



Revista Psicologia e Saúde

ISSN: 2177-093X

Universidade Católica Dom Bosco, Programa de Mestrado  
e Doutorado em Psicologia

Messias, João Carlos; Lima, Paula Pires Ferreira de; Orenes, Giovanna da Costa Pedroso  
O uso da Focalização na Orientação Profissional: uma proposta experiencial  
Revista Psicologia e Saúde, vol. 10, núm. 2, 2018, Maio-Agosto, pp. 3-14  
Universidade Católica Dom Bosco, Programa de Mestrado e Doutorado em Psicologia

DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v10i2.668>

Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=609863940001>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais informações do artigo
- Site da revista em [redalyc.org](http://redalyc.org)

UAEM [redalyc.org](http://redalyc.org)

Sistema de Informação Científica Redalyc  
Rede de Revistas Científicas da América Latina e do Caribe, Espanha e Portugal  
Sem fins lucrativos acadêmica projeto, desenvolvido no âmbito da iniciativa  
acesso aberto

## O uso da Focalização na Orientação Profissional: uma proposta experiencial

### El uso del Focusing en la Orientación Profesional: una propuesta experiencial

### The use of Focusing on Professional Guidance: an experiential proposal

João Carlos Messias<sup>1</sup>

Pontifícia Universidade Católica de Campinas

Paula Pires Ferreira de Lima

Giovanna da Costa Pedroso Orenes

Centro Universitário Salesiano de São Paulo

#### Resumo

O processo de tomada de decisão a respeito da escolha de uma carreira tem se tornado cada vez mais complexo diante das constantes mudanças no mundo do trabalho. Em curtos espaços de tempo, novas ocupações surgem e desaparecem, muitas vezes em períodos mais curtos do que muitas das clássicas formações acadêmicas. Diante desse cenário, novos recursos metodológicos que sustentem escolhas significativas se mostram relevantes. O presente estudo objetivou compreender a experiência de um grupo de jovens de ensino médio que passou por um processo de orientação profissional facilitado pela Focalização. Buscou-se apreender a vivência dos participantes por meio de narrativas e versões de sentido. A Focalização mostrou ser um método que potencializa o contato das pessoas consigo próprias e que, por essa razão, amplificou a tomada de decisão.

**Palavras-chave:** Filosofia do implícito, Gendlin, tomada de decisão, Psicologia Existencial-Humanista, Psicologia da Saúde Ocupacional

#### Abstract

The process of a career decision-making has becoming more complex due to constant changes in professional world. In short periods of time, new occupations appear and disappear; many times more briefly than classic graduations. In response to this scenery, new methodological resources to sustain significant choices are significant. This study aimed to comprehend a group of young high school student's experience which has been powered by Focusing. A qualitative method of narratives and meaning versions was applied in order to grasp those participants. Focusing seemed to be a method able to increase people's contact with themselves and, because of that, amplified the decision making process.

**Keywords:** Philosophy of the implicit, Gendlin, decision making, Existential-Humanistic Psychology, Occupational Health Psychology

#### Resumen

El proceso de decisión al respecto de elegir una carrera ha sido, cada vez más, complejo desde el punto de vista de los constantes cambios en el mundo del trabajo. En cortos espacios de tiempo, nuevas ocupaciones surgen y desaparecen, muchas veces en períodos más breves que muchas graduaciones clásicas. Ante este escenario, nuevos recursos metodológicos que sustenten elecciones significativas se muestran relevantes. Esta investigación tuvo como propósito comprender la experiencia de un grupo de jóvenes de escuela secundaria que ha pasado por un proceso de orientación profesional facilitado por el Focusing. Se buscó aprehender la vivencia de los participantes por medio de narrativas y versiones de sentido. El enfoque se mostró un método que potencializa el contacto de las personas consigo mismas y, por eso, amplificó la toma de decisiones.

**Palabras clave:** Filosofía del implícito, Gendlin, toma de decisiones, Psicología-Existencial Humanista, Psicología de la Salud Ocupacional

<sup>1</sup> Endereço para contato: Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Av. John Boyd Dunlop, s/n, Jd. Ipaussurama, Campinas, SP, CEP: 13060-904 Telefone: (19) 3343-6800. E-mail: [profjoaomessias@gmail.com](mailto:profjoaomessias@gmail.com)

## Introdução

O desenvolvimento de uma carreira laboral em um cenário contemporâneo tão volátil quanto o que se tem observado justifica uma reflexão a respeito da Orientação Profissional a partir da ótica da Psicologia Organizacional. Ao contrário de compreendê-la como a conclusão de um processo educacional, propõe-se pensá-la como um momento de tomada de decisão que, além de necessário no período do ensino médio, pode se mostrar relevante em outros momentos da vida. Inúmeros postos de trabalho e funções desaparecem ao passo que outras ocupações surgem em uma lacuna de tempo menor que a duração de muitas graduações. Assim, ferramentas que possibilitem o empoderamento diante da incerteza se mostram necessárias e esse é o papel da Focalização no presente estudo.

Múltiplas podem ser as abordagens a respeito da Orientação Profissional (OP), contudo duas grandes categorias de publicações científicas são notórias. A primeira está relacionada ao interesse na avaliação psicológica (Nunes & Noronha, 2009; Welter & Capitão, 2009; Ambiel & Noronha, 2011; Noronha & Mansão, 2012), ao passo que a segunda visa promover reflexões a respeito do contexto – familiar, social e ocupacional – bem como do sentido da escolha profissional (Souza, Menandro, Bertollo, & Rolke, 2009; Santos, Cardoso, & Melo-Silva, 2009; Almeida & Melo-Silva, 2011; Valore & Cavallet, 2012). Em menor quantidade, é possível encontrar estudos que discutam aspectos metodológicos da OP como a utilização da internet enquanto ferramenta de apoio à informação e desenvolvimento de uma identidade profissional (Terêncio & Soares, 2003; Esbrogeo & Melo-Silva, 2012).

Dentre os estudos orientados por elementos da avaliação psicológica, predominam as estratégias quantitativas estatísticas com objetivos de analisar traços de personalidade ou características comportamentais específicas, por exemplo. Nunes e Noronha (2009; 2011) estabeleceram correlações entre autoeficácia e interesses profissionais de jovens do ensino médio, ao passo que Ambiel e Noronha (2011) elaboraram a Escala de Autoeficácia para Escolha Profissional (EAE-EP), instrumento constituído de itens em formato Likert que visa avaliar o quanto os sujeitos acreditam na própria capacidade de engajar-se em atividades relativas à sua escolha profissional.

Welter e Capitão (2009) estabeleceram correlações entre traços de personalidade obtidos pelo Questionário Fatorial da Personalidade – 16PF e o perfil de inclinação profissional a partir de oito fatores pulsionais avaliados pelo Teste de Fotos de Profissões – BBT. Assim, elementos do 16PF como expansividade, inteligência ou estabilidade emocional, por exemplo, foram confrontados com fatores como suavidade, razão ou senso social, presentes no BBT. Empregando estratégia semelhante, porém baseada nos pressupostos da Psicologia Positiva, Noronha e Mansão (2012) buscaram comparar interesses profissionais de jovens estudantes com a predominância de afetos positivos ou negativos dos mesmos, recorrendo aos escores obtidos na Escala de Afetos de Zanon (EAZ) e na Escala de Aconselhamento Profissional (EAP).

Na categoria composta por estudos cujo interesse está dirigido ao contexto e ao significado da escolha profissional identificam-se diferentes bases conceituais como as leituras sócio-histórica ou psicodinâmica, por exemplo. Santos et al. (2009) pontuaram a orientação profissional como espaço potencial para identificação de necessidades de psicoterapia, discutindo o fato de que dificuldades de decisão sobre a carreira estão vinculados a questões

que também configuram demanda por processos psicoterápicos. Em âmbito mais amplo, a relação entre questões familiares e ocupacionais tem sido estudada através de conceitos como o *spillover*, que trata do “transbordamento” de uma dimensão sobre a outra, de forma positiva e/ou negativa (Matias & Fontaine, 2012). Almeida e Melo-Silva (2011) revisaram artigos, livros, teses e dissertações que tratassem da influência dos pais sobre as escolhas laborais dos filhos, destacando ações objetivas como apoio financeiro ou formação educacional, subjetivas e inconscientes como apoio e aprovação ou reprovação, bem como estilos de interação familiar da ordem de valores, sonhos e projetos para o futuro.

A Orientação Profissional deveria ser compreendida como um direito da população como um todo, contemplada em políticas públicas e marcada por uma postura ética e socialmente comprometida (Valore & Cavallet, 2012). Há que se mencionar que o acesso ao ensino superior tem sido bandeira amplamente defendida pelo governo federal através de programas como o ProUni, por exemplo. Todavia, a isenção de pagamento das mensalidades, por si só, não é suficiente para a manutenção do estudante e sua consequente graduação no ensino superior, pois muitas outras dificuldades são enfrentadas durante a vida acadêmica. Assim sendo, trata-se de mais uma razão pela qual a segurança de uma escolha consciente e bem refletida é altamente relevante para o planejamento da trajetória profissional de uma pessoa.

Tais fatores evidenciam a necessidade de uma constante revisão das decisões acerca da carreira e não somente nos primeiros passos, como no caso da OP. Por essa razão, o método empregado no presente estudo visava oferecer um recurso prático para a construção de critérios para a escolha da carreira profissional a ser seguida. Trata-se da *Focalização*, desenvolvida por Eugene Gendlin no contexto da Psicologia Existencial Humanista com o objetivo de promover a auto percepção a partir de sensações corporais simbólicas. Esses sinais, conhecidos como *Sensos Sentidos*, carregam um grande potencial de informações implícitas que podem ser muito relevantes em uma tomada de decisão, por exemplo. É o que, vulgarmente, se compreende por intuição, mas que implica uma intrincada malha de vivências que pode ser compreendida, dadas condições específicas (Gendlin, 2006; 2012a; 2012b; 2017).

Em meados dos anos 1950 a equipe de pesquisa de Carl Rogers, da qual Gendlin era membro, fazia importantes descobertas na Universidade de Chicago a respeito das condições facilitadoras no escopo da terapia centrada do cliente. No final dessa década foram publicados trabalhos que servem, até hoje, como alicerces para essa abordagem. A seguir, passou-se a questionar a razão pela qual alguns clientes avançavam em seus processos terapêuticos, enquanto outros não pareciam obter progresso. O conceito de *experienciação* elaborado por Gendlin (1961) iluminou essa questão e, ao mesmo tempo que alçou a Abordagem Centrada na Pessoa a um patamar fenomenológico, também criou as raízes para aquilo que viria a ser a Filosofia do Implícito (Messias & Cury, 2006).

Sendo assim, *a maneira* como uma pessoa significa suas vivências é compreendida como mais importante do que os próprios conteúdos das mesmas. Observou-se que os clientes mais bem sucedidos em terapia eram aqueles que, naturalmente, tinham maior abertura às próprias vivências e o método de Focalização foi sistematizado a partir da observação desses processos. Gendlin (2012b) argumenta que temos dois tipos de precisão inerentemente conectadas: lógica e implícita. Trata-se de um nível de interação vital muito mais acurado com o mundo, se soubermos acessá-lo.

Essa atenção ao Senso Sentido pode ser praticada de acordo com os seis passos do método, a saber: abrir o espaço, captar o Senso Sentido, atribuir um gancho, verificar a ressonância do mesmo, questionar e acolher. Dessa forma, uma vaga impressão a respeito de um assunto vai sendo gradualmente simbolizada até tornar-se uma informação objetiva e claramente comunicável. Para tanto, recomenda-se o acompanhamento de um *parceiro de focalização* devidamente treinado nesse recurso (Cornell, 1996; 2005).

A Filosofia do Implícito (ou Abordagem Experiencial) de Gendlin tem sido empregada como fundamentação conceitual em trabalhos de referência fenomenológica e existencial humanista (Gendlin, 2014; Madison, 2014; Moreno López, 2014; Stankovskaya 2014; Messias, 2015), com enfoque mais direcionado às discussões no campo da psicoterapia (Messias & Cury, 2006; Ozier & Westbury, 2013; Souza, Callou, & Moreira, 2013), do tratamento da ansiedade (Iberg, 2013), espiritualidade e vivência religiosa (Alderman, 2012), natureza e meio ambiente (Harris, 2013) e negócios (Cymbalista, 2004; Shafir, 2014; Messias & Pessotto, 2014). Essa grande variedade de campos de aplicação do referencial experiencial evidencia a plasticidade do método, experimentado, no presente estudo, junto a jovens que decidiam seu ingresso no mundo do trabalho.

### Método

O presente estudo apresenta a vivência de um grupo de sete adolescentes (entre 15 e 18 anos) que passou por um processo de Orientação Profissional mediado pela Focalização no contexto de uma escola localizada na Região Metropolitana de Campinas (RMC). O projeto de pesquisa contou com a aprovação de um Comitê de Ética em Pesquisa, autorização da direção da escola e assinatura dos Termos de Assentimento e de Consentimento Livre e Esclarecido pelos participantes e seus responsáveis, respectivamente. Todos os nomes foram substituídos por pseudônimos por questões éticas.

Com o objetivo de captar o fenômeno em questão, empregamos o recurso de Narrativa (Benjamin, 1994) que tem se mostrado interessante recurso para a apreensão qualitativa da vivência subjetiva de pessoas e grupos em diferentes contextos (Lima, Geraldi, & Geraldi, 2015; Oliveira & Cury, 2017; Vasconcelos & Cury, 2017). Por meio desse recurso, os pesquisadores descrevem o fenômeno vivido como uma maneira de processar o encontro intersubjetivo a partir da sua intencionalidade, seguindo a tradição fenomenológica.

Para sustentar a elaboração das narrativas, além das anotações do diário de campo, o método também foi combinado com a proposta de Amatuzzi (1996) conhecida como Versões de Sentido. Assim, ao final de cada encontro, os participantes eram convidados a redigir, da forma mais livre e espontânea possível, um pequeno texto que refletisse o que aquela experiência tinha significado para si. Esse movimento encontra estreita semelhança com a atitude de focalização no sentido de propor uma pausa, uma visita à vivência imediata e a subsequente simbolização da mesma.

O processo completo foi planejado para ser realizado em 10 sessões compostas de atividades como elaboração de cartazes de interesses, preenchimento de frases incompletas e pesquisa de elementos objetivos a respeito de profissões, entre outras, típicas dos processos de OP. O elemento inovador foi o emprego da Focalização, previsto para a terceira, sexta, nona e décima sessões. Para tanto, uma facilitadora com especialização no método foi convidada a participar em conjunto com a pesquisadora.

Tabela 1

*Participação e atividades em cada encontro*

Participante	1º encontro Expectativas	2º encontro Dentro/Fora	3º encontro Focalização	4º encontro Gosto/Faço	5º encontro Profissões	6º encontro Focalização	7º encontro Profissões	8º encontro Carreiras	9º encontro Focalização	10º encontro Focalização
Alice	presente	presente	presente	presente	presente	presente	ausente	presente	ausente	ausente
Pedro	presente	presente	presente	presente	presente	ausente	ausente	presente	ausente	presente
Adryelle	presente	presente	presente	ausente	presente	ausente	ausente	presente	ausente	ausente
Gisele	presente	presente	presente	ausente	presente	ausente	ausente	ausente	ausente	ausente
Mariana	presente	presente	presente	ausente	presente	ausente	ausente	presente	ausente	ausente
Vanessa	presente	presente	presente	ausente	presente	ausente	ausente	ausente	ausente	ausente
Juliana	ausente	presente	presente	presente	ausente	ausente	ausente	ausente	ausente	ausente

A tabela 1, que apresenta a participação e atividades, retrata o processo como um todo, indicando o que foi realizado (ou, ao menos previsto) para cada encontro e como se deu o vínculo de cada participante.

**A narrativa do processo: resultados**

O primeiro encontro visava apresentar o modelo de orientação profissional e verificar as expectativas dos adolescentes por meio da elaboração de um Cartaz das Expectativas. Era uma quarta-feira de muito calor e, quando a pesquisadora chegou à escola, deparou-se com os participantes aguardando na recepção. Questionou se os mesmos já tinham ideia da profissão que iriam seguir e eles logo foram falando. Alice disse que estava em dúvida entre Nutrição, Educação Física e Administração. Pedro, em dúvida entre Química e Medicina, Vanessa entre Administração e Direito, Adryelle, não sabia se prestaria Letras ou Psicologia e sua colega Gisele pensava em Pedagogia e Psicologia. A Versão de Sentido – VS de Mariana, que cogitava cursar Economia, parece representar o sentimento de todos: *me senti confortável por estar ao redor de pessoas que também estão indecisas [...] espero conhecer melhor a mim mesma e o curso para ver se é isso que eu quero*. Como tarefa para casa, cada participante deveria responder a um questionário de autoconhecimento.

Juliana, a mais jovem de todos, juntou-se ao grupo no segundo encontro. A dinâmica realizada chamava-se “Dentro e Fora de mim”, na qual, em duplas, cada um desenhou o contorno do corpo no papel. Tudo o que tivesse relação consigo deveria ser indicado no espaço interno e, o que não tivesse relação, fora. Todos os participantes gostaram de compartilhar os seus desenhos, como se percebe na VS de Gisele: *gostei porque refleti sobre mim, pensei em quem eu sou.... por ser insegura, engano a mim mesma, mas essa dinâmica me fez refletir*. Ao final, foi anunciado que haveria uma prática de Focalização com a presença de uma especialista no próximo encontro.

Pode-se afirmar que o terceiro encontro tem algo de decisivo no todo do processo, pois contou com a presença de todos os participantes que passaram por uma sessão de Focalização e, por essa questão, será mais detalhadamente descrito. Todos mostraram-se acolhedores em relação à facilitadora e curiosos com o método. Ela explicou que se tratava de um processo muito gentil, começando com um relaxamento para entrar em contato com as sensações corporais simbólicas e (Passo 1 – P1) *clarear o espaço*, colocando todos os pensamentos ou problemas e preocupações “numa estante”. Assim, seria possível seguir para (P2) *buscar o Senso Sentido* propondo “perguntar ao seu corpo se existe alguma parte em você com inseguranças, medos, críticas ou algo que faça com que você não se sinta



bom o suficiente, algo que te julga ou incomoda na hora de fazer sua escolha profissional”. Ela segue: “Convide essa parte à sua atenção; apenas convide e espere. Dê as boas vindas a ela, note como você a sente em seu corpo, ela pode ou não ser sentida fisicamente, pode ser uma voz, um senso de algo fora do corpo, uma música, uma imagem... tudo bem, diga olá para ela, dê boas vindas. Note como você descreveria essa parte, esse algo em você que surgiu. Note o que ela quer que você perceba nela”.

O terceiro e o quarto passos buscam simbolizar essa sensação vaga. Foi pedido para que eles desenhassem, em uma silhueta corporal, o local da sensação e como ela poderia ser descrita, o que configura (P3) *um gancho* a ser checado em sua precisão ou seja, (P4) *verificar sua ressonância*. Uma vez acurada tal percepção, o passo seguinte (P5) implica *questionar*: “Escute o que essa sensação tem a dizer, ou mostrar a você... escute o que ela teme que aconteça, faça com que ela saiba que você a está ouvindo e perceba como ela está agora, se ela realmente se sente ouvida e acolhida”. Ao final, foi trabalhada a importância de receber cuidadosamente a própria vivência, o (P6) *acolhimento*.

Ao finalizar a Focalização, os participantes olharam para as facilitadoras com uma feição de espanto por ter conseguido sentir coisas diferentes. Vanessa disse que sentiu um peso em seus ombros, um embrulho no estômago e lembrou-se dos pais. Em sua VS, escreveu que *logo que coloquei esses sentimentos na estante, me senti mais aliviada*. Mariana disse que sentiu várias coisas e que não conseguia comentar: *senti um peso nas costas, algo diferente, não sei se bom ou ruim*. Adryelle, por sua vez, descreveu sentimentos intensos relacionados aos pais e relatou em sua VS: *me senti vazia nos primeiros momentos [...], mas estou de mente e corpo abertos para recebê-los*.

Pedro falou que teve dificuldades em perceber como se sentia, mais foi aos poucos entrando em contato com seus sentimentos, ao passo que, para Adryelle foi o contrário; seus sentimentos foram intensos, sentiu um nó na garganta e um peso também enquanto pensava nos pais. Juliana disse que, quando percebia que ia sentir algo, desviava de seus pensamentos, pois não queria chorar e mostrar que era fraca ou lidar com esses sentimentos. Depois da Focalização todos puderam compartilhar como haviam se sentido e se quisessem falar, todos os participantes falaram e demonstraram gostar muito da Focalização.

No quarto encontro, a ausência de Adryelle, Gisele, Mariana e Vanessa levanta uma questão a ser refletida: isso teria relação com a Focalização? De qual maneira? Nas suas VS do terceiro encontro, é possível identificar, como elemento comum, a intensidade de uma vivência compreendida como ambivalente, similares em termos de algo difícil, porém necessário. Para os demais participantes, todavia, a rodada de Focalização foi descrita como positiva, algo que ajudou a tornar mais claras as questões relativas à tomada de decisão. A primeira atividade desse dia, “Gosto/Faço” consistia em elaborar uma lista de atividades combinando gostar ou não com realizar ou não. Na sequência, foram solicitados a terminar frases incompletas, recurso bastante típico em processos de OP. Alice expressa, em sua VS que *se eu tinha alguma dúvida, não tenho mais*, Pedro afirma ter sido *um dos encontros mais positivos [...]* pois *ainda estou em processo de conhecimento próprio* e Juliana o considerou positivo por pensar *um pouco mais sobre as minhas inseguranças*.

No quinto encontro todos estavam presentes para uma roda de conversa. Ao serem questionados sobre a rodada de Focalização, concordaram com Vanessa que prontamente respondeu dizendo que o recurso a ajudou muito a afirmar sua decisão quanto ao vestibular.

Outros depoimentos destacavam a surpresa ao tomarem contato com elementos que não imaginavam relacionados às suas incertezas, “coisas que passavam despercebidas”. Pedro afirmou ter gostado de “sentir seus sentimentos” e Adryelle afirmou estar mais segura em relação ao que quer, mesmo sabendo que sua escolha não agradará a seus pais. Em sua VS, ela diz que gostou de *desabafar sobre o que meus pais acham da minha escolha* e também por perceber *que não sou a única a enfrentar esse problema*. Vanessa também destacou a satisfação de poder falar e ouvir sobre as relações com os pais e de perceber que *todos já estão quase decidindo a profissão que querem*.

A segunda rodada coletiva de Focalização deveria acontecer no sexto encontro, porém, nesse dia, apenas Alice compareceu. Diante disso, a sessão foi individual. O processo foi conduzido da mesma maneira como no terceiro encontro, porém sessões individuais de Focalização permitem um acompanhamento muito mais específico a cada movimento do cliente, o que permite um aproveitamento maior do processo. Em sua VS, Alice declara que conseguiu *tirar um peso enorme [...] hoje aprendi a lidar, sei o que preciso para que isso não volte [...] e também que eu não preciso ser forte o tempo todo*. Além deste, o 10º encontro também contou com apenas um participante. Nesse dia, Pedro também contou uma sessão individual de Focalização, que classificou como “terapia” em sua VS: *foi muito interessante essa última terapia e me ajudou a definir metas e objetivos, além de me fazer entender o que me segura para isso acontecer*.

Além dessas duas sessões individuais (6ª e 10ª), ninguém compareceu ao sétimo e nono encontros. Um dado concreto aponta para os períodos de avaliações, coincidentes com as sessões 6/7 e 9/10, mais próximas do final do semestre. Entretanto, essa explicação dada pelo diretor da escola pode não ser suficiente por ser restritamente objetiva. Interessa refletir a respeito dos potenciais aspectos subjetivos em questão.

### Discussão

Como é possível constatar, o processo de Orientação Profissional relatado apresenta um desenho geral bastante típico, a não ser pela variável inserida, a Focalização. Tendo o método como primeiro plano, buscamos analisar os desdobramentos observados, sendo dois os principais: a reação dos participantes na primeira rodada de Focalização e as ausências. Todos os participantes relataram, quer pessoalmente na quarta sessão, quer nas suas VS da terceira, que sentiram o recurso como algo intenso, porém útil. Em alguns casos, ambivalente ou mesmo difícil. Esse fenômeno condiz com o observado em outros contextos como o de relações interpessoais, administração ou trabalho em equipes, por exemplo (Gendlin, 2006; Cornell, 2005; Messias & Pessotto, 2014; Messias, 2015), ou seja, diferentes pessoas reagem de diferentes maneiras à focalização, sendo algo em torno de um terço as que têm um aproveitamento mais imediato.

Esse fato está diretamente ligado ao nível de experientiação de cada pessoa, que pode ser maior (alto nível de experientiação – AnE), o que implica um maior grau de abertura às próprias vivências e significados subjetivos, ou mais baixo (BnE), típico das pessoas que tendem a focar suas percepções somente (ou prioritariamente) naquilo que se convém chamar de “mundo externo” (Messias & Cury, 2006; Messias, Bilbao, & Andrade, 2013; Silveira & Gomes, 2014).



Por essa razão, o manejo adequado se torna fundamental, no sentido de ajudar a pessoa que focaliza a encontrar recursos e referências em si. A ansiedade, por exemplo, pode ser compreendida como um indicador de algo significativo e potencialmente saudável, em lugar um sintoma a ser meramente removido (Iberg, 2013) desde que tenha o devido acompanhamento. Em um sentido amplo, trata-se do mesmo movimento de aceitação, contato e ressignificação buscado mesmo em outros contextos (Alderman, 2012; Harris, 2013; Shafir, 2014); o elemento comum é uma mudança de atitude.

Isso pôde ser observado em certa medida no grupo de OP. As reações daqueles jovens indicam uma surpresa em relação ao fato de ser possível mudar a maneira pela qual eles lidam com seus sentimentos e elementos da vida. Em alguns casos foi possível promover um “diálogo interno” e, mesmo naqueles em que não se chegou a esse nível de contato, ao menos houve uma redução da animosidade em relação aos próprios conteúdos.

A partir de uma compreensão existencialista, a vida pode ser compreendida como um *porvir* a ser realizado a partir das escolhas pessoais. Tal perspectiva pode ser tão inspiradora quanto vaga ou abstrata e, exatamente nesse aspecto é que se mostra relevante buscar maneiras para subsidiar tais escolhas, especialmente em um momento tão crítico. Esse é o aspecto “palpável” que Madison (2014) argumenta ser oferecido ao existencialismo graças à abordagem experiencial de Gendlin e encontra respaldo nas observações de Stankovskaya (2014). No presente exemplo, aqueles jovens começaram a aprender a reconhecer sinais em si próprios passíveis de os orientarem em suas decisões.

Essas preocupações parecem não estar ligadas somente a uma questão de gerações, mas à angústia existencial da escolha. Muitos são os elementos em jogo e eles podem variar em termos de prioridade ao longo da vida e da carreira como mostram os estudos de Veloso, Dutra e Nakata (2016), Severo, Ceolin, Guimarães e Decesaro (2017), Dante e Arroyo (2017) e Recktenwald, Paula, Carvalho e Walter (2017).

Contudo, seja qual for o arranjo figura-fundo de elementos, a tomada de decisão será sempre demandada e carregada de seu correspondente componente emocional. A atenção às influências dos pais, bem como reflexões a respeito da vida pessoal em vários sentidos também ficou muito evidente e condiz com o apontado por Santos et al. (2009), Matias e Fontaine (2012) e por Almeida e Melo-Silva (2011). Talvez a Focalização tenha amplificado essas reflexões.

Apesar das reações manifestas serem predominantemente positivas, as ausências de vários participantes também precisam ser analisadas em seus aspectos simbólicos. Por um lado, relatos informais de alguns participantes indicam um certo efeito de suficiência, o que implica afirmar que a Focalização teria acelerado o processo de tomada de decisão. Ozier e Westbury (2013) sustentam as ideias de Gendlin (2012a; 2012b; 2017) a partir de uma base neuropsicológica indicando que a atenção ao Senso Sentido pode, portanto, amplificar a simbolização.

Por outro lado, poderia esse processo ter sido vivido como algo assustador? Talvez sim. O contato proporcionado pela Focalização pode ser sentido como algo demasiado intenso se não acontecer de maneira adequada. Essa é uma das maiores preocupações entre os profissionais que utilizam esse recurso, amplamente enfatizada nos institutos de formação, bem como em referências consagradas da área (Cornell 1996; 2005). A narrativa transparece o cuidado que houve com o acolhimento e com os limites de cada um para que aquela expe-

riência não fosse invasiva. Todavia, o fato de acontecer em grupo impõe limites à atenção e acompanhamento do(s) facilitador(es).

Assim, cabe um questionamento a respeito dos limites ideais para o uso da Focalização em Orientação Profissional. Entender que é viável aplicá-la coletivamente poderia responder, em maior escala, ao legítimo anseio de transformação social mencionado por Souza et al. (2009) e Valore e Cavallet (2012). Entretanto, resta a dúvida a respeito da segurança que deve manter em relação à intervenção psicológica, pois, num processo individual, tudo está mais sob controle. A ressalva a ser feita é a de que o ônus dessa postura poderia ser, além da redução do impacto social potencial, um nefasto efeito de elitismo.

### Considerações Finais

A discussão acadêmica especializada a respeito da Focalização ainda é restrita e muito desproporcional em relação à sua prática. Sendo assim, mostra-se relevante investigar o potencial e especificidades do método e de sua aplicabilidade. A OP, em contraste, conta com ampla discussão a partir de diferentes enfoques. O uso de um recurso de orientação existencial-humanista mostrou-se promissor, desde que seu manejo seja melhor explorado e ajustado e, para tanto, novas pesquisas são necessárias.

Há que se considerar duas limitações principais em relação à experiência apresentada no presente estudo. A primeira refere-se ao fato de que a pesquisadora, que dominava o processo de OP, não era especialista em Focalização e precisou contar com o apoio de uma, que participou apenas das sessões específicas. Ainda que sua presença intermitente tenha sido bem recebida pelo grupo, esse fator pode ter tido alguma influência no processo. A segunda está relacionada à prática coletiva da Focalização, muito mais difícil de se acompanhar.

Os elementos apresentados, portanto, são exploratórios e não conclusivos. A Focalização tem se mostrado catalisadora de tomadas de decisão, o que parece ter sido o caso, também, no âmbito da escolha profissional. Todavia, seu emprego parece mais favorável no caso de processos individuais do que coletivos diante do que se observou. Essas seriam hipóteses a serem exploradas em novos estudos.

### Referências

- Alderman, B. (2012). Opening space for translineage practice: Some Ontological Speculations. *Journal of Integral Theory and Practice*, 7(2), 49-71.
- Almeida, F. H., & Melo-Silva, L. L. (2011). Influência dos pais no processo de escolha profissional dos filhos: Uma revisão de literatura. *Psico-USF*, 16(1), 75-85.
- Amatuzzi, M. M. (1996). O uso da versão de sentido na formação e pesquisa em Psicologia. *Coletâneas da ANPEPP*, 1(9), 11-24.
- Ambiel, R. A. M., & Noronha, A. P. P. (2011). Construção dos itens da Escala de Autoeficácia para Escolha Profissional. *Psico-USF*, 16(1), 23-32.
- Benjamin, W. (1994). *O narrador: Considerações sobre a obra de Nikolai Leskov*. Magia e técnica, arte e política: ensaios sobre literatura e história da cultura. São Paulo: Brasiliense.
- Cornell, A.W. (1996). *The power of Focusing*. Oakland, EUA: New Harber Publications.
- Cornell, A.W. (2005). *The radical acceptance of everything: Living a Focusing life*. Berkeley, EUA: Calluna Press.

- Cymbalista, F. (2004). Decifre sua intuição. *Harvard Business Review*, Edição Brasil, 30-38. Disponível em <http://marketfocusing.com/mobile/downloads/harvard.pdf>.
- Dante, F. S., & Arroyo, R. F. (2017). Âncoras de carreira: Por onde caminham as gerações? *Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)*, 7(2), 512-528.
- Esborgeo, M. C., & Melo-Silva, L. L. (2012). Informação profissional e orientação para a carreira mediadas por computador: Uma revisão da literatura. *Psicologia USP*, 23(1), 133-155.
- Gendlin, E. T. (1961). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15(2), 233-245.
- Gendlin, E. T. (2006). *Focalização: Uma via de acesso à sabedoria corporal*. São Paulo: Gaia.
- Gendlin, E. T. (2012a). Comment on Thomas Fuchs: The time of the explicating process. In S. Koch, T. Fuchs, M. Summa, & C. Müller. *Body memory, metaphor and movement* (p. 73-81), Filadélfia, EUA: John Benjamins Publishing.
- Gendlin, E. T. (2012b). Implicit precision. In Z. Radman (Ed.). *Knowing without thinking: Mind, action, cognition and the phenomenon of the background* (pp. 141-166), Basingstoke, Inglaterra: Palgrave Macmillan.
- Gendlin, E.T. (2014). Palpable existentialism: A focusing-oriented therapy. *Psychotherapy in Australia*, 20(2), 36-42.
- Gendlin, E. T. (2017). A changed ground for precise cognition. In D. Schoeller, & V. Saller (Eds.), *Thinking thinking: Practicing radical reflection* (Vol. 5, pp. 50-80), Munique, Alemanha: Verlag Karl Alber.
- Harris, A. (2013). Gendlin and ecopsychology: Focusing in nature. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(4), 330-343.
- Iberg, J. (2013). Working with anxiety in focusing-oriented psychotherapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(1), 46-58.
- Lima, M. E. C. C., Geraldi, C. M. G., & Geraldi, J. W. (2015). O trabalho com narrativas na investigação em educação. *Educação em Revista*, 31(1), 17-44.
- Madison, G. (2014). The palpable in existential counselling psychology. *Counselling Psychology Review*, 29(2), 25-33.
- Matias, M., & Fontaine, A. M. (2012). A conciliação de papéis profissionais e familiares: O mecanismo psicológico de Spillover. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(2), 235-243.
- Messias, J. C. C., & Cury, V. E. (2006). Psicoterapia centrada na pessoa e o impacto do conceito de experiência. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(3), 355-361.
- Messias, J. C. C., Bilbao, G. G. L., & Parreira, W. A. (2013). Psicoterapia experiencial e emoções: Avaliação e intervenção In: D. Bartholomeu et al. (Orgs.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (Vol.1, pp. 169-184). São Paulo: Vetor.
- Messias, J. C. C., & Pessotto, F. (2014). A vivência da Focalização segundo a perspectiva de graduandos em Administração. *Encontro: Revista de Psicologia*, 17(27).
- Messias, J. C. C. (2015). *O plural em foco: Um estudo sobre a experiência grupal*. Saarbrücken: Novas Edições Acadêmicas.
- Moreno-López, S. (2014). A entrevista psicológica: Uma proposta para a pesquisa em psicologia e psicoterapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 20(1), 63-70.
- Noronha, A. P. P., & Mansão, C. S. M. (2012). Interesses profissionais e afetos positivos e negativos: Estudo exploratório com estudantes de ensino médio. *Psico-USF*, 17(2), 323-331.

- Nunes, M. F. O., & Noronha, A. P. P. (2009). Auto-eficácia para atividades ocupacionais e interesses profissionais em estudantes de ensino médio. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 29(1), 102-115.
- Nunes, M. F. O., & Noronha, A. P. P. (2011). Associações entre Auto-eficácia para atividades ocupacionais e interesses em adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(1), 1-9.
- Oliveira, A. E. G., & Cury, V. E. (2017). Cuidar em oncologia: Uma experiência para além do sofrimento. *Memorandum: Memória e História em Psicologia*, 31(0), 237-258.
- Ozier, D., & Westbury, C. (2013). Experiencing, psychopathology, and the tripartite mind. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 3(2), 252-275.
- Recktenwald, A., Paula, G., Carvalho, L., & Walter, S. A. (2017). Conflito de Gerações e o Impacto na Rotatividade de Pessoal no setor de embalagens de uma empresa do ramo lácteo. *Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)*, 7(2), 496-510.
- Santos, M. A., Cardoso, E. A. O., & Melo-Silva, L. L. (2009). Orientação Profissional como porta de entrada para psicoterapia: Um estudo retrospectivo. *Psico-USF*, 14(2), 143-156.
- Severo, E. A., Ceolin, C. C., Guimarães, J. C. F., Souza, I. R. A., & Decesaro, L. (2017). O significado do trabalho para as gerações X e Y no sul do Brasil. *Perspectivas Contemporâneas*, 12(2), 4-18.
- Shafir, R. (2014). Crossing the world's need with the entrepreneur's Felt Sense. *The Folio*, 1, 69-79.
- Silveira, M. S., & Gomes, C. M. A. (2014). Avaliação do desenvolvimento experiencial de pacientes com prótese ocular: A focalização no atendimento clínico. *Psicologia Clínica*, 26(1), 181-196.
- Souza, C. P., Callou, V. T., & Moreira, V. (2013). A questão da psicopatologia na perspectiva da abordagem centrada na pessoa: Diálogos com Arthur Tatossian. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 19(2), 189-197.
- Souza, L. G. S., Menandro, M. C. S., Bertollo, M., & Rolke, R. K. (2009). Oficina de Orientação Profissional em uma escola pública: Uma abordagem psicossocial. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 29(2), 416-427.
- Stankovskaya, E. (2014). Emotional experience: Applying person-centered approach to the practice of existential analysis. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 20(1), 86-93.
- Terêncio, M. G., & Soares, D. H. P. (2003). A internet como ferramenta para o desenvolvimento da identidade profissional. *Psicologia em Estudo*, 8(2), 139-145.
- Valore, L. A., & Cavallet, L. H. R. (2012). Escolha e orientação profissional de estudantes de curso pré-vestibular popular. *Psicologia & Sociedade*, 24(2), 354-363.
- Vasconcelos, T. & Cury, V. E. (2017). Atenção psicológica em situações extremas: Compreendendo a experiência de psicólogos. *Psicologia Ciência e Profissão*, 37(2), 475-488.
- Veloso, E. F. R., Dutra, J. S., & Nakata, L. E. (2016). Percepção sobre carreiras inteligentes: Diferenças entre as gerações y, x e baby boomers. *REGE - Revista de Gestão*, 23(2), 88-98.
- Welter, G. M. R., & Capitão, C. G. (2009). Inclinação profissional e personalidade: Estudo de correlação entre medidas desses construtos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 29(3), 588-601.

Recebido: 20/12/2017

Última revisão: 26/12/2017

Aceite final: 22/04/2018

#### Sobre os autores:

**João Carlos Messias:** Pós-Doutorado em Saúde Mental & Trabalho pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), Doutorado, Mestrado e Graduação em Psicologia pela PUC-Campinas. Líder do grupo de pesquisa Psicologia & Trabalho: Abordagem Experiencial, do Programa de Pós Graduação em Psicologia da PUC-Campinas (DGP/CNPq) e Focusing Trainer pelo Instituto Holos e Instituto Brasileiro de Focusing. **E-mail:** profjoaomessias@gmail.com

Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Líder do grupo Psicologia & Trabalho: Abordagem Experiencial (DGP/CNPq), Focusing Trainer pelo Instituto Holos e Instituto Brasileiro de Focusing.

**Paula Pires Ferreira de Lima:** Graduada em Psicologia com ênfase em Gestão de Pessoas – UNISAL. **E-mail:** ppaula\_pires@hotmail.com

**Giovanna da Costa Pedroso Orenes:** Graduada em Psicologia – UNISAL e Focusing Trainer pelo ACT Institute e Instituto Brasileiro de Focusing. **E-mail:** gi.orenes@yahoo.com.br