

ГРУПНА РАБОТА СО
**ЖЕНИ ЖРТВИ
НА СЕМЕЈНО
НАСИЛСТВО**



ПРИРАЧНИК

Подготовка на прирачникот:

Елена Димушевска и Анета Начевска.

Со групата жени жртви на семејно насилство работеа:

Елена Димушевска (психолог – психотерапевт) и Анета Начевска (специјалист по медицинска психологија – психотерапевт)

Супервизори на проектот:

Станислав Петковски - специјалист по медицинска психологија / трансакционен аналитичар

Александар Марциќич - психијатар / психодраматичар

За кого е наменет:

Методологијата може да биде користена само од едуцирани професионалци / психотерапевти кои работат со ранливи категории во рамки на државните институции и невладините организации.

Дизајн и техничка подготовка на Прирачникот

Принт тим доо - Скопје

Ноември 2014, Скопје



комерцијална банка
ад скопје



ОГРОМНА БЛАГОДАРНОСТ
ДО КООРДИНАТИВНОТО ТЕЛО ЗА ОПШТЕСТВЕНА
ОДГОВОРНОСТ НА КОМЕРЦИЈАЛНА БАНКА АД СКОПЈЕ
ЗА КОНТИНУИРАНАТА ПОДДРШКА ВО СПРОВЕДУВАЊЕТО
НА ДВЕГОДИШНИОТ ПРОЕКТ „ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ЖЕНИ ЖРТВИ
НА СЕМЕЈНО НАСИЛСТВО“, ИМПЛЕМЕНТИРАН
ОД МАКЕДОНСКАТА ПЛАТФОРМА ПРОТИВ СИРОМАШТИЈА



Вовед

Целта на психотерапевтските интервенции е постигнување на повисок степен на личен раст и развој, поголема свесност за себе, свесност за своите потреби, чувства, мисли, спремност за разрешување на интрапсихички и интерперсонални конфликти и постигнување на автентичност во севкупното лично однесување, а со тоа и поголема функционалност на индивидуален, семеен, професионален и социјален план. Тоа вклучува и пронаоѓање на пофункционални начини за справување со конфликтите, како и зголемување на самодовербата и независноста во живеењето.

Тоа пак допринесува клиентките да бидат посреќни, позадоволни, поспособни за блискост, разбирање, љубов, сексуално функционирање, поуспешни во своите животни улоги и во професионалната кариера. Едноставно, со помош на психотерапијата и психоедукацијата тие учат да живеат поквалитетно и да бидат поуспешни во остварување на своите животни улоги (партнерски, брачни, родителски, семејни, професионални и др.), а при тоа да ја сочуваат својата психичка стабилност и ментална функционалност.

Методологијата претставена во оваа брошура е предвидена за групна работа со жени жртви на семејно насилство во текот на две години. На самиот почеток на формирање на групата на клиентките им беа дадени психолошки тестови со цел процена на моменталната психичка состојба и детектирање на постоење на посериозни психички растројства. Предвидената методологија не се однесува за жртви кај кои е дијагностицирано ПТСР или пак било кое психичко растројство.

Методологијата веќе е пилотирана со една група и како резултат на тоа е модификувана и дополнета. Групата на почетокот броеше



14 жени жртви на семејно насилство. Во текот на првата половина од првата година овој број се намали на 6 жени кои редовно ги посетуваа групните средби до крајот на втората година. Средбите се одржуваа еднаш во неделата во времетраење од два часа.

Брошурата е поделена во четири поглавја: Методологија за групна работа со жртвите на семејно насилство во текот на првата година; Методологија за работа со жени жртви на семејно насилство во текот на втората година; Резултати од спроведувањето на двегодишната програма за работа со жртви на семејно насилство и Сведоштва на клиентки.



I Методологија за групна работа со жртвите на семејно насилство во текот на првата година

Предвидената методологија опфаќа психодијагностика во првите два месеци и психотерапија во останатите десет, при што се користат следниве психотерапевтски правци: системска семејна терапија, трансакциона анализа, психодрама и когнитивно бихејвиорални техники.

Овој методолошки план вклучува обработка на различни теми во текот на дванаесет месеци со цел преку разрешување на конфликтите во примарното семејство и разработување на пораките кои ги добивале во детската возраст од своите родители, а кои влијаеле на создавање на сликата за себе да се постигне промена на истата со крајна цел зголемување на самовербата и самопочитта и подобро секојдневно функционирање и влучување во социјалната средина. Ова ќе допринесе за поголема отвореност кон создавање на нови врски и вложување во истите.

Иако методологијата за работа е испланирана за 12 месеци секогаш постои можност за мали измени и корекции во согласност со индивидуалните потреби на клиентките. Препорачливо е во текот на работата со клиентките да се практикува супервизија минимално еднаш во три месеци.

1 МЕСЕЦ

Индивидуална проценка

Во процесот на формирање на групата се одржуваат 4 до 6 индивидуални средби со секоја клиентка. Средбите имаат цел запознавање на клиентката со терапевтот, проценка на заинтересираноста и спремноста на клиентката за групна терапија и проценка на психолошката состојба насокана одредувањена индивидуалните потреби на секоја клиентка, како и евентуално постоење на

патологија или ПТСР (посттрауматско стрес растројство). При психолошката процена можат да се користат тестови на личност: ММПИ, РІЕ, ТNR, Лишеров тест и проективни техники: Маховер, Его опис, Роршахови дамки.

2 МЕСЕЦ

Запознавање на групата и отпочнување со групна терапија

Целта на групната терапија во првиот месец е да се запознаат членовите на групата меѓусебно, да се создаде релаксирачка атмосфера за работа и воспоставување на групна динамика. Покрај ова, значајно е и добивањето на увид на клиентките што подразбираат под семејно насилство, дали се во состојба да ги идентификуваат сите облици на семејно насилство, како и наративен пристап во функција на вентилација. Групни средби се одржуваат еднаш во неделата и индивидуални средби еднаш во две недели доклку се појави потреба за тоа.

- * запознавање на терапевтите и членовите во групата и работење на развивање на меѓусебна доверба
- * запознавање на членовите на групата со принципите на групна работа, правата и обврските на терапевтите и правата и обврските на членовите на групата.
- * споделување на животните ситуации пред останатите членови на групата
- * ослободување од преплаувачки чувства преку вентилација

3 и 4 МЕСЕЦ

Позитивна психологија¹

- * вежби од позитивна психологија за стекнување увид во личните способности и позитивни личностни карактеристики
- * вежби за подобрување на способностите за откривање и прифаќање на можностите кои се појавуваат

¹ Користена литература: Rijavec.M, „Cuda se ipak dogadzaju – Psihologija pozitivno mishlenja“, 1994 и Rijavec.M, Miljkovic.D, „Kako btii bolji“, 2006



- * вежби за целосно прифаќање на самите себе со сите свои позитивни и негативни страни
- * вежби за разбирање на секојдневните ситуации (проблеми) од позитивен развоен аспект
- * поставување на краткотрајни цели

5 и 6 МЕСЕЦ

Трансгенерациски пренос на насилно однесување (дефинирање на семејниот систем, релациите, обрасците, улогите, комуникацијата и границите)

- * правење на генограм за секоја клиентка посебно (да се откријат повторувачките обрасци на однесување од примарното семејство и да се увидат меѓусебните разлики од семејството на потекло на партнерите)
- * разработување/работа со неразрешени конфликтни ситуации во примарното семејство
- * нов поглед на семејниот проблем од системски семеен аспект
- * доживување на катарза и ослободување од негативни потиснати емоции

Со употреба на психодрамската техника на „играње улоги“ и „празна столица“ клиентките ги преживуваат конфликтните семејни ситуациите од минатото со цел освестување на несвесни состојби (мисли и чувства) кои придонеле за развивање на зависност од партнерот и намалена самоверба.



7 МЕСЕЦ

Негативни автоматски мисли

Негативните автоматски мисли се несвесни и се причина за дисфункционалност во функционирањето, а нивната трансформација во алтернативни мисли доведува до подобрување на секојдневното функционирање на жената. Се работи на откривање на негативните автоматски мисли и нивното потекло и нивна трансформација во алтернативни мисли.

8 МЕСЕЦ

Самопочит

Возобновувањето, зацврстувањето и користењето на расположливите ресурси (лични и социјални) од страна на клиентката доведува до зголемување на нивото на самопочит и можностите за личен развој.

- * вежби за унапредување на самопочитта
- * работа на самодоживувањето и самопретставувањето (која сум јас; кои се моите цели во животот)
- * дефинирање на постоечките лични ресурси и ресурсите од социјалната средина
- * вежби од позитивна психологија за подигнување на нивото на самопочит

9 и 10 МЕСЕЦ

Промена на сликата за себе и јакнење на самодовербата

Жртвите на насилство се заглавени во слика за себе како жртви, а тоа опфаќа чувство на беспомошност, губење на контрола, пессимизам, негативно размислување, силни чувства на вина, срам, самообвинување и депресија. Сето ова може да доведе до безнадежност и очај. Работата на дефинирањето на моменталната сликата за себе со цел нејзина промена во позитивна слика за



себе ќе придонесе за прекинување на ланецот на негативни чувства и доживувања.

- * вежби за утврдување на реалната слика за себе
- * техники за подобрување на сликата за себе
- * подигнување на степенот на самоверба, лична одговорност за себе и лична мотивација
- * градење на нови вештини за справување со тешки ситуации
- * учење и препознавање на сопствените емоции и вештини за емоционална независност
- * користење на техники од позитивна психологија за зголемување на самовербата

11 МЕСЕЦ

Родителски вештини

Влијанието на однесувањето на родителите врз развојот на децата (учење по модел – децата се однесуваат и градат ставови и уверувања, и ја создаваат својата слика за себе врз основа на однесувањето на родителите и пораките кои ги добиваат од нив) е многу значајно.

Работата на стекнување на нови вештини за позитивно родителско однесување ќе придонесе за допринесе за подобрување на комуникацијата помеѓу родителите и децата со крајна цел како да се стане подобар родител.



- * ново гледање на семејниот проблем од системски семеен аспект
- * подобрување на партнерскиот однос и вложување во нови врски
- * учење на „ЈАС“ пораки и адекватно изразување на чувствата
- * вие/жртвата како центар за промена и планирање на животот (превземање на лична одговорност)

Забелешка: Доколку на почетокот на средбата некоја од клиентките сподели актуелна конфликтна ситуација тогаш прво се работи на разрешување на истата, па се продолжува со предвидените содржини. Исто така доколку терапевтите идентификуваат негативна автоматска мисла во текот на средбата веднаш се преминува кон трансформација во алтернативна мисла. Клиентките се поттикнуваат сами да ги препознаваат негативните автоматски мисли и да ги трансформираат во алтернативни и во секојдневното функционирање.

Секоја групна средба откако ќе се одработи предвидената тема последните 10 минути препорачливо е да бидат оставени за практикување на вежби за релаксација и споделување во групата – како ја доживеав оваа вежба, кои емоции ги предизвика кај мене, како се чувствувам сега на крајот од сеансата, што добив/ научив?!

Психосоцијалните вештини кои се стекуваат со оваа вежба се: споделување, увид, препознавање на сопствените емоции, вентилација и растеретување низ наративен пристап, релаксација низ учење на правилно дишење.

Пример за вежба за релаксација: Морски бран (водена фантазија со учење за правилно дишење, визуализација на пријатната фантазија која се поврзува со вежбањето за правилно дишење). Цел на вежбата е при крајот на работата членовите на групата да се опуштат, да се обидат да се релаксираат после активната работа за време на сеансата и да научат правилно да дишат, да визуелизираат пријатни фантазии.



II Методологија за работа со жени жртви на семејно насилство во текот на втората година

Од позиција на жртва до позиција на победник

Методологијата за втората година од групната работа со жени жртви на семејно насилство опфаќа подлабока психотераписка работа која се базира на комбинација од три психотерапевтски правци: трансакциона анализа, психодрама и когнитивно бихејвиорални техники.

Комуникацијата од аспект на трансакциона анализа може да се опише низ анализа на трансакциите кои се случуваат помеѓу луѓето. Секој човек според Т.А има три его состојби, тогаш трансакциите се случуваат помеѓу его состојбите на оние кои комуницираат. Преку комуникацијата се разменуваат „контакти“ (позитивна наклонетост, се дефинира основна единица на човечко препознавање) и дискаунти (отпишување, односно наместо луѓето меѓусебе да се препознаваат, тие на својот соговорник или на некој друг реагираат негативно водејќи се од некои свои внатрешни конфликти). Во првиот циклус работата се фокусира на детектирање на дискаунтите и работа на истите, односно што клиентките дискаунтираат; дали самиот проблем кој го имаат, дали причините за проблемот или својата сопствена вредност. Иако е многу веројатно кај личноста да не се освестени вредностите и ставовите од его состојбата на родител, сепак родителот несвесно ги користи и преку нив испраќа специфични пораки. Пораки во врска со вредностите, моралните начела и однос на дефинирање на светот. Ваквите вредности кога ќе ги усвојат стануваат вистински двигатели за нивниот живот или драјвери. Овие драјвери претставуваат извор на среќа, но и извор на несреќи и маки. Биди совршен, биди јак, труди се, задоволи ги другите, брзај. Многу е значајно клиентките да се освестат кои драјвери-контразабрани

најчесто ги користат и со тоа ќе се овозможи полесно откривање на забраните во понатамошната работа.

Секој возрасен човек поминал низ период на рано детство. Во тој период добивал внимание, грижа, љубов и нега. Понекогаш тоа внимание ги задоволувало неговите потреби понекогаш тоа не било доволно. Некои искуства биле пријатни и предизвикале позитивни чувства и заклучоци кај детето за себе и другите, понекогаш тие искуства биле негативни, болни дури и сурови. Од тие заклучоци детето за себе и другите ги донело и првите одлуки животни позиции. Јас сум ОК ти си ОК, јас сум ОК другите не се ОК, јас сум не ОК, другите се ОК и јас сум не ОК и другите не се ОК. Фокусот на откривање на животните позиции, работа на истите со цел да се променат и да може да се усвои здрава животна позиција јас сум ок (+) ти со ок(+). Оваа позиција би им овозможила на клиентките успех, здравје, висока самоверба, почитување за другиот и тенденција за наоѓање на конструктивни решенија на проблемите. Исто така, придонесува кон изнаоѓање на нови решенија, како и простор за поврзување и стекнување на нови пријателства.

Кога родителско делување се случува од его состојба на дете, родителот испраќа невербални пораки со своето однесување и реагира на барањата, жалостите, радувањето, прифаќањето, одбивањето на детето праќајќи нејасни пораки. Доколку реагираат родителите со негативна емоција, негативен контакт, напуштање или игнорирање, тогаш тие праќаат порака за забрана или забрани. Сетови со вакви забрани и детските одлуки во врска со тоа го создаваат скриптит (забрани: немој да постоиш, немој да чувствуваеш, немој да бидеш близок, немој да бидеш важен, немој да пораснеш, немој да бидеш дете, немој да бидеш здрав, немој да успееш, немој ти да бидеш ти., немој да припаѓаш....). Од голема важност е да се открие кои забрани ги имаат клиентките, да станат свесни и преку работа на истите да добијат дозвола за донесување на нови одлуки (кои се свесно избрани).

Посебен акцент се става и на животните игри (Карпановиот тријагоник-прогонител, спасител и жртва) и анализа на истите. Преку стекнување на увид за игрите кои ги играат во интерперсоналните релации клиентките ќе ја освестат улогата на жртва која ја имаат



прифатено, што пак ќе им помогне да донесат нова одлука за напуштање на таа улога.

Преку детектирање на животните позиции, драјвери, забрани и животните игри ќе дојдеме до утврдување на животниот скрипт или сценарио кај клиентките. Крајната цел е да се промени губитничкото животно сценарио со донесување на нови одлуки (свесно избрани), кои ќе овозможат да се создаде нова матрица(победничко сценарио) која ќе биде прифатлива за самите клиентки и која ќе им овозможило подобро целокупно функционирање во сите сфери од животот.

Со помош на техниките од психодрама се овозможува соочување со рани и актуелни неразрешени конфликтни ситуации и повторно оживување и преживување на истите со цел примарно да се дојде до катарктичка реакција (емоционално празнење на негативни емоции: тага, лутина, бес), додека понатамошната работа на истите ќе доведе до емоционално корективно искуство кое е значајно во процесот на надминување на потиснатите чувства и обновување на физичката енергија која дотогаш била нефокусирана и дисконектирана. Всушност, од позиција на возрасен се разработуваат ситуации од детството кои придонеле за донесување на одредена одлука која понатаму во животот имала големо влијание. Психодрамските техники можат да се употребат и за т.н „генерална проба“ на ситуации за кои клиентките се подготвуваат и ги очекуваат во иднина. Со овие техники се овозможува преку неколку обиди и испитување на чувствата кои се јавуваат во секоја различна ситуација, да се донесе одлука за однесување кое најмногу соодвествува и ќе допринесе за задоволување на моменталните потреби на индивидуата.

III Резултати од спроведувањето на двегодишната програма за работа со жртви на семејно насилство

На почетокот на клиентките им беше потребно подолго време да ги намалат отпорите како би можеле да зборуваат за себе и своите потешкотии и беше предвидена и спроведувана површна психотераписка работа (користење на вежби од позитивна психологија и задавање на конкретни задачи). По првичната психолошка процена увидовме многу слични карактеристики и начини на однесување на клиентките. Беше забележлива потиштеност, пад на животната енергија, присуство на чувство на беспомошност, користење на потиснување (на негативни емоции) како одбрабен механизам, намалена ефективност на емотивен план, импулсивност без предходен рационален увид, општо незадоволство од животните ситуации. Најголем дел од клиентките покажаа зависност, сугестибилност и послушност, како и неадаптибилно реагирање во новонастанати животни ситуации. Надворешен локус на контрола е уште една заедничка карактеристика на клиентките. Отсуство на увид во сопствените потреби и разграничување со потребите на децата значајно придонесуваат кон зголемување на незадоволството и неисполнетост на индивидуален план.

Искуството со групната работа во првата година покажа дека секојдневното функционирање на клиентките е раководено од негативни автоматски мисли кои допринесуваат кон неможност или потешкотија во развивањето на нови партнерски релации и потешкотии во комуникацијата како со најблиското семејство, така и со колегите и пријателите. Особено внимание треба да се посвети на развивање на родителски вештини како би се спречило пренесување на дисфункционални облици на однесување. Затоа и сите овие тематички беа предвидени да се работат во текот на две години се со цел клиентките да можат подобро да ги усвојат и практично да ги применуваат во секојдневниот живот.



При крајот на првата година подобрувањата беа во насока на прекинување на дисфункционални реакции и вложување во нови, подобри социјални контакти, на емоционален план вербално искажување на емоции и споделување со значајните други, како и давање дозвола и прифаќање на грижа од нов партнер. Структуралните промени се однесуваа на зголемена самодоверба и подобрена слика за себе кои допринесуваат за зголемување на его снагите и поголем увид во сопствените потреби, превземање на конкретни чекори карактеризирани со решителност и одлучност за промена. Превземање на лична одговорност за сопствениот живот е најзначајната промена кај клиентките во првата година.

Во втората година од групната терапија со жени жртви на семејно насилство нашата цел беше подлабока психотераписка работа во насока на промена на животните одлуки кои ги донеле во рана детска возраст врз база на нивното искуство со своите родители и други значајни фигури за нив, за тоа какви се тие самите, какви се другите луѓе и каков е светот. Тие рани одлуки се цврсти и тешки за менување затоа што постои чувство доколку се откажат од своите одлуки нема да можат да преживеат и постои уверување дека голема несреќа може да се случи. Според нивното уверување тие одлуки им се единствен начин да преживеат и за да може да се избегне несреќата треба да го следат сопственото упатство и одлуките донесени во детството. За постигнување на значителен прогрес кај клиентките од посебна важност беше работата на животните игри кои допринесоа и помогнаа за утврдување и промена на животниот скрипт (животното сценарио). Со донесувањето на одлуката за напуштање на улогата на жртва е еден од најважните чекори за промена на нивните животни одлуки. Исто така утврдувањето на здрави животните позиции им овозможи на клиентките зајакнување на нивната самодоверба, почитување за другиот и тенденција за наоѓање на конструктивни решенија на проблемите. Градење простор за наоѓање на нови решенија, како и простор за поврзување и стекнување на нови пријателства. Со цел остварување на поквалитетен однос родител – дете беше неопходно клиентките да научат да ја трансформираат негативната енергија и да ги искористат внатрешните позитивни его снаги. Стекнувањето на свесност за постоечките забрани кои опс-



тоиле и во зрелата возраст, допринесе клиентките полесно да донесат нова одлука за промена. Во текот на работата одлучивме дека е потребно одредени нивни животни ситуации и искуства подетално да ги обработиме со цел надминување на дисфункционалноста која ја поттикнале. Задржувајќи се подолго време на овие случувања заедно откривавме како тие влијаеле и сеуште влијаат на секојдневното функционирање како на клиентките, така и на нивните деца. Особено се истакнаа симптомите на насилно однесување на нивните машки деца насочено кон нивните мајки. Иако не детектиравме ситуации на директно физичко насилство сепак постои тенденција за појава на истото. Следењето на татковиот модел на однесување е особено изразен кај машките деца кои се во адолесцентен период.

Целокупната работа овозможи клиентките да станат свесни за своите животни одлуки и животното сценарио. Успеаме да ја постигнеме нашата крајна цел, а тоа беше промена на губитничкото животное сценарио и излегување од улогата на жртва. Со донесување на нови одлуки (свесно избрани), им се овозможи на клиентките да создадат нова матрица(победничко сценарио) која беше прифатлива за нив и која ќе им овозможи подобро целокупно функционирање во сите сфери од животот. Освен промена на животниот скрипт и излагање од улогата на жртва успеавме во текот на втората година да постигнеме со помош на спроведените психотераписки интервенции повисок степен на лично спознавање и поголема свесност за себе и своите лични потреби, чувства и мисли, и нивно разграничување со потребите на нивните најблиски. Работа на себе им овозможи на клиентките да се ослободат од проблемите преку пронаоѓање на пофункционални начини за справување со истите, со што им се овозможува зголемување на независноста во живеењето.



IV Сведоштва на клиентки

Чувството како ќе биде првиот пат, првата средба со терапевтите и групата ми беше непознато и вонемирувачко. Стравот како ќе бидам прифатена беше присутен во мене, но сега можам да кажам сосема неоправдан. Нивниот пристап, коректниот однос и помошта што ја добив многу ми помогна од повеќе аспекти. Стравот што го чувствував полека се губеше. Успеав да издвојувам повеќе време да себе, за своите потреби. На децата им дадов простор да одлучуваат сами, да ги направат грешките и да научат од нив. Предходно бев преокупирана со грижата за нив што дури не им дозволував да пораснат. Мојата потреба да ги заштатитам од се лошо што може да им се случи е последица од она што мораа да го преживеат. Со нетрпение ја очекував секоја средба, таму можев да кажам што мислам и чувствувам и да бидам разбрана. Ги споделувавме нашите проблеми и радости. Можев да ја почувствувам поврзаноста помеѓу нас, помагајќи си со разни предлози и сугестии, но и радувајќи се кога ќе се случат убави работи. Со еден збор, се ослободив од чувството на страв, си ја дадов себе си потребната слобода и заклучив дека не треба да бидам жртва за ништо. Зашто животот е само МОЈ!!!

Л.Д, 45 години

“Бев на дното и сосем сама. Никој околу мене, само две очи и две души во во мислите. Моите деца, нивниот опстанок зависеше од мене. Мораш – си велеш самата себе. Но, каде? Колку и да се буткав, потоната во бездна, никако да излезам. Почна групата. Прво имав прилика да излезам од дома, само тоа ми беше битно. Запознав жени кои беа во иста положба како и јас, некои во полоша, некои во подобра. Не сум сама, има полно како мене што минуваат низ исто, што се чувствуваат исто. Тоа ми даде почетна храброст – Не сум сама. Денес сме поблиски и од сестри, си веруваме, си помагаме, се тешиме и се радуваме. Секоја средба работиме вежби. Вежби кои ме разбудија, ми ја вратија самовербата, ми ја вратија силата. Сфатив дека вредам. Научив да бидам подобра мајка, другар со децата. Научив да се сакам

себе си и да го сакам животот. Секогаш ќе има и убави и лоши моменти. Во убавите ќе уживам, а лошите знам да ги надминам.“

Б.К, 42 години

„Целото мое животно искуство, од кога памтам за себе, па до ден денес газев по трње, гребев со рацете да се искачам и да успеам да бидам она што сакам. Јас да одлучувам за мојот живот. Не се сеќавам на многу убави моменти што ми се случиле, но насилството и тортурата што беа правени врз мене иако поттиснати и скриени длабоко во мене, ме гушеа... ме мачеа. Откако почнавме со средбите со групата некако се се смени. Имав со кого да разговарам секогаш кога ми беше тоа потребно, имав на кого да кажам како се чувствувам. Другите членови на групата беа слични на мене, така ги доживеав. Можеа да ме разберат како се чувствував зошто на ваков или таков начин и тие биле во истата ситуација. Разменувавме мислење, се поддржувавме во новите одлуки и добивавме стручна помош од терапевтите. Групната работа ми помогна да добијам смаоверба, да станам уште поголем борец. Да умеам да го живеам животот спротивставувајќи се на препреките. Имав желба да постигнам поовеќе, да успеам. Ме поттикнуаа и ме поддржаа во го решам моето животно прашање – да се вработам. За тоа ќе им бидам засекогаш благодарна“.

В.Г, 46 години





STOP

