

INFORMACIJE IN PRIJAVA NA SKUPINO

Pred prvim srečanjem v skupini se najprej vidiva na individualnem intervjuju, da se spoznava in oceniva ali bo skupina primeren način dela za vas. Prvo srečanje skupine bo predvidoma konec jeseni ali v začetku zime 2017. Skupina se srečuje tedensko ob istem dnevu in uri na lokaciji Center za osebnostno rast in psihoterapijo, TMDB 5 v Ljubljani. Srečanje traja 90 min. Cena za posamezno srečanje je 30 eur na člana.

Skupino vodi Jaka Henigman, psihoterapevt

***Jaka Henigman**, BA. pth. je psihoanalitični psihoterapevt, ki deluje znotraj Centra za osebnostno rast in psihoterapijo (CORP). Pri svojem delu uporablja znanja in metode iz sodobne psihoanalize, ki v ospredje postavlja zdravilno moč psihoterapevskega odnosa. Več o Jaki si lahko preberete na njegovi spletni strani: www.psihoanaliza.net.*

Na uvodni intervju se prijavite na:

031 491 250

jaka.henigman@psihoterapijacenter.si

Viri: Hollis, J.(2013) Hauntings: Dispelling the ghost who run our lives;
Bohak, j. (1981): Srednja leta.

PSIHOTERAPEVTSKA SKUPINA

ZA LJUDI S TEŽAVAMI S TESNOBO IN
DEPRESIJO



CORP

CENTER ZA OSEBNOSTNO RAST IN PSIHOTERAPIJO

»

*Nisem še, kar bi naj bil,
nisem še, kar bom postal,
pa tudi nisem, kar sem bil.*

«

»

*Moj največji strah je,
da me boste nekoč videli tako,
kot se vidim sama.*

«

»

*Največji dolg za katerim
človek trpi je njegov izgubljen
stik s svojo dušo.*

«

(Jung)

KOMU JE SKUPINA NAMENJENA?

Ljudem, ki se pogosto srečujete z občutki strahu, tesnobe, osamljenosti, jeze, zamere, praznine, depresije, izčrpanosti, in ste nasploh neizpolnjeni v odnosih z ljudmi in v okolju v katerem živite in delate.

Ko se človek preveč izogiba notranjemu stiku s sabo in doživlja svoje življenje v svoji glavi v obliki idej in želja kakšen bi moral biti oz kakšno bi moralo biti njegovo življenje, lahko nastopijo težave. Namesto soočenja s sabo, s svojimi čustvi in problemi, beži, išče zasilne izhode, ugodnejše in hitrejšje rešitve.

TESNOBA IN DEPRESIJA

Bežanje utruja in vas pušča neizpolnjene. Pojavi se tesnoba, ki vas kot signal opozarja, da ne živite v skladu s svojim srcem/ dušo/ vašim notranjim bistvom.

Tesnoba predstavlja vstopno točko za raziskovanje samega sebe. Če lastne tesnobe ne nagovorite in ne raziščete, obstaja velika verjetnost, da boste sčasoma pregoreli in razvili še depresijo. Tesnoba in depresija sta tesno povezani saj praviloma h kronični tesnobi spadajo še ponavljajoče se depresivne epizode.

Na skupini boste imeli priložnost razumeti lastne strahove, tesnobo in depresijo, kaj jih povzroča in kako jih dolgoročno odpraviti.

»

*Biti povsem odkrit s seboj, je
dobra vaja.*

«

(Sigmund Freud)

»

*Nikdar nismo tako brez
obrambe pred trpljenjem, kot
takrat, ko ljubimo.*

«

(Sigmund Freud)

»

*Živeti za tisto, kar je dobro in
zapustiti tisto, kar je slabo, je
umetnost življenja.*

«

(Jung)

ZAKAJ LJUDJE POTREBUJEJO PSIHOTERAPEVTSKO POMOČ?

Biti v stiku s sabo ni tako enostavno, predvsem, če smo navajeni skrbeti za počutje in zadovoljstvo drugih pred lastnim. Naše želje, hotenja, hrepenenja in talente blokirajo pretiran **strah, sram in krivda**, ki nam kot notranje okovje odvezemajo voljo, moč in pogum, da bi bolj svobodno in po svoje (za)živeli.

VAREN IN ZAUPLJIV ODNOS V SKUPINI

Skupina omogoča, da sčasoma pogledate nase in na druge z manj obsojanja in več sočutja, torej z bolj odprtim in ljubečim pristopom. Na ta način postopoma prenehate biti depresivni in bojzljivi. Postajate bolj naklonjeni in zaupljivejši do sebe ter močnejši pri soočanju z težavami in izgubami, ki so sestavni del življenja.

To je razvojni dosežek, ki zahteva delo in čas, in ne pride čez noč. Skupina vam pomaga in ponudi oporo na poti osvobajanja ter omogoči nadaljnje uresničevanje samega sebe.