (P1)

"Quero ter mais direção na vida" (P2) "Quero ajuda pra me decidir." (P4)

Da primeira à quinta oficina foram realizadas atividades que dessem maior ênfase ao mundo subjetivo, ao auto-conhecimento, à percepção da influência da família, à avaliação de interesses e habilidades. Na sexta oficina aprofundamos o processo de cada adolescente mediante o que foi observado e construído nas oficinas anteriores. Isso foi feito principalmente através de dramatizações que mexiam com os valores cristalizados de cada um. Da sétima à última oficina a ênfase foi em conhecer objetivamente as profissões por meio de pesquisas e conversas, para, ao final, montar-se um projeto de como o jovem poderia atingir os seus desejos profissionais.

Entre as atividades propostas aos adolescentes, próprias da abordagem Core Energetics, estavam a postura de grounding, respirar e soltar som, fortalecer o ego com expressões como "EU!", "NÃO!", "É DO MEU JEITO!"; exercícios de imaginação ativa e meditação, trabalhando auto-estima e percepção do futuro. Sempre trabalhávamos com exercícios corporais visando fortalecer o grounding e a autonomia.

Trabalhamos bastante com dramatizações, onde o jovem podia experimentar, mesmo que de forma estereotipada, as profissões pelas quais tinha interesse.

Ao final do trabalho, por meio da avaliação das falas dos adolescentes sobre a auto-

percepção em relação ao próprio desenvolvimento, foi possível inferir que os participantes se apropriaram mais do próprio processo de escolha, assumiram responsabilidade por seus interesses, tomaram consciência das dinâmicas envolvidas na escolha e sentiram-se mais fortalecidos para escolher, mesmo quando assumir o próprio desejo significava desagradar outros, principalmente os pais.

Concluímos que usar o corpo na orientação vocacional é uma ferramenta poderosa no sentido de dinamizar o processo e fortalecer a autonomia e a auto -confiança dos indivíduos, bem como aumentar a auto-consciência e, portanto, o contato com os próprios desejos. Tais elementos são essenciais em um processo de escolha.

Lowen (1967) afirma que quanto maior o contato com os sentimentos e com o corpo, maior e mais forte a noção de identidade. Foi possível perceber o fortalecimento do ego dos participantes, o que auxilia não só na escolha como na crise da adolescência. Recebemos da escola o feed-back que alguns dos adolescentes participantes do trabalho haviam melhorado o comportamento e o desempenho em sala de aula.

Na nossa experiência, o trabalho corporal com adolescente teve sempre um componente lúdico e descontraído. Consideramos tais fatores essenciais para que os jovens participassem das atividades propostas. Os exercícios clássicos (LOWEN & LOWEN, 1977) podem ser adaptados em forma de brincadeiras. Lembrando que nunca aprofundávamos no trabalho, já que não se tratava de uma psicoterapia em grupo.

Mais pesquisas na área são necessárias no sentido experimentar o trabalho corporal e torna-lo uma ferramenta cada vez mais útil para o trabalho de orientação vocacional, desenvolvendo exercícios e atividades específica para esse contexto.

O trabalho corporal energético deve ser utilizado com muita responsabilidade, já que pode atingir níveis profundos da personalidade, por vezes tocando em pontos sensíveis da história de vida dos indivíduos. O terapeuta deve estar familiarizado com as técnicas e seus efeitos, principalmente por meio da experiência pessoal com seu próprio corpo. É obrigação do terapeuta oferecer suporte para todo conteúdo que possa eclodir a partir de trabalhos dessa natureza, restaurando o equilíbrio psíquico dos sujeitos envolvidos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. H. e Melo-Silva, L. L. Avaliação de um serviço de orientação profissional: a perspectiva de ex-usuários. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, 7(2), p. 81- 102, 2006

ANDRADE, J. M., Meira, G. R. J. M., Vasconcelos, Z.B. O processo de orientação vocacional frente ao século XXI: perspectivas e desafios. **Psicologia Ciência e Profissão**, 22(3), p. 46-53,

2002

BASTOS, J. C. Orientação vocacional/profissional de abordagem sócio-histótica: uma proposta de concretização da orientação para o trabalho sugerida pelos parâmetros curriculares nacionais. **Virtú** , 02. Retirado em 03/07/2007, no World Wide Web: http://www.virtu.ufjf.br/artigo 02.doc. 2005

BOHOSLAVSKI, R. **Orientação vocacional: a estratégia clínica.** (8ª ed). São Paulo: Martins Fontes, 1991

BRANDÃO, S. R. R. A Vocação Humana: uma abordagem Antropológica e Filosófica. **Videtur,** 07. Retirado em 05/03/2007, no World Wide Web: http://www.hottopos.com/vidlib7/index.htm. 2001

CARMO, M e COSTA, E. S. Rumo ao Futuro: a influência de um programa de orientação, nas competência de tomadas de decisão vocacional de alunos o 9º ano de escolaridade. Retirado em 15/02/2007, no World Wide Web: http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0239.pdf. 2005

LOWEN, A. **O corpo traído**. São Paulo: Summus editorial, 1967

LOWEN, A. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus editorial, 1970

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus editorial, 1975

LOWEN, A. & LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Agora, 1977

MAHL, A. C; SOARES, D.H.P; NETO, E. O. **POPI: programa de orientação profissional intensivo.** São Paulo: Vetor, 2005

WEIGAND, O. **Grounding e autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada**. São Paulo: Person, 2006

Fernando Henrique Rezende Aguiar / Brasília / DF / Brasil - Formando em psicologia pela Universidade de Brasília. Graduando em Core Energetics pelo Institute of Core Energetics/Nova York. Trabalha com orientação vocacional e em atendimento clínico de adolescentes.
E-mail: fhaguiar@gmail.com

Maria Inês Gandolfo Conceição – co-autora