



- Psicoterapia individual

A psicoterapia individual, na nossa visão, tem como foco a superação das dificuldades nos relacionamentos intrapessoal e interpessoal que afetam a nossa vida pessoal, familiar, afetiva ou profissional, auxiliando-nos, também, a identificar a forma como somos atingidos pela nossa história e pelo cotidiano. Conduz a pessoa a autorresponsabilidade, a liberdade e, conseqüentemente, a clareza dos seus propósitos. É um caminho para a conquista da individuação. Viver um processo de transformação e se comprometer com a felicidade é possível através da compreensão e aceitação de si, da sua raiz e de ações práticas em que o sujeito deixa para trás o passado. Um cenário sempre pode ser refeito no mesmo palco, porém com objetos que combinem melhor com a estética do momento. Desenvolvemos o nosso trabalho respeitando as seguintes etapas: autoconhecimento, autodescoberta e expansão da consciência.

Adolescentes:

Este período de transição é complexo e intenso e fala da trajetória da infância à vida adulta. Quase sempre é marcado por instabilidades decorrentes das mudanças físicas, hormonais, psicológicas e sociais que ocorrem simultaneamente, podendo gerar uma sobrecarga emocional para o sujeito, afetando não somente a relação com ele próprio, como também com a sua família e sociedade. De um lado, a busca da identidade, principal desafio que é típico desta fase, faz com que este adolescente rompa com alguns padrões de comportamento e crenças familiares que, muitas vezes, frustram às expectativas dos seus pais, gerando sentimentos desfavoráveis a uma boa convivência familiar. Por outro lado, os pais, podem sentir a perda daquela criança quando tomam consciência que não serão mais capazes de proteger seu filho dos perigos que circundam a vida adulta ou evitar que ele faça escolhas que o levará a sofrer. Este estado pode gerar tensões e conflitos decorrentes do medo que atinge às partes envolvidas, porque o adolescente quer ir e arriscar e os pais temem as consequências desse desejo. Discussões e enfrentamentos descomedidos geram sensação de impotência, separação ou perda. Neste caso, a orientação psicológica, tanto para o adolescente quanto para a família, poderá trazer benefícios à relação, já que o diálogo, a compreensão, acordos e alianças, contribuirão para que os pais compreendam melhor esta fase que, certamente passará. E ao lidarem com o filho de forma serena, evitarão fraturas na relação que poderão deixar marcas futuramente. Um cenário familiar harmonioso, amoroso e com limites bem estabelecidos contribuirá, certamente, para que este adolescente se sinta seguro e supere os desafios inerentes à esta fase de desenvolvimento.

Infância:

O espaço Jaya oferece terapia infantil com o compromisso de garantir um atendimento psicológico humanizado e integrado, para as crianças e suas famílias. Acreditamos que a criança é um constante vir a ser, o que significa que a forma com que ela se apresenta a cada momento é a sua melhor versão. E ser aquilo que se deseja, será possível àqueles que puderem



*iniciar a sua jornada de individuação desde a infância. Por pensarmos assim, acreditamos também na terapia infantil como forma de prevenção de possíveis doenças ou transtornos que poderão se instalar no futuro, ora por dificuldades adaptativas, ora por questões emocionais que ocorrem na família ao qual ela estiver inserida. As sessões são estruturadas de forma lúdica, ou seja, através de brincadeiras, leitura, teatro, desenhos e atividades que estimulem o simbólico onde o terapeuta terá acesso aos conteúdos inconsciente da criança, permitindo que ambos caminhem juntos em direção a ressignificação e superação de suas dificuldades, traumas e crenças, ajudando-a a lidar com as avaliações externas, facilitando a redescoberta de seu próprio "ser", para que ela possa encontrar os melhores meios de lidar com a sua individualidade. Integramos ao processo de recuperação de saúde da criança, orientação familiar continuada, com o objetivo de expandir o olhar para o sistema ao qual essa criança faz parte. "A vida é uma aventura aberta, exposta. Não protejam as crianças. Fortifiquem-nas interiormente para que brinquem bem com qualquer espécie de brinquedo."
(Emmanuel Mounier)*