**GRUPO DE TERAPIA EM SANTOS PARA MULHERES: NÓS EXPERIMENTAMOS!**

Estamos vivendo em tempos que exigem o autocuidado em todos os sentidos: corpo, mente e alma. Para isso, se conhecer é fundamental.

E você sabia que não precisa fazer isso sozinha?

Por isso eu, Flavia, topei um convite do espaço [Consciência & Equilíbrio](http://www.conscienciaequilibrio.com.br/), para uma sessão experimental em um dos grupos denominados**Essência Feminina: Grupo de Mulheres**.

Trata-se de um grupo de terapia em Santos exclusivo para mulheres. É uma dinâmica intensa e profunda, com grande poder transformador e um preço acessível. Pense num grupo de apoio mútuo, em que o compartilhamento funciona como a principal ferramenta de autoconhecimento e cura.



**Como funciona o grupo de terapia em Santos para mulheres**

Em um ambiente que transmite calma e tranquilidade, os grupos se reúnem uma vez por semana sob o olhar atento da psicóloga **Marta Barbosa Martins (CRP 06/23948)**. Ela soma mais de 30 anos de experiência em psicologia clínica. Nos últimos 5 anos, percebeu a potência da terapia em grupo. Hoje, se diz em uma missão para ajudar pessoas a encontrar sua **vida consciente** por meio do equilíbrio das emoções.

Para isso, utiliza várias técnicas juntas em busca de um resultado abrangente e certeiro: consciência corporal, dramatização, arteterapia e visualização de imagens.

De acordo com Marta, nos grupos, é possível identificar e resolver os obstáculos da nossa rotina de forma muito prática.

O clima é de respeito, amizade e muita troca.

**Amizade e apoio**

Foi em uma das sessões experimentais que Marlene Guelfe Leite e Denise de França Ferraz se conheceram. As duas fazem aniversário no mesmo dia e, além de compartilhar a data, agora dividem também experiências no grupo.

Para Denise, a vivência vai fundo nas emoções.

**“No grupo, pude entender melhor meu lado agressivo, chegando à causa dos problemas. Saio (das sessões) aliviada, mais calma e entendendo melhor minhas reações diante dos conflitos que a vida me apresenta. Assim, me sinto mais segura para enfrentar esses desafios no futuro”, conta Denise.**

Marlene nunca tinha feito terapia antes. Agora, não se vê mais sem esse apoio.

**“Em apenas um mês, senti um aumento grande na minha autoestima e na minha vontade de viver a vida, de fazer as coisas, de sair para passear… Recomendo pra todas as pessoas que, se puderem fazer terapia, façam”**

**E como funciona o grupo de terapia?**

Vamos aos detalhes.

Cada encontro tem um tema específico. No dia em que estivemos lá, falamos sobre *Carência Emocional – você tem fome de quê?*. A duração é de uma hora e meia.

A sessão começou com um relaxamento profundo, com música suave para que nos abríssemos para o momento e as experiências. Em seguida, por meio de uma dinâmica específica, identificamos quais os “alimentos emocionais” que sentimos mais necessidade no momento atual e o tamanho desta “fome emocional” que gera um “vazio” dentro de nós.



Nesta experiência, pudemos dramatizar estas fomes e faltas internas. Além disso, houve uma ajuda mútua para identificar formas de buscar este alimento por nós mesmas.

Então, rolou o compartilhamento individual. No desfecho, a experiência da sincronicidade, que são aquelas “coincidências incríveis” como se o Universo te desse dicas do caminho a seguir.

No início cada uma de nós escolheu um envelope com a cor que a representava neste momento. Ao final, ao abrirmos o envelope, cada uma encontrou a mensagem que incrivelmente apontava um caminho de resolução para a questão que trouxe. Foi fantástico!

**A terapia em grupo é para mim?**

De acordo com Marta, o autoconhecimento terapêutico é diferente da psicoterapia. Portanto, quem tem depressão profunda, por exemplo, não se beneficia tanto desse formato. Isso porque precisa de um cuidado mais enfático e individualizado.



Nestes casos, Marta realiza a psicoterapia individual, pois há necessidade de atenção integral da psicóloga. Após sair da crise mais grave, aí sim estará em condições de compartilhar, e o grupo funcionará bem de forma complementar.

Já para as pessoas que buscam lidar com os desafios do cotidiano de forma mais leve, equilibrar razão e emoção e conhecer ferramentas que lhe ajudem a encontrar as respostas para as suas angústias no dia a dia, este é o processo ideal de autoconhecimento. Pra ficar ainda melhor, há a partilha de experiências, apoio e amizade.

***“A procura por uma terapia não precisa ser somente quando a pessoa já tem um problema. Participar de um grupo assim é enriquecedor do ponto de vista do autoconhecimento e pode funcionar como uma forma de prevenção em termos de saúde mental”, explica Marta.***

**Experimente**

Em março, a Consciência e Equilíbrio reunirá mulheres interessadas em conhecer o método em encontros experimentais com um investimento simbólico. No mês seguinte, começam os grupos fixos do Essência Feminina.

Veja as datas:

* 15 de março (sexta-feira) – 18 horas às 19h30
* 20 de março (quarta-feira) – 17 horas às 18h30
* 23 de março (sábado) – 14h30 às 16 horas
* 27 de março (quarta-feira) – 17 horas às 18h30

Para participar do grupo de terapia em Santos, é necessário reservar vaga pelo telefone (13) 99614-7875.

E, no dia 30 de março (sábado), das 14 às 18 horas, rola o workshop ***Deusa, Guerreira e Sábia: a jornada feminina em busca do amor***(8 vagas).

O espaço [Consciência & Equilíbrio](https://www.facebook.com/MartaMartinsConscienciaEquilibrio) fica na Av. Pedro Lessa, 1.920, conjunto 75, Aparecida.

*Matéria escrita por Flávia Saad no Juicy Santos em 08 de março de 2019*