

Kaj reči?

Z eno besedo: »Deluje!!!«.

---

Ok, dajmo počasneje in podrobneje. Predstavitev programa, »groza« – prvo, kar Janja omeni, pove, da je terapija skupinska! Moja stopnja tesnobe poskoči na 200% procentov! Vse težave sem do sedaj reševal sam, zbiral informacije, sam; se učil novih stvari; sam. Glede na moje takratna psihično stanje, pa sem vseeno vedel, da moram vztrajati in se srečati s skupin(ic)o, saj so bile moje misli, moja psiha v temi, na dnu temnega in enostavno nisem vedel kje sem in kam grem!!

In že prvo srečanje je bilo pravo presenečenje (za mojo«glavo«). Očitno je kombinacija njenega prostora, Janjiine »cool«/mladostniške« energije in presenetljivo; ljudi v skupini zelo pomagal in ustanovil trden temelj, da se bom tu počutil mirno, domače, brez skrbi in varno. In najpomembnejše; ta občutek me ni nikoli zapustil, ampak se je od srečanja do srečanja le še krepil - vse do konca terapij. Ta občutek je bil res neverjeten.

Zares odlično smo se ujeli kot skupina. In že po prvi uri je jasno, zakaj je vztrajala pri skupinski obravnavi. Da vidiš in slišiš, da nisi sam, da veliko težav in tegob, grdih misli preživljamo ljudje podobno in neverjetno je, kako ti slednje pomaga tudi kasneje; po koncu terapij, ko se spomniš težav tvojih sotrpinov iz skupine!

Nadvse hvaležen sem Janji za online avdio in video terapije z nalogami, ki nam jih je odkrivala in nam ostanejo za vedno. Tako se lahko ob vsakem trenutku vrnem in obnovim znanje in se spomnim na podrobnosti, ki smo jih dodatno predebatirali na skupinskih terapijah.

Neverjetno mi je bilo, da sem se kmalu lahko tako odprl, da sem ničkolikokrat dovolil, da je skupinica slišala in o tem tudi predebatirala moje največje strahove, težave in prepreke, ki sem si jih nastavil na poti imenovano življenje. Glavno pri vsem tem pa je, da imaš slednje vedno na izbiro, lahko se odpreš kot knjiga, lahko pa si zgolj poslušalec v Janjini skupinski terapiji "TESNOBI NAVKLJUB POGUMNO NAPREJ".

Me je vprašal prijatelj; kateremu sem povedal, da obiskujem terapije, če govorjenje, debatiranje, poslušanje z nekom res deluje? Vse kar se mu lahko pritrdil je – enostavno DELUJE! Rezultati so se mi začeli kazati ZARES pozitivno in je šlo vse skupaj eksponentno na bolje po enem tednu konca terapij. Tisti topel občutek, da si (končno) nekaj naredil zase bo vedno v meni pridobljeno znanje pa mi pomaga pri vsakodnevnih opravilih in težavah, vem pa tudi v naprej – da mi Janja vedno stoji ob strani in je na voljo, v kolikor bi me kdaj občutki slabega in temnega ponovno obiskali.

Sedaj pa le, POGUMNO NAPREJ – Janja res ne grize, naredite nekaj zase, to je naložba v vaš »jaz«!

Lp, D.

