



ELISA AFFONSO ORCESI DA COSTA

PSICÓLOGA - CRP 106278

 (11) 96586-6058

 www.elisacristal.com

Plataformas Digitais

 https://www.youtube.com/channel/UCjYZMuKsDRrA_cZ_TtbHIQ

 [@elisacristal](https://www.instagram.com/elisacristal)

PERFIL

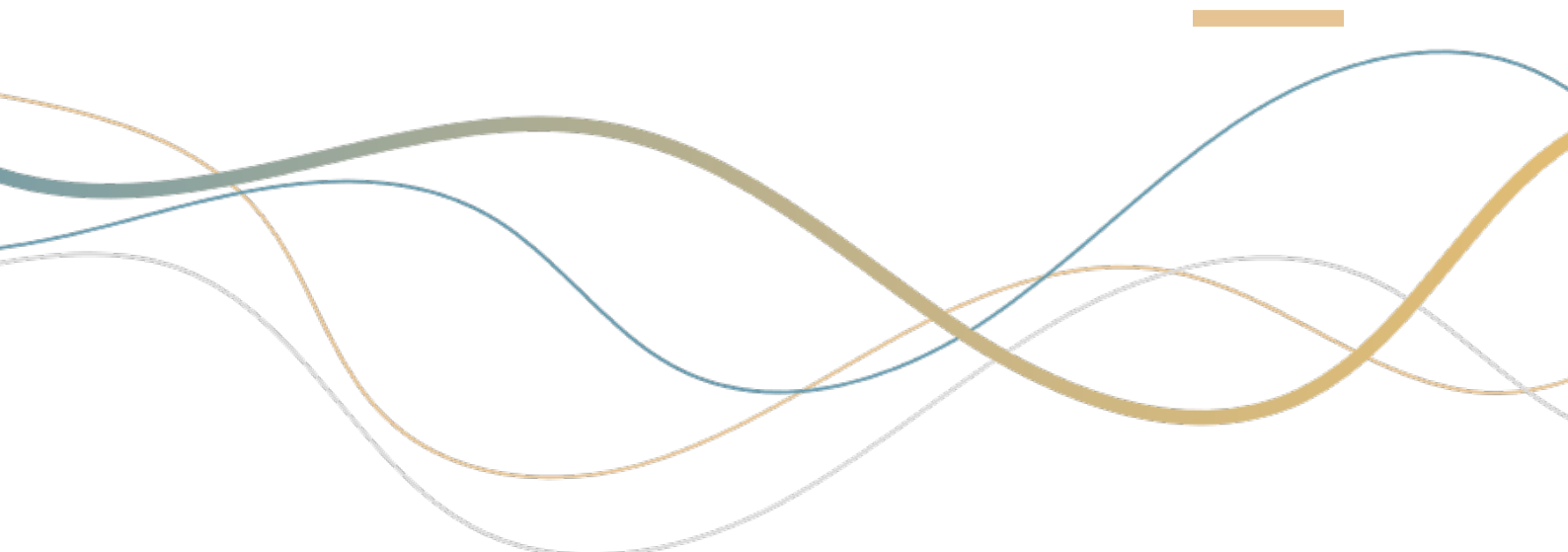
Aos nove anos de idade desenvolvi uma doença autoimune. Em busca da cura da minha condição física, passei por diversos tipos de terapias, das mais convencionais às menos tradicionais, igualmente importantes para minha formação como ser humano e profissional.

Compreendi que minha cura física caminhava paralelamente à cura das minhas feridas emocionais. Foi assim que se iniciou minha busca ao sentido da vida e a inquietação para encontrar respostas sobre os conflitos inerentes à vida humana.

O autoconhecimento se tornou prioridade na minha vida e uma paixão pessoal. Estudei Psicologia e desde então trabalho com atendimentos individuais e grupos de autoconhecimento, onde tive a oportunidade de trabalhar em dezenas de workshops intensivos acompanhando o processo de centenas de pessoas. Nos últimos anos, também experimentei e apliquei um rico repertório de ferramentas como: bioenergética, constelação familiar, arte terapia, práticas diversas de respiração, grupos de estudos e leituras, além de práticas de meditação e Somatic Experience.

Pude concluir que os frutos amargos da vida são resultado da nossa inconsciência, então é preciso tornar-se consciente para mudar o rumo da vida. Está dentro de cada um de nós a chave para nossa própria felicidade!

Mais informações no vídeo:
<https://youtu.be/RqLvnDjEFX4>



HISTÓRICO PROFISSIONAL

Psicóloga Clínica

02/2005 – presente

Consultório próprio, atendimentos presenciais e online, São Paulo, Brasil

Facilitadora de grupos de autoconhecimento

01/2011 – 12/2017

Escola de autodesenvolvimento “O Caminho do Coração”, São Paulo, Brasil

- Facilitação de diversos workshops focados no autodesenvolvimento.
- Utilização de um rico repertório de ferramentas terapêuticas, auxiliares na condução da metodologia dos grupos: meditação, exercícios de bioenergética (psicoterapia corporal), respiração, arte terapia, dinâmicas de constelação familiar, liberação de bloqueios físicos e traumas.
- Organização de Workshops: desenvolvimento de flyers de divulgação, compra de materiais, processo de inscrição e cronograma de atividades.
- Coordenação de uma equipe de psicólogos, organizando treinamentos e supervisões.

FORMAÇÃO ACADÊMICA E PROFISSIONAL

Pós-Graduação em Psicologia Analítica Junguiana

Início em maio/2021 (em andamento)

Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa de São Paulo, São Paulo, Brasil

Formação em Somatic Experience

11/2018 – presente (em andamento)

Associação Brasileira do Trauma, São Paulo, Brasil

Descrição: A Somatic Experience é uma abordagem naturalista e neurobiológica para curar traumas e estresse. Peter A. Levine, fundador do método SE™ - SomaticExperiencing®, é PhD em Física Médica pela University of California e também possui doutorado em Psicologia pela International University. A contribuição original de Peter para o campo da Psicoterapia Corporal recebeu, em 2010, o prêmio “Lifetime Achievement” da United States Association for Body Psychotherapy (USABP). Naquele mesmo ano, ele recebeu também o título de presidente de honra da Psiquiatria Infantil do Reiss-Davis Institute, por sua contribuição inovadora na terapia de crianças e adolescentes. Peter também é autor de diversos importantes livros.

Bacharelado em Psicologia Clínica

12/2005

UNIP, São Paulo, Brasil

Ensino Médio (último ano, programa de intercâmbio estudantil)

2001

Newcastle, Austrália

Ensino Médio

2000

Escola Vera Cruz, São Paulo, Brasil

Ensino Fundamental 1 e 2

Colégio Santa Cruz, São Paulo, Brasil

ESPECIALIZAÇÕES

Grupo de Estudos e Leituras

2003 – 2017

Escola de autodesenvolvimento “O Caminho do Coração”, São Paulo, Brasil

- Participação de grupos de estudos do livro “Não Temas o Mal”, de Eva Pierrakos, fundadora do Pathwork, uma metodologia de autoconhecimento e autotransformação.

IDIOMAS

Português (nativo)

Inglês (fluente)

APERFEIÇOAMENTO E ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Leituras complementares diárias.

Os temas mais relevantes do momento são:

- Personalidades narcisistas – Repensando o Narcisismo, de Dr. Craig Malkin
- Assédio Moral, de Marie-France Hirigoyen
- Codependência Nunca Mais, de Melody Beattie
- O estudo da psique feminina – A Deusa Interior, de Jennifer e Roger Woolger
- As Mulheres e as Deusas, de Jean Shinoda Bolen
- O Mito da Beleza, de Naomi Wolf
- Mentes Insaciáveis, da Dra. Ana Beatriz Barbosa Silva

PRÊMIOS E RECONHECIMENTOS

Mais de 10 milhões de visualizações no YouTube da minha composição musical - “Vôo do Beija-Flor”. Essa música se tornou instrumento de superação e inspiração dos ouvintes. Recebo mensagens de pessoas, ao redor do Brasil e do mundo, com as mais diversas histórias marcadas por esta inspiração musical.

 <https://www.youtube.com/watch?v=himFIUkOrFQ>

 https://open.spotify.com/artist/1fUYsZMiO42II4wafmEEro?si=UVX_Lo7ETFqJfda9eyqMWg

LIVES

Conteúdos de reflexões terapêuticas nas plataformas digitais – Instagram, YouTube e Podcast (Spotify)



VÍDEOS

A Mulher em Conflito (estudo da psique feminina):
<https://www.youtube.com/watch?v=raE7nsZfklc&t=33s>

A Personalidade Abundante da Mulher
<https://www.youtube.com/watch?v=9flaqSN9My8&t=50s>

Live com Bel Cesar
<https://www.youtube.com/watch?v=Ns7WLYM4Xmg&t=6s>

Medo da Mudança
<https://www.youtube.com/watch?v=tLI4Enpe1Ho&t=22s>

Mecanismo de defesa: as armaduras emocionais
<https://www.youtube.com/watch?v=z5OCwe-jjY4&t=202s>

INTERESSES

- Espiritualidade

Compreensão do ser humano de maneira integral: corpo físico, mental, emocional e espiritual.

A busca do ser humano pela experiência do êxtase e a transcendência do sofrimento.

Estudos e pesquisas sobre Hinduísmo e Ayurveda, Catolicismo, Umbanda e Budismo.

Interesse também em assuntos relacionados, como: rezas, mantras, música, canto, dança, rituais xamânicos, entre outros.

- Tratamentos, bem-estar e qualidade de vida

Tratamentos alternativos de cura; alimentação saudável; esportes; plantas medicinais.

- Meditação

Em oito temporadas de meditação na Índia, em Rishkesh (capital do Yoga e centros de meditação), participei de inúmeros retiros de silêncio e meditação. Prática que faz parte do meu dia-a-dia.

- Astrologia

Formação em Astrologia pela Escola Regulos, de São Paulo (2005 - 2010).

Cursos de Especialização com Marcia Mattos, uma das principais referências da Astrologia no Brasil (até o momento presente).

A Astrologia não representa uma ferramenta determinista, fixa e estereotipada.

Assim como ela não é uma ferramenta estatística. Eu penso a Astrologia como um instrumento de ampliação simbólica de potencialidades e características humanas. A Astrologia nos propõe reflexões e questionamentos, assim como nos ajuda a acessar nossos processos subjetivos, ampliando o estudo da psique.

A Astrologia e a Psicologia são lugares distintos. Astrologia não é um processo terapêutico. Como psicóloga eu não utilizo a Astrologia.

No entanto, o conhecimento de Astrologia amplia meu olhar e entendimento a respeito do processo de individuação. Considerando esse indivíduo um microcosmo inserido nos ciclos planetários do macrocosmo.