

Slovensko društvo za logoterapijo LOGOS in Mestna občina Celje

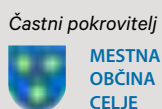
Zbornik 7. logoterapevtskega simpozija z mednarodno udeležbo
»DRUŽBA NI ZDRAVA, JE PA OZDRAVLJIVA« (Viktor E. Frankl)

OD STRAHU DO NOTRANJEGA MIRU

(Elisabeth Lukas)



Celje, Dom sv. Jožef,
13. in 14. maja 2022



LOGOS Slovensko društvo za
logoterapijo

OD STRAHU DO NOTRANJEGA MIRU

Zbornik predavanj 7. logoterapevtskega simpozija z mednarodno udeležbo

Uredila: MARTIN LISEC, DAVID SRAKAR

Grafično oblikoval: ANDREJ FERŠ

Izdalo: SLOVENSKO DRUŠTVO ZA LOGOTERAPIJO – LOGOS

Naklada: 100 IZVODOV

© Slovensko društvo za Logoterapijo – LOGOS, 2022

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.851(082)

LOGOTERAPEVTSKI simpozij z mednarodno udeležbo (7 ; 2022 ;
Celje) Od strahu do notranjega miru : zbornik 7. logoterapevtskega
simpozija z mednarodno udeležbo : Celje, Dom sv. Jožef, 13. in 14.
maja 2022 / [uredila Martin Lisec, David Srakar]. - Ljubljana : Slov-
ensko društvo za logoterapijo - Logos, 2022

ISBN 978-961-94737-2-6
COBISS.SI-ID 106124291

DRAGI PRIJATELJI LOGOTERAPIJE!

Tokratni simpozij bo drugačen, predvsem zato, ker naše učiteljice, mentorice, učne terapevtke, supervizorke in vzornice logoterapevtke dr. Cvijete Pahljina ni več med nami.

Zato bo srečanje posvečeno njej, spominu na njeno življenje in delo ter predvsem na njeno bogato, neprecenljivo zapuščino, ki bo živela naprej ne le z našo generacijo, temveč tudi z vsemi naslednjimi.

Ohranili smo temo simpozija, ki jo je za letošnje leto predlagala že naša draga Cvijeta.

Ni naključje, da je rdeča nit srečanja strah in pot do notranjega miru.

Strah je ena izmed vse bolj poudarjenih čustvenih resničnosti današnjega časa in se kaže v različnih oblikah ter občutno vpliva na naše doživljanje, vedenje ter zaznavo smisla. Neopazno vdira v naša življenja, tiho ruši naš mir in spodkopava voljo do življenja. A vendar je strah lahko tudi koristen odziv na različne okoliščine in nas lahko spodbuja pri krepitvi podpornih virov na poti do notranjega miru.

Simpozij je priložnost, da s širšim logoterapevtskim pogledom osvetlimo vprašanja o strahu in poteh iz njega.

Na predavanjih, delavnicah in okrogli mizi, ki jih bodo izvedli domači in tuji strokovnjaki iz aplikativnih področij logoterapije, bomo raziskovali, kako zanihati našo življenjsko gugalnico iz strahu v notranji mir in ravnovesje.

Simpozij je namenjen strokovni javnosti – pedagoškim, zdravstvenim in socialnim delavcem, psihoterapevtom in vsem, ki se na križpotjih življenja srečujemo z vprašanji smisla in osebnega razvoja.



David Srakar,

*logoterapevt, predsednik strokovnega sveta
Društva Logos in vodja programskega odbora*

**Košček resnice sem zagledal v vsej njegovi mnogoterosti.
V njem je bilo vse ... dobro in zlo, svetlo in temno,
tiho in nemirno, biti in ne biti, jaz in ti ...
Drobec, ki ga vzamem iz njega, določam jaz.**

Elisabeth Lukas, *Od strahu do notranjega miru*

PROGRAM 7. LOGOTERAPEVTSKEGA SIMPOZIJA Z MEDNARODNO UDELEŽBO

petek, 13. maja 2022

15.30	Registracija udeležencev
16.00	Svečano odprtje simpozija <ul style="list-style-type: none">◦ nagovor mag. Martina Lisca, predsednika Društva Logos◦ nagovor g. Bojana Šrota, župana Mestne občine Celje◦ nagovor dr. Romane Kress, predsednice SKZP <p>Kulturni utrinek: Manja Starc, David Ferš, Pavle Ravnohrib</p>
16.15	»Predstavitve življenja in dela psihiatrinje in logoterapevke dr. Cvijete Pahljina« Mag. Maja Krajnc , univ. dipl. soc. in univ. dipl. pol., logoterapevka Nina Prah , mag. var. preh., dipl. inž. ekol. kmet., logoterapevka
16.45	Pozdravni nagovor Heidi Schönfeld in Harald Mori <p>Kulturni utrinek: Slavica Tesovnik</p> <p>Spominsko predavanje z razpravo: »Video predavanje dr. Cvijete Pahljina, dr. med., spec. psih. na temo strahu v okviru usposabljanja za prostovoljce Društva Klic upanja Celje«</p> Mag. phil. (Rep. Avstrija) Tomaž Dietinger , edukant logoterapije Mag. Maja Krajnc , univ. dipl. soc. in univ. dipl. pol., logoterapevka
17.45	Odmor
18.00	OKROGLA MIZA: »O strahu tesnobi in samopreseganju v vrhunskem športu« Urša Bogataj , študentka fakultete za šport, dvakratna olimpijska prvakinja Jaroslav Sakala , specializant logoterapije, trener, nosilec olimpijske medalje in svetovni prvak v smučarskih poletih Klemen Kobal , mag. jav. upr., logoterapevt, trener vrhunskih športnikov Mag. Martin Lisec , mag. teol., logoterapevt Moderatorica: Katarina Braniselj
19.00	Zaključek programa
20.00	Spoznavni večer članov Društva Logos (neformalno druženje)

sobota, 14. maja 2022

8.30	Registracija udeležencev			
9.00	Kulturni utrinek: Majda Murko Nagovor mag. Martina Lisca, predsednika Društva Logos			
9.15	1. plenarno predavanje: »Skupnost oseb: kriza in sočutje« Univ.-Prof. Dr. Alexander Batthyány , logoterapevt			
10.45	Odmor			
11.00	2. plenarno predavanje: »Zdravljenje anksioznosti – logoterapevtski poudarki« Izr. prof. dr. Borut Škodlar , dr. med., spec. psih., logoterapevt			
12.00	Odmor za prigrizek in možnost nakupa knjig			
13.00	1. sklop kratkih predavanj z razpravo:			
	»Od strahu do notranjega miru z vidika odvisnosti« Prim. Darja Boben Bardutzky, dr. med., spec. psih.	»Paranoidna osebnostna struktura in logoterapija« Mag. Marjeta Cerar, prof. ped. in bibl., logoterapevtka	»Logoterapevtska pomoč otrokom in mladostnikom pri premagovanju strahu« Polonca Teršek, prof. def., specializantka logoterapije	»Logopedagoška intervencija kot podpora pri novodobnih podobah strahu v izobraževanju otrok in odraslih« Jasna Colnerič, mag. manag. izobraž., prof. slov., specializantka logoterapije Sonja Barl, vzg., specializantka logoterapije
13.30	Odmor			

13.45	Delavnice:				
	»Preobrazba strahu s pomočjo umetnosti« Janez Slabe, slikar Mateja Košar, univ. dipl. ped., logoterapevtka Omejeno št. udeležencev: 10	»O strahu v našem vsakdanjem življenju« Metka Klevišar, dr. med.	»Stopinje v svobodo. Logoterapija in njena uporabnost pri delu z zaprtimi osebami« Mag. Martin Lisec, mag. teol. logoterapevt Alenka Vujkovic, univ. dipl. ekon., logoterapevtka Helena Skarlovnik Casar, prof. ped., teol. in slov. Mateja Korez, direktorica Karel Kregar, upokojeni mizarški mojster	»Svobodni, utelešeni in uglašeni« Alenka Lin Vrbančič Simonič, univ. dipl. ped. in fil., specializantka logoterapije Omejeno št. udeležencev: 20	»Moč pisane in slišane besede pri premagovanju strahu« Jasna Colnerič, mag. manag. izobraž., prof. slov., specializantka logoterapije Sonja Barl, vzg., specializantka logoterapije Omejeno št. udeležencev: 20
14.45	odmor				
15.00	2. sklop kratkih predavanj z razpravo:				
	»Od strahu pred zdravnikom do zaupanja« Slobodan Dani Vujasinović, dr. med., specialist za kožne in spolne bolezni logoterapevt Anja Ključevšek, mag. psih. specializantka klin. psih., edukantka vedenjsko kognitivne terapije Anja Klemenc, študentka 4. letnika medicine	»V ljubezni ni strahu - varna bližina z vidika logoterapije« Mag. Martin Lisec, mag. teol., logoterapevt	»Plastovitost izkušenj - strah pri bolnih otrocih in mladostnikih se lahko celi doma in v šoli« Mag. Klaudiva Urbančič, prof. zdr. vzg., logoterapevtka	»Človekov strah pred minljivostjo - soočanje s smrtjo« Darja Kalamar Frece, mag. psihosoc. svet., logoterapevtka	
15.30	Zaključek simpozija in kosilo (z doplačilom)				

SPOMINSKO PREDAVANJE Z RAZPRAVO: »Video predavanje dr. Cvijete Pahljina, dr. med., spec. psih., na temo strahu v okviru usposabljanja za prostovoljce Društva Klic upanja Celje«

- **Mag. phil. (Rep. Avstrija), Tomaž Dietinger**, edukant logoterapije
- **Mag. Maja Krajnc**, univ. dipl. soc. in univ. dipl. pol., logoterapevtka

POVZETEK:

Dr. Cvijeta Pahljina je redno izvajala predavanja za bodoče prostovoljce telefonske linije za pomoč v stiski. Predavanja so bila prežeta z logoterapijo in njenimi načeli. Tukaj predstavljamo njeno predavanje o strahu, ki je bilo del usposabljanja novih prostovoljcev leta 2021. Posnetek je nastal v okviru njenega spletnega predavanja 1. februarja 2021, ker v tem času predavanja v živo niso bila dovoljena. Predavateljica uvede v temo strahu in se naveže na povezavo med strahom in nevrozami. Nadalje spregovori o sprožilcih nevroz, ki jih razdeli na notranje in zunanje. Korenine nevroz prav tako išče v različnih dispozicijah. Osnova je strah, zaradi katerega lahko pride do fobij. Izpostavi samopreseganje in tako tudi preide na logoterapijo kot terapijo izbire. Razlikuje med telesnimi in vedenjskimi simptomi strahov in nevroz. Vse to ustvarja anksiozni krog. Svoje predavanje nadaljuje z napotki, kako obravnavati osebo s strahovi. Obstajajo tri faze, kako pristopimo do osebe s strahovi, ki so opogumljanje, razjasnitev in stabilizacija. Spregovori o pomembnem vidiku usodnega in svobodnega polja. V usodni del spadajo tako slabi kot lepi dogodki. Na lepe dogodke smo lahko ponosni. Terapevt mora s klientom preiti v polje svobode, kjer je strah možno premagati s prazaupanjem. Znotraj tega človek razpolaga z notranjim glasom vesti. Logoterapevtski odnos do strahu je odkrivanje smisla, ki je že vnaprej dan. Pristop logoterapije k strahu kot intervenciji predvideva derefleksijo in paradokšno intenco. Če želimo premagati strah, ga moramo najprej tudi poimenovati. S preimenovanjem lahko spremenimo odnos in strah premagamo. Predavateljica prav tako izpostavi humor kot pristop k reševanju strahov. Dr. Pahljina svoja izvajanja pospremi s številnimi primeri in anekdotami, ki smo jih poskušali v čim večji meri vključiti v posnetek.

KLJUČNE BESEDE:

strah, nevroze, fobije, usposabljanje za krizni telefon, prazaupanje, samopreseganje

O AVTORJIH:

Tomaž Dietinger je zaključil študij prevajanja in tolmačenja v Gradcu, v Avstriji. Dela kot samostojni tolmač in prevajalec za nemški in angleški jezik. Njegovi naročniki so javne ustanove doma in v tujini, mednarodne organizacije v Sloveniji in izven ter podjetja v gospodarstvu. V okviru dela se je seznanil z različnimi vejami psihoterapije, predvsem s sistemsko psihoterapijo, s temami osebnostne rasti in razvoja ter vodenja. V okviru Oddelka za prevodoslovje na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru deluje kot zunanji strokovnjak iz prakse. Je tudi novinar v angleški redakciji Radia Si. Študij logoterapije je začel pri dr. Cvijeti Pahljina in ga nadaljuje pri Barbari Pahljina. Deluje kot prostovoljec v Društvu Klic upanja Celje.

Mag. Maja Krajnc je diplomirala leta 1975, nato opravila pedagoško andragoško izobraževanje in strokovni izpit, leta 1991 zagovarjala znanstveni magisterij s področja sociologije, od leta 1992 do 2010 vodila Poslovno-komercialno šolo v Celju (pripravila učno gradivo za predmet Psihologija prodaje na Višji strokovni šoli), istega leta vpisala izobraževanje iz logoterapije in začela delati kot prostovoljka na telefonu za pomoč ljudem v duševni stiski in na forumu Tosemjaz – spletno svetovanje mladim. Leta 2017 je prevedla knjigo Irvina Yaloma *Darilo terapije*, predava tako na šolah kot za širšo javnost, redno sodeluje v izobraževanju prostovoljcev za delo na zaupnem telefonu in že sedmo leto kot svetovalka društva Posvet.

1. PLENARNO PREDAVANJE: »Skupnost oseb: kriza in sočutje«

- **Univ.-Prof. Dr. Alexander Batthyány**, logoterapevt

POVZETEK:

Četudi nam dobršen del sodobne zahodne miselnosti in razširjene kulture predstavlja ali nas celo spodbuja, da nase gledamo kot na samozadostnega posameznika, nam širši krog raziskav iz različnih disciplin, kot so razvojna biologija, nevroznanost in sama psihologija, pravi, da smo v osnovi socialna in družbena bitja. Naša narava, identiteta in osebnostni razvoj niso zasnovani na izolaciji, ampak na odnosih; ne na osamljenosti, ampak na skupnosti; in ne samo na individualni svobodi, temveč na družbeni odgovornosti, na skrbi za sočloveka (in za svet nasploh). Vendar pa živimo v težkih časih – pandemija, vojna v Evropi, okoljska kriza –, kar postavlja vlogo družbe in skupnosti vedno bolj v središče pozornosti psihologije.

Na takšen ali drugačen način smo ustvarili kruto, tekmovalno družbo – takšno, ki ustvarja veliko več trpljenja, kot bi bilo potrebno. Številne novejšje študije nakazujejo, da so pomanjkanje sočutja, razumevanja, prijaznosti, sprejetja v sodobni družbi tako simptom kot tudi vzrok za široko razširjeni eksistencialni vakuum, ki ga opažamo.

Prispevek bo obravnaval vodila in predloge, kako lahko vsakdo izmed nas prispeva k vzdušju prijaznosti, medsebojnega usmiljenja in odgovornosti med nami.

KLJUČNE BESEDE:

Pomen, skupnost, medsebojna podpora, sočutje, sprejetje, usmiljenje, družina.

O AVTORJU:

Univ.-Prof. Dr. Alexander Batthyány je rektor za filozofijo in psihologijo na Mednarodni akademiji za filozofijo Kneževine Lihtenštajn ter direktor novo ustanovljenega Raziskovalnega inštituta za teoretsko psihologijo in osebnostne študije na Univerzi Pázmány v Budimpešti. Batthyány je od 2012 gostujoči profesor za bivanjsko psihoterapijo na Inštitutu za psihoanalizo na Univerzi v Moskvi v Rusiji. Je direktor Inštituta Viktor Frankl in Arhivov Viktor Frankl na Dunaju ter prvi urednik zbirke *Zbrana dela Viktorja Frankla*, izdane v 14 zvezkih. Batthyány je izdal več kot petnajst del in člankov, ki so bili prevedeni v enajst jezikov. Predava na širšem tematskem področju filozofske in bivanjske filozofije, teorije kognitivnih znanosti ter psihologije umiranja in

2. PLENARNO PREDAVANJE: »Zdravljenje anksioznosti – logoterapevtski poudarki«

- **Izr. prof. dr. Borut Škodlar**, *dr. med., spec. psih., logoterapevt*

POVZETEK:

Anksioznost je eno temeljnih človekovih občutij, ki spremljajo praktično vse človekove razvojne prehode in travmatske izkušnje. Pojavlja se v številnih preoblekah in manifestacijah ter se lahko zgošča v polne klinične slike anksioznih motenj. Anksioznost pa se ne aktivira samo v in zaradi posameznih človekovih situacij, temveč igra tudi pomembno in ključno vlogo pri človekovem uravnavanju in usmerjanju svojega življenja v celoti. Pri iskanju ciljev in smisla lastnega obstoja, ko si išče skupnost ljudi, sprejetost, naklonjenost in ljubezen, ko si lajša tegobe in trpljenje, ko ga prizadanejo nenadne izgube in pomanjkanja. Tako je anksioznost ena naših najzvestejših spremljevalk. Največji doprinos logoterapije k psihoterapiji v celoti in posebej k človekovemu obvladovanju tesnobe poteka skozi njen pogled na človeka z vidika njegove celoživljenjske usmeritve k smiselnim, izpolnjujočim in s tem zdravilnim vsebinam v življenju. Takšna razširitev pogleda omogoči poglobitev v eksistencialne korenine našega obstoja in črpanje navdiha, moči in strategij za uravnavanje tesnobe, ki dopolnjuje pristope drugih psihoterapevtskih struj ter je včasih zadnji svetilnik pred hudimi preplavitvami tesnobe, ki lahko prizadanejo človeka.

KLJUČNE BESEDE:

anksioznost, logoterapija, smisel, obvladovanje tesnobnosti, dopolnjujoče psihoterapevtske strategije

O AVTORJU:

Dr. Borut Škodlar je psihiater in psihoterapevt, vodja Enote za psihoterapijo na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana in profesor psihiatrije na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Ukvarja se s fenomenološkim raziskovanjem psihotičnih, kontemplativnih in mističnih stanj ter samomorilnosti. Spoznanja iz teh raziskav si prizadeva prenašati v psihoterapevtsko delo z ljudmi, ki imajo psihotično motnjo ali druga težja psihična stanja. Pri svojem psihoterapevtskem pristopu poleg fenomenologije izhaja iz logoterapije in eksistencialne analize, ki jo je študiral v razredu Elisabeth Lukas konec devetdesetih let, ter iz psihoanalitične in skupinskoanalitične psihoterapije. Poleg tega v skladu z eksistencialno psihoterapevstko usmeritvijo v svoje psihoterapevtsko in raziskovalno delo vključuje tudi uvide filozofskih in duhovno-kontemplativnih tradicij različnih časov in kultur.

OKROGLA MIZA: »O strahu, tesnobi in samopreseganju v vrhunskem športu«

- **Urša Bogataj**, *študentka fakultete za šport, dvakratna olimpijska prvakinja*
- **Jaroslav Sakala**, *specializant logoterapije, trener, nosilec olimpijske medalje in svetovni prvak v smučarskih poletih*
- **Klemen Kobal**, *mag. jav. upr., logoterapevt, trener vrhunskih športnikov*
- **Mag. Martin Lisec**, *mag. teol., logoterapevt*
- **Moderatorica: Katarina Braniselj**

POVZETEK:

Znanstveniki in strokovnjaki z različnih področij, tako naravoslovnih kot tistih bolj mehkih ved, so nekako dognali, da je šport lasten praktično vsem nam do sedaj znanim kulturam in tako tudi naši, pa tudi vsem drugim, ki so značilne za današnji svet. Na podlagi teh ugotovitev bi lahko celo rekli, da je šport celo zapisan v genetiko slehernega človeka.

Ob letošnji osnovni temi 7. logoterapevtskega simpozija z naslovom »OD STRAHU DO NOTRANJEGA MIRU« skorajda ne moremo poiskati primernejšega primera, s pomočjo katerega bi predstavili to pot od strahu do notranjega miru, kot je prav prizadevanje vrhunškega športnika na poti do »njegovega« vrha. Šport in z njim tudi vrhunski šport je strast, je ljubezen, je veselje, a na drugi strani boj, nepopustljivost, celo vojne so se netile zaradi športa.

Nekateri poimenujejo čas kariere vrhunškega športnika kar »malo, celotno življenje«, ki ga vrhunski športnik živi v tistem času. Na tej poti se mu dogaja marsikaj, strah in tesnoba pa sta dve izmed osnovnih čustev, ki vrhunškega športnika spremljata iz dneva v dan.

Logoterapija kot psihoterapevtski pristop je zelo primerna za pomoč vrhunskim športnikom na njihovi poti, saj jim s svojo filozofijo tridimenzionalnega pogleda na človeka in značilnimi tehnikami za ta pristop omogoča, da se v vsakem trenutku lahko samopresežejo in se posvetijo nalogi.

Ob tej priložnosti gre velika zahvala naši žal pokojni profesorici dr. Cvijeti Pahljin, ki je implementacijo logoterapije na področje športa neizmerno podpirala, zato gre tudi njej del zaslug za marsikatero odličje, ki so ga dosegli slovenski vrhunski športniki, tudi zlate olimpijske kolajne.

KLJUČNE BESEDE:

logoterapija, vrhunski šport, strah, tesnoba, samopreseganje, tridimenzionalnost

O GOSTIH:

Klemen Kobal, psihoterapevt-logoterapevt, vodja specialističnega študija logoterapije na inštitutu KO-DAM, nekdanji športnik – košarkar, je magistriral iz športnega prava, s področja prepovedanih poživil.

Jaroslav Sakala, specializant psihoterapije – logoterapije, trener smučarskih skakalcev, tudi Urše Bogataj, nekdanji športnik – smučarski skakalec, nosilec bronastega odličja z olimpijskih iger Albertville 1992 in svetovni prvak v smučarskih poletih Planica 1994.

Urša Bogataj, študentka fakultete za šport v Ljubljani, vrhunska športnica – smučarska skakalka, dvakratna olimpijska zmagovalka na olimpijskih igrah Peking 2022.

KRAJŠA PREDAVANJA

1) »Predstavitev življenja in dela psihiatrinje in logoterapevtke dr. Cvijete Pahljina«

- **Mag. Maja Krajnc**, univ. dipl. soc. in univ. dipl. pol., logoterapevtka
- **Nina Prah**, mag. var. preh., dipl. inž. ekol. kmet., logoterapevtka

POVZETEK:

Predstavljen bo kratek pregled življenja in dela dr. Cvijete Pahljina. Predstavitev bodo spremljale fotografije in druga obeležja. Lik in delo dr. Cvijete Pahljin bosta predstavljena kot spomin na njeno življenje (družina, poklicna pot), vrednote (ljubezen, samopreseganje, empatija, človečnost, delo za druge) in globokih sledi, ki jih je pustila za sabo. Zaradi nje smo postali boljše.

KLJUČNE BESEDE:

človečnost, empatija, samopreseganje, poslanstvo, ljubezen, družina

O AVTORICAH:

Mag. Maja Krajnc, glej predstavitev na str. 8

Nina Prah je leta 2010 diplomirala iz ekološkega kmetijstva, se vpisala na študij logoterapije in ga zaključila 2015. Med leti 2011 in 2017 je delala kot prostovoljka na telefonu za pomoč v duševni stiski na Sopotniku v Slov. Konjicah. Leta 2016 je opravila še strokovni magisterij iz varne prehrane. Nekaj let je posvetila vzgoji in pridelavi špargljev na kmetiji njenih staršev v Slov. Konjicah. Vedno so jo zanimale humanitarne dejavnosti in delo z ljudmi. Zato je v začetku 2017 delala na Rdečem križu v Slov. Konjicah. Proti koncu istega leta je odšla v Ljubljano in se zaposlila v farmacevtskem podjetju, kjer dela kot mentorica invalidom različnih fizičnih in psihičnih obremenitev. Leta 2018 se je v Ljubljani vpisala še na študij biodanze, ki je po Rolandu Toru gibalno-plesni sistem s terapevtskimi učinki. V letošnjem letu jo čaka še pripravništvo s skupino.

2) »Od strahu do notranjega miru z vidika odvisnosti«

- **Prim. Darja Boben Bardutzky**, dr. med., spec. psih.

POVZETEK

Strah se uvršča med neprijetna čustva. Izvor ima v zavedanju ogroženosti in je torej pomemben v sklopu zaščitnih strategij. Človeka pripravi na nevarnost, poveča previdnost. Vse to je evolucijsko pomembno za preživetje, zaplete se, ker je v zgodovini prišlo do velikih sprememb ogrožujočih situacij, fiziologija pa je ostala ista. Strah in tesnoba izhajata predvsem iz situacij, ki se rojevajo v konfliktih, agresivnosti, utesnjenosti, za te pa običajen stresni odziv ni najprimernejši oziroma najučinkovitejši. Ker sta čustvi moteči, ohromljujoči, si ju ljudje prizadevajo odpraviti na različne načine. Ena takšnih bližnjic je uživanje psihoaktivnih snovi in izbiranje različnih tveganih vedenj. Na hitro odpravijo strah in tesnobo, kratkoročno so učinkovita, dolgoročno pa predstavljajo nevarnost za razvoj odvisnosti. V razviti bolezni odvisnosti se strah in tesnoba spet pojavita intakrat se ljudje, ki želijo ozdraveti, odpravijo na drugačno pot do notranjega miru.

KLJUČNE BESEDE:

strah, notranji mir, odvisnost

O AVTORICI:

Primarij Darja Boben Bardutzky živi v Celju in se že več desetletij posveča predvsem zdravljenju odvisnosti. Na začetku svoje poklicne poti se je srečala z dr. Cvijeto Pahljina in ostala njena ožja sodelavka na več področjih. (Več o tem v nekrologu, ki ga je prim. Darja Boben Bardutzky objavila v reviji »ISIS« marca 2022, str. 63-64, ponatisnjenem v spominskem zborniku »Živeti, živeti je smisel človeka«).

Kot predstojnica Oddelka za zdravljenje odvisnosti Psihiatrične bolnišnice Vojnik se je v sedemnajstih letih svojega poslanstva izkazala s programom, ki je z visokim odstotkom ozdravljenih pokazal njeno inovativnost in človeku prijazno, a dosledno prizadevanje za učenje novih prijemov pri osebnostni rasti.

Na omenjenem oddelku je v okviru intenzivnega celodnevne programa, ki so ga dejavno izvajali uporabniki sami, deloval pevski zbor ob spremljavi glasbil, redno so potekale plesne vaje, smiselne dejavnosti delovne terapije, obvezne športne dejavnosti za vse udeležence, predavanja in filmi na temo, prebiranje gradiva o alkoholizmu in izpit, pisanje življenjepisa, obenem pa številni skupinski pogovori, ki so jih vodili odlični terapevti v manjših skupinah. Pri skupnih pogovorih je sodelovala tudi prim. Darja Boben Bardutzky in večkrat s svojo prepričljivo avtoriteto, človečnostjo ter humorjem reševala tekoče zaplete.

Predavala je že na prvem logoterapevtskem simpoziju Društva »Logos« leta 2014, ki ga je organizirala dr. Cvijeta Pahljina in je potekal v Ljubljani (ter nato tudi v Zagrebu) na temo »Družba ni zdrava, je pa ozdravljiva.« (Viktor Frankl)

V priložnostni brošuri tega simpozija je v povzetku svojega predavanja z naslovom »Zakaj verjamem, da so spremembe v družbi možne« prim. Darja Boben Bardutzky zapisala: »Videti ljudi, ki ne le preživijo, pač pa tudi neverjetno napredujejo v svoji osebni rasti – potem, ko so se odločili za svobodno življenje brez omame, je nekaj najbolj navdihujočega. Zakaj so se spremenili? Ker smo jim pomagali, da so našli svoje prave, zdrave motive, ki jih ima vsak človek, in radost namesto trenutnega užitka. Pomagali smo jim, da so začeli verjeti, da so se sposobni spremeniti. [...] Uspehi ljudi, ki so bili že zapisani propadu, in so se rešili, ker so imeli za to prave pogoje, dokazujejo, da so v dobronamernem okolju možne spremembe, ki jim včasih rečemo čudeži.«

Prim. Darja Boben Bardutzky se je izobraževala v več smereh psihoterapije, med temi v realitetni terapiji po Glasserju, v kateri se je usposobilo in zelo enotno ter učinkovito delovalo tudi zdravstveno osebje njenega oddelka. Ob zdravljenju alkoholizma je poteklo po enaki metodi tudi zdravljenje odvisnosti od zdravil in od iger na srečo.

Poleg predavanj doma in v tujini na mednarodnih kongresih je dolga leta vodila psihološko delavnico v Žički kartuziji kot ožja sodelavka dr. Cvijete Pahljina, predavala je na izobraževanjih prostovoljcev na telefonu v duševni stiski, sodelovala v supervizijah in psihiatrični ambulanti »Tu smo zate Celje«.

Prim. Darja Boben Bardutzky je izdala tudi knjižico Kurja šola – Mačja šola, ki s humorjem pristopa k pedagogiki in ki je lahko sproščujoče branje, pa tudi duhovit izziv za razvoj logopedagogike.

Zadnja leta je zaposlena v Zdravstvenem domu Trbovlje. O tem prehodu je rekla z vso naravnostjo, ki ji je lastna: »Povsod so ljudje, ki potrebujejo pomoč.« In res je njena »šola življenja« potrebna prav vsem, ki skupaj odkrivamo še neizkoriščene možnosti skritih notranjih sil v človeku na poti k preobrazbi sebe, družbe in sveta.

3) »Paranoidna osebnostna struktura in logoterapija«

- **Mag. Marjeta Cerar**, *prof. ped. in bibl., spec. gestalt. ped. in šolskega menedžmenta, logoterapevtka*

POVZETEK:

Študija primerov je bila predstavljena na študijski skupini Društva LOGOS pod vodstvom prof. dr. Boruta Škodlarja v študijskem letu 2020/21. Spremljava dveh paranoidnih oseb je potekala šest do osem let. Predstavljena bo longitudinalna študija dveh primerov po avtorici McWilliams z vidika opisa same osebnostne strukture, nastanka motnje, transfera in kontra-transfera. Glede na popolno ozdravljenje strahov (preganjavice) bomo zagledali težavnost dostopa terapevtu oz. spremljevalcu, dolgotrajnost obravnave te problematike, predvsem pa bo v ospredju odnosni vidik.

Iz predstavitve je razvidna popolna sprememba osebnostne strukture, delovanje in okoliščine. Poimenovano bo, kaj je v postopku spremljanja logoterapevtskega.

KLJUČNE BESEDE:

paranoidnost, oseba, logoterapija

O AVTORICI:

Mag. Marjeta Cerar je diplomirala 1977 in 1980 iz šolskega strahu ter magistrirala 1991 iz motivacije in učnih navad na FF Univerze v Ljubljani. Od leta 1987 je raziskovalka na področju vzgoje in izobraževanja. Specializirala je smeri: gestalt-pedagogika 1997, šolski menedžment 1996, logoterapija 2014. Kot raziskovalka je leta 1995, 1999 in 2001 gostovala na avstrijskih in nemških univerzah. Bila je vodja seminarjev gestalt-pedagogike za srednješolske učitelje po Sloveniji. 2009 je končala doktorat iz načrtovanja identitete šole, pripravlja se na zagovor. Aktivno je sodelovala na mednarodnih kongresih in simpozijih od leta 1981 v Sloveniji, na Hrvaškem, v Avstriji, Italiji, Švici, Nemčiji, na Slovaškem in v Rusiji. Več deset let je sodelovala s Pedagoško fakulteto V. Frankl v Celovcu. Kot učiteljica, svetovalka, ravnateljica in bibliotekarka je delovala v humanistično usmerjeni pedagogiki iz tradicije J. A. Komenskega, humanističnih avtorjev A. Trstenjaka in V. E. Frankla. Več tisoč vodenih pogovorov z učitelji, učenci in starši ji je omogočalo razvijanje specialnih didaktik za učence s posebnimi potrebami in utemeljevanje akcijskega raziskovanja za učitelje v praksi. Od leta 2015 v tretjem življenjskem obdobju deluje kot prostovoljka in terapevtka v okviru Nacionalnega inštituta za psihoterapijo v Novi Gorici.

4) »Logoterapevtska pomoč otrokom in mladostnikom pri premagovanju strahu«

- **Polonca Teršek**, *prof. def., specializantka logoterapije*

POVZETEK:

Zadnji dve leti smo bili soočeni s povsem drugačno obliko življenja, kot smo je bili vajeni pred tem. Mediji in družbena omrežja so bila polna vsebin, ki so v mnogih posameznikih vzbujala strah že pri nas odraslih. Otroške in mladostnikove zaznave sebe in okolja pa so drugačne od odraslih in odvisne od stopnje razvoja v posameznem obdobju, njegove zrelosti, družinske podpore ter širšega okolja.

Elisabeth Lukas v knjigi *Družina in smisel* pravi, da »ni čudež, da je človekovo prazaupanje odvisno od tega, koliko ga je kot otroka nekdo spoznal in koliko se je pri nekom počutil varnega.« Varnost, sprejetost in ljubezen so poleg osnovnih bioloških potreb za eksistenco pomembne potrebe, za ustrezen psihofizični, čustveni in socialni razvoj otroka in mladostnika.

Pri delu velikokrat srečamo ljudi, ki v določenih situacijah odreagirajo na nam neznan način – z umikom, z glasnim govorjenjem, kritiziranjem, obsojanjem, strahom ipd. Njihovo vedenje je lahko nenavadno ali moteče, zato se lahko ob misli o prazaupanju resnično zamislimo, saj nam daje odgovore ravno o nepojasnjem vedenju in ravnanju posameznika. Človek vedno znova išče, da bo spoznan in prepoznan v svoji biti takšen, kakršen je, ne glede na status in starost, saj to v njem zbuja občutek varnosti, sprejetosti in ljubezni, ki so temelj družine in vseh odnosov, ki jih vzpostavlja.

Na osnovni izkušnji, ki jih človek prejme v svoji primarni družini, bo vsak posameznik v drugem iskal sorodnost občutij, ki jih doživel oz. jih bo na novo ustvarjal ali izzival v drugem, da ga bo drugi videl, začutil, doživljal na podoben način, kot je bil sam doživet v svoji družini. Ko govorimo ob prazaupanju in prahrepenenju, govorimo o občutjih, ki prehajajo iz generacije v generacijo. S tem pa se prenesejo že znani in uporabljeni vzorci, ki se bodo ponovili tudi skozi naše naslednje rodove. Naša družina nas določa, opredeljuje in zaznamuje v samih temeljih našega bivanja. Kot pravi logoterapija, se je pomembno zavedati, da je avtonomija posameznega družinskega člana v družini sicer nedotaknjena in neodvisna od drugih družinskih članov. Hkrati pa je že tisočletja kraj, kjer človek živi za nekoga, kjer družinski člani živijo drug za drugega, je kraj, kjer človek vsak dan uresničuje več kot samega sebe. Starši, ki svojim otrokom in mladostnikom dopuščajo avtonomnost, slišijo otrokove čustvene odzive in se nanje ustrezno odzivajo.

V prispevku želim izpostaviti, kaj je strah kot neugodno čustvo in kako razvojno vpliva na otroke in mladostnike, ter v kateri del možganov ga pri otrocih umešča nevroznanost.

Pri svojem delu se srečujem z različnimi strahovi otrok ter različnimi oblikami anksioznosti mladostnikov – pri mlajših otrocih je izrazit strah pri ločitvi staršev, pri starejših pa je bolj vezan na lastno identiteto, na spolno identiteto ter njihove odzive v odnosu do sebe in okolja. Razpad družine za otroke in mladostnike pomeni povsem novo strukturo in obliko, predvsem pa se spremeni odnosna dinamika med vsemi družinskimi člani. V družinah, kjer starši v novo nastalo družinsko strukturo vnesejo še svoja čustva, otroci in mladostniki zaradi strahu razvijejo različne obrambne mehanizme, hkrati pa lahko zaradi prezrtosti njihovega čustvenega odzivanja s strani odraslih, razvijejo različne oblike vedenja in ravnanja, ki vplivajo na njihov razvoj osebnosti.

Zaradi epidemioloških razmer, ki smo jim bili priča v zadnjih dveh letih, so se zaradi omejitve stikov pri mladostnikih razvile različne oblike anksioznosti. Pri opisanih vsebinah izhajam iz primerov, katere logoterapevtske metode so bile uporabljene in katere so učinkovale.

KLJUČNE BESEDE:

čustvo strahu, strah/anksioznost pri otrocih in mladostnikih, premagovanje strahu s pomočjo logoterapevtskih metod

O AVTORICI:

Polonca Teršek je rojena leta 1975 in živi v Laškem. Po poklicu je prof. defektologije. Takoj po končanem študiju, je opravljala poklic razredne učiteljice na OŠ z nižjim izobrazbenim standardom, od maja 2000 pa je zaposlena na Centru za socialno delo Celje – enota Laško kot vodja enote ter še vedno opravlja strokovno delo na področju varstva otrok in družine. Le to zajema: delo z visoko konfliktnimi odnosi – razvezami in razpadi družin ter svetovanje družinam, otrokom in mladostnikom ter posameznikom v stiski. V okviru preventivnega programa 16 let izvaja program Skupine za starše, kjer se starši v delavnicah srečajo z različno vzgojno, partnersko in starševsko tematiko. Pri delu ji je v pomoč znanje iz družinske mediacije ter logoterapije. Predstavljena tematika bo zajemala področje strahu pri otrocih in mladostnikih, njihovo doživljanje strahu, soočanje z njim ter premagovanje strahu s pomočjo logoterapevtskih metod.

5) »Človekov strah pred minljivostjo – soočanje s smrtjo«

- Darja Kalamar Frece, mag. psihosoc. svet., logoterapevtka

POVZETEK:

Smrt je pomemben del življenja vsakogar. Z njo namreč človekovo življenje dobi polnost smisla. Če ne bi bilo človekove končnosti – smrti, se človek ne bi tako zelo zavedal vsakega danega mu trenutka. Človekove naloge namreč ne bi imele svojega smisla, če ne bi bilo nekega konca, saj bi bilo potem vseeno, kdaj bi kakšno svojo nalogo izvršili.

Lastno minljivost dojemamo različno, odvisno od naših prepričanj, verovanja, kulturnega okolja ipd. V praksi se pogosto srečujemo s sogovorniki, ki doživljajo smrt kot enega izmed večjih strahov, saj se z njo ne znajo soočiti. Strah pred smrtjo hromi njihovo bivanje in opravljanje nalog, ki jim jih prinaša življenje. Nekatere pa vodi v hujšo eksistencialno krizo ali se celo razvije v tesnobo ali depresijo. Sprožilcev, zakaj se pojavi strah pred minljivostjo, je veliko: nenadna smrt v družini, lastna bolezen ali bolezen v družini, nemiri, vojne itd. Viktor Emil Frankl veliko govori o trpečem človeku »homo patiens«, človeku kot duhovnemu bitju, ki se je zmožno s ključno močjo duha povzdigniti nad samega sebe in prav iz moči svobodne volje in odgovornosti do lastnega življenja spremeniti stališče, tudi do smrti. Opredelil je tudi nekaj logoterapevtskih tehnik (npr. namerna nepozornost, nasprotna namera), s katerimi si lahko pomagamo pri psihoterapevtskem procesu, da sogovornik ovrednoti svoj strah pred minljivostjo. Vedno se oziramo na konkretnega sogovornika, ki ga imamo pred seboj, in glede na njegovo duševno stanje uporabimo primerno tehniko. Z vodenimi pogovori pridemo do smiselnih ovrednotenj sogovornikovega življenja. »Kaj je bilo dobrega v preteklosti?« Sprejemanje lastnega življenja, ki je že varno spravljen v našo preteklost. Pogledamo trenutno življenje, sedanjost, in se vprašamo, na katera vprašanja je treba odgovoriti. »Kaj je tisto za kar se je vredno potruditi in vložiti svoj čas tudi v prihodnosti?«

Pomembno je, da se vsakdo zaveda svojega neponovljivega življenja in da je vsak odgovoren, ne glede na dolgotost let, kako bo ta leta živel. Dobro je, da živimo v vsej polnosti in da je življenje polno vsebin, ki bogatijo nas in naše bližnje. Moje življenje je del življenj drugih, vseh ljudi, ki me obkrožajo. Moje življenje pusti sled v življenju drugih ljudi, ki so kakorkoli imeli stik z menoj. Ob tem se moram zavedati, da se z mojo smrtjo ne izniči tista sled, ki sem jo pustila na tem planetu, saj je življenje nekaj izredno velikega. Kot je povedal že Frankl: šele smrt daje življenju polnost smisla.

KLJUČNE BESEDE:

strah, smrt, ključna moč duha, smisel življenja

O AVTORICI:

Darja Kalamar Frece je med drugim zaključila logoterapevtsko smer magistrskega študijskega programa Psihosocialno svetovanje na Fakulteti za uporabne družbene študije v Novi Gorici. Opravila je specializacijo iz logoterapije pri logoterapevtki dr. Cvijeti Pahljina

Kot samostojna podjetnica (»Srečanje«) na psihosocialno svetovanje in terapije sprejema sogovornike z različnimi osebnostnimi stiskami in težavami, predvsem eksistencialnimi, deluje pa tudi kot predavateljica. Posveča se predvsem tistim, ki se znajdejo na različnih življenjskih prelomnicah, in sicer od izbora nadaljnega šolanja, vstopa na trg dela, osnovanja partnerskih odnosov in družine, pa vse do upokojitve ter osmišljanja življenja ob njegovem koncu in urejanja zapuščine.

6) »V ljubezni ni strahu – varna bližina z vidika logoterapije«

- Mag. Martin Lisec, mag. teol., logoterapevt

POVZETEK:

Ljudje smo sposobni ljubezni in navezovanja varnih odnosov. Človek ni le *homo faber* in *homo patiens*, ampak je tudi *homo amans*, torej bitje, ki je zmožno z uresničevanjem doživljajskih vrednot vzpostaviti ne le pristne odnose s soljudmi, ampak na ta način tudi odkrivati pomemben del svojega življenjskega smisla. Živeti za nekoga (V. Frankl) v logoterapiji nima zgolj funkcionalne vrednosti v smislu služenja in pomoči drugim, ampak s samoomejevanjem in samopreseganjem predstavlja pot odkrivanja lastnega poslanstva.

Epidemija je načela tudi področje odnosov. Na eni strani so se povečale anksiozne motnje pri posameznikih, na drugi smo bili na različnih ravneh izpostavljeni izrazito okrnjenim socialnim stikom. Vse to je vplivalo na odnose tako med zakonci, med starši in otroki, kot tudi odnose med sodelavci na delovnem mestu.

V varnih odnosih, pa naj si gre za odnose med starši in otroki, na katere so se teorije navezanosti najprej nanašale, ali na odnose med odraslimi osebami, se razkriva in manifestira človek v vsej svoji tridimenzionalnosti. Noben varen odnos v svojem bistvu ne more zaobiti človekove duhovne dimenzije; še več, ravno rast odnosa v sferi duhovnega krepi občutek varnosti, zaupanja in predanosti. Na predavanju bomo zato osvetlili pomen razvoja in negovanja duhovne dimenzije pri posameznikih, ker le ta predstavlja temelj, na katerem je mogoče graditi varno navezanost.

KLJUČNE BESEDE:

logoterapija, odnosi, varna navezanost, smisel, ljubezen

O AVTORJU:

Mag. Martin Lisec je logoterapevt, predavatelj, mediator, coach. Je ustanovitelj (2014) in direktor Inštituta Stopinje ter strokovni vodja programov Inštituta Stopinje. Leta 1995 je ustanovil in kot direktor vodil projekt Skala, ki še deluje in velja za pionirski projekt uličnega dela v Sloveniji. Bil je tudi soustanovitelj in direktor Inštituta za mediacijo Concordia (2003), ki je med prvimi v Sloveniji ponudil kakovostna mediacijska izobraževanja. Sedem let je bil direktor gospodarske družbe. Od leta 2013 deluje v Zavodu za prestajanje kazni zapora na Igu, od leta 2020 sodeluje tudi v osmih drugih slovenskih zavodih za prestajanje kazni zapora, kjer poskuša z logoterapijo pomagati obsojencem pri njihovi osebni rasti. Z Upravo za izvrševanje kazenskih sankcij sodeluje pri strokovnem usposabljanju in supervizijah zaposlenih v zaporskem sistemu. Od leta 2020 je podpredsednik SKZP, od leta 2022 pa predsednik Društva Logos.

7) »Plastovitost izkušenj – strah pri bolnih otrocih in mladostnikih se lahko celi doma in v šoli«

- **Mag. Klaudia Urbančič, prof. zdr. vzg., logoterapevtka**

POVZETEK:

Novorojenčki, dojenčki, otroci in mladostniki postopno in plastovito izkušajo svet in pridobivajo izkušnje. V ključnih razvojnih obdobjih se poleg ugodja in krepitve razvojnih nalog lahko utirjajo razvojni strahovi, ki pozneje prerastejo v ovirajoče strahove. Kar bo otrok doživel in sprejel danes, bo vplivalo na rast in razvoj v prihodnje. Pri bolnih otrocih se razvojnim, telesnim in psihičnim izkušnjam pridružijo še izkušnje nelagodja, bolečin, pomanjkanja stika z mamo in očetom, strahu in nezaupanja mame in očeta, drugačnih načinov hranjenja, pogostejšega in drugačnega rokovanja, pogostejšega bujenja, neuglašenosti na otrokove razvojne potrebe. Stalna navzočnost staršev, pojem skrbi za razvoj in atravmatske skrbi pri negovanju bolnih otrok zmanjšujeta negativne posledice otrokovih izkušenj zaradi bolezni, okolja intenzivne enote, šibke navezanosti na starše. Organizem se na bolečino, stres in napor odzove z napetostjo in pokrčitvijo, ki pa se sprosti, ko napor mine. Telo prehaja iz stanja mirne budnosti, v stanje opreznosti, napetosti in ponovne sprostitve. Če sprostitvev ne nastopi, se kopičijo napetost, strahovi, bolečine. Temeljna naloga zdravstvenega osebja, vzgojiteljev in učiteljev je, da otrokom omogočijo počitek in naravne načine za sprostitvev med delovanjem in napor. Ko doživijo otroci hude stvari, lahko steče naraven proces samozdravljenja. Potravmatski simptomi so nezaključeni fiziološki odzivi, ki so obviseli v strahu. Namen prispevka je predstaviti ključna razvojna obdobja pri otrocih, kjer nastanejo strahovi in se nalagajo napetosti ter nekatere odzive bolnih otrok, kjer so izvori stresnih situacij v rokovanju pri postopkih in posegih v kliničnem okolju ter v drugih stresnih okoljih. Avtorica predstavi svoje izkušnje in raziskovalno delo pri spremljanju bolnih otrok in staršev ter poveže zdravstveni in starševski vidik z odkrivanjem smisla v vsakodnevnih situacijah ob negovanju otrok in stresnih situacijah v intenzivnih enotah. Razvija vlogo, kjer bodo zdravstveni delavci, učitelji in vzgojitelji sočasno nudili skrb aktivnim sodelujočim prejemnikom skrbi v telesnem, psihičnem in duhovnem razvoju ter spodbujali izražanje otrok in preoblikovanje napetosti z ustvarjanjem v ravnovesje in notranji mir.

KLJUČNE BESEDE:

bolni otroci, mladostniki, starši, osebje, intenzivne enote, strah, stres, odkrivanje smisla, sproščanje, ustvarjalnost

O AVTORICI:

Klaudia Urbančič je izkušnje s področja bolnih in prezgodaj rojenih otrok in staršev pridobivala v enoti intenzivne nege in terapije v Porodnišnici v Ljubljani ter na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Med negovanjem otrok in poučevanjem študentov zdravstvene nege in babištva je razvijala načine poučevanja o atravmatski skrbi, skrbi za razvoj in v družino usmerjenem pristopu. Med učnimi strategijami je spodbujala kritično razmišljanje, intuicijo, negovanje, temelječe na dokazljivosti, in učinkovito sporazumevanje med osebjem in otroki ter materami. Raziskovalno delo je usmerjala na zdravstveno-vzgojno delo in svetovanje staršem prezgodaj rojenih otrok ter na odnos med študenti in mentorji v kliničnem okolju. Po smernicah Evropske unije in skladno z bolonjsko prenovno na univerzah je pripravila in izvajala študijske predmete skrb za otroke, matere in družine, delo s starši, spremljanje otrok med preiskavami, celostna skrb za svoje. Usmerjala se je na postopke, da otrok ne bi zajokal in na oblike tolažbe otrok in staršev. Eden od vzporednih učnih ciljev je bil navdušiti študente.

8) »Od strahu pred zdravnikom do zaupanja«

- **Slobodan Dani Vujasinović, dr. med., specialist za kožne in spolne bolezni, predstojnik dermatologije, logoterapevt**
- **Anja Ključevšek, mag. psih., specializantka klin. psih., edukantka vedenjsko kognitivne terapije**
- **Anja Klemenc, študentka 4. letnika medicine**

POVZETEK:

Strah je eno izmed bazičnih čustev in osnovnih mehanizmov pomembnih za preživetje. Sproži odgovor na določene dražljaje, kot sta bolečina ali nevarnost. Strahu se nam ni treba naučiti, temveč nam je le-ta vrozen. Problem pri človeku lahko nastane, kadar s strahom ne reagira le na dejanske nevarnosti, temveč tudi zgolj na pričakovane in namišljene nevarnosti, ter tudi takšne, ki se morda sploh nikoli ne bodo zgodile. S strahom so pogosto povezana vedenja bega in izogibanja, tesnoba pa je posledica groženj, ki jih občutimo kot neizogibne in za katere se nam zdi, da jih ne moremo nadzirati. Obstajajo različni strahovi: strah pred uspehom, neuspehom, strah pred padanjem, letenjem, zaprtimi prostori ... Tako obstaja tudi strah pred zdravnikom. Zdravnik je simbol za možno bolečino, nevarnost ali celo smrt. Takšen strah pa se da učinkovito premagati z zaupanjem. Zaupanje je duhovna kategorija človeka, ki pa ni pri vseh ljudeh enako razvita. Že sama beseda zaupanje ima v sebi kategorijo UPANJE. Ta kategorija je v procesu zdravljenja zelo pomembna in bi se je zdravniki morali zavedati. Zaupanje je pravzaprav tisto, ki poleg medicinskega znanja pacienta zdravi. Logoterapija V. Frankla pravi, da živimo v času, ko se transcendenca (samopreseganje) v vsakdanjem življenju premalo razume in uporablja. Človek je bistveno več, kot le medicinska diagnoza in če zdravnik to razume, se lahko pacientov strah spremeni v zaupanje. Pri tem lahko zdravnik uporablja svoje uradne listine kot dokaze svojega znanja ter samorazkrivanje kot dokaz, da je tudi on človek. Sugerira pa lahko tudi na pomanjkanje »prazaupanja« pri pacientu, torej zaupanja v nekaj nad nami, čemur mnogi ateisti pravijo »šesti

čut«, verniki pa »Bog«. V predavanju bomo skušali prikazati, kako lahko znanja iz logoterapije pomagajo pri izgubi strahu pred »belo haljo«.

KLJUČNE BESEDE:

strah pred zdravnikom, zaupanje, transcendenca, duhovnost

O AVTORJU:

Slobodan Dani Vujasinović je leta 1980 diplomiral na Medicinski fakulteti v Zagrebu, strokovni izpit pa opravil leta 1982 v Ljubljani. Kot splošni zdravnik je služboval v Radečah, Rimskih Toplicah in Laškem. Dermatovenerologijo je specializiral na Kliniki za kožne in spolne bolezni v Zagrebu. Strokovno se je izpopolnjeval v Parizu, na Dunaju, v Münchnu, na Nizozemskem (psihodermatologija), v Avstraliji, Kanadi, ZDA, Braziliji, v nemškem klimatskem dermatološkem zdravilišču v Izraelu ob Mrtvem morju ... Doma in na tujem je objavil več strokovnih člankov, je soavtor nekaj strokovnih knjig, več let je na Srednji zdravstveni šoli Celje predaval različne strokovne predmete, večkrat organiziral preventivna predavanja v različnih krajih Slovenije, deset let je bil tudi športni zdravnik KK Pivovarna Laško. Študij logoterapije je končal leta 2016, trenutno dela kot predstojnik dermatologije v Medical Group Fabjan Celje. V svoji vsakodnevni praksi redno uporablja logoterapijo kot dopolnitev klasičnega dermatološkega zdravljenja in zagovarja celostni, holistični pristop do človeka – pacienta. Na kongresih dermatologov in logoterapevtov doma ter v tujini (Moskva 2018) si s svojimi mladimi sodelavkami vedno prizadeva za aktivno udeležbo.

9) »Logopedagoška intervencija kot podpora pri novodobnih podobah strahu v izobraževanju otrok in odraslih«

- **Jasna Colnerič**, mag. manag. izobraž., prof. slov., specializantka logoterapije
- **Sonja Barl**, vzg., mediatorica in trenerka, specializantka logoterapije

POVZETEK:

Pedagogi smo v zadnjih dveh letih bili izzvani in poklicani predvsem k smislu usmerjenemu poučevanju. Če kdaj, potem smo ravno zdaj občutili toliko nemoči ob tolikšnem znanju, ki ga imamo. Strah pred neznanim in potem znanim nas je vedno bolj potiskal na robove nemogočega. Sami sva se pri delu velikokrat vprašali, kako še dodatno spodbuditi samoodgovornost, videti otroke in udeležence, ki ne zmorejo, razumeti njihove potrebe in kako jim pomagati poiskati odgovore na vprašanja, po katerih je življenje spraševalo tudi njih, pa čeprav se nam je to zdelo nemogoče. Ubrati logopedagoško intervencijo kot podporo pri novodobnih podobah strahu je bil velik izziv, saj sva bili obe postavljeni pred nalogo, in sicer ugotoviti, kaj je bilo tisto, kar so naju otroci in udeleženci učili, medtem ko sva midve učili njih. Logopedagoška intervencija se je izkazala kot dober bumerang, pri čemer pa morava izpostaviti to, da bumerang ni zgrešil cilja, pa je vseeno prišel nazaj. Veva in zavedava se tega, da je najina pedagoška integriteta vedno izzvana, saj dobivava ravno takšne otroke in udeležence, ki ne zmorejo. In tukaj se pojavijo različni strahovi, občutki nemoči, krivde, trpljenja, ki so stlačeni v nahrbtnike otrok in ostalih učečih. Vedno znova jih odpirava s previdnostjo, spoštovanjem, z željo po pomoči, da vedo, da sva tukaj za njih.

KLJUČNE BESEDE:

logopedagogika, intervencija, strah, izobraževanje odraslih, predšolska vzgoja

O AVTORICAH:

Jasna Colnerič prihaja iz pedagoških vrst, in sicer ima 10 let izkušenj dela v izobraževanju odraslih, kjer dela predvsem z ranljivimi ciljnim skupinami. Kot profesorica slovenščine pri svojem delu uporablja načela eksistencialne analize in logopedagogike, kjer omenjeni področji uporablja predvsem motivacijsko. Zanimajo jo osebne vrednote vsakega udeleženca, saj so le-te glavni motivator za delo pri soočanju z najrazličnejšimi strahovi, ki jih udeleženci imajo. Nanje gleda kot na enkratne in edinstvene osebe, ki imajo individualno zavest in individualne izkušnje. Poudarek daje odnosu do udeležencev, saj verjame, da se prav v njem skriva potencial za spremembe, ki jih udeleženci iščejo in si jih želijo.

Sonja Barl prihaja iz pedagoških vrst, in sicer ima 43 let izkušenj v vrtcu s povezovanji otrok s posebnimi potrebami, starejšimi in društvi. Pri delu z otroki uporablja logopedagogiko, kjer otroke sprejema kot bitja, ki so sposobna ustvarjati v mejah možnega. Veliki poudarek daje otrokovi volji, da se sam odloči, kar za vzgojitelja, ki deluje po logopedagoških načelih, pomeni, da zahteva dosledno vključevanje otroka v vzgojo kot osebe in odgovorno spraševanje vrednot, ki otroku venomer dajejo priložnost, da postaja vedno boljši, odgovoren in svoboden. Na ta način odpira otrokom vprašanja smisla in jih vodi po razvojni poti k odkrivanju lastne odgovornosti in razvijajoče se vesti.

DELAVNICE

1) »Stopinje v svobodo. Logoterapija in njena uporabnost pri delu z zaprtimi osebami«

- **Mag. Martin Liseč**, mag. teol., logoterapevt
- **Alenka Vujkovic**, univ. dipl. ekon., logoterapevtka
- **Helena Skarlovnik Casar**, prof. ped., teol. in slov.
- **Mateja Korez**, direktorica
- **Karel Kregar**, upokojeni mizarški mojster

POVZETEK:

Inštitut Stopinje deluje v zaporskem sistemu od leta 2013. Preventivni pilotni projekt za krepitev duševnega zdravja Stopinje v svobodo, ki ga od leta 2019 izvaja Inštitut Stopinje, je namenjen pripornicam in obsojenkam, ki prestajajo kazen zapora v Zavodu za prestajanje kazni zapora Ig, njihovim otrokom, partnerjem in družinskim članom. V projekt so vključeni tudi strokovni delavci in pravosodni policisti iz ZPKZ Ig. S projektom, ki je zasnovan kot celovit projekt varovanja in krepitev duševnega zdravja, nudimo program psihosocialne pomoči posebej ranljivim skupinam ter povečujemo dostopnost do preventivnih programov in programov pomoči, zlasti na področju duševnega zdravja, ter posledično zmanjšujemo neenakosti v zdravju. Pilotni projekt, pri članih ciljne skupine, ki jo naslavlja, krepi duševno zdravje ter jim pomaga pri premagovanju stisk in depresivnosti, zmanjšuje anksioznost, preventivno deluje zoper samomorilnost. Projekt zapolnjuje vrzel na področju duševnega zdravja, s katero se soočajo vsi, ki so na kakršenkoli način vpeti v zaporniški sistem.

V okviru projekta Stopinje v svobodo potekajo različne dejavnosti za krepitev duševnega zdravja: individualna psihoterapevtska obravnava in psihoterapevtsko svetovanje za pripornice in obsojenke, pogovorna skupina Premisleki za obsojenke, pogovorna skupina Peron za pripornice, program Mavrični dan za obsojenke in njihove otroke, preventivne dejavnosti za krepitev duševnega zdravja Pozdrav poletju in Pozdrav jeseni ter izobraževanja za zaposlene v zaporskem

sistemu. V letu 2020 smo začeli kot odgovor na omejevanje socialnih stikov obsojencev z njihovimi svojci z izvajanjem novega programa Križpotja tudi v drugih slovenskih zaporih: v Ljubljani, Mariboru, Celju, Novem mestu, na Dobu, v Kopru, Puščavi in Slovenski vasi.

Delo Inštituta Stopinje v zaporih je podrobneje predstavljeno na www.stopinje.si/zapori.

Izvedba delavnice:

predstavitev dela Inštituta Stopinje v zaporskem sistemu s poudarkom v ZPKZ Ig;
osebna pričevanja strokovnih sodelavcev, zaposlenih v zaporskem sistemu in obsojencev;
pogovor z udeleženci okrogle mize.

KLJUČNE BESEDE:

logoterapija, zapor, smisel, duševno zdravje

O AVTORJIH:

Mag. Martin Lisec, glej predstavitev na str. 18

Alenka Vujkovic je po osnovni izobrazbi dipl. univ. ekon. in je več kot 20 let delala v okolju bančnih korporacij. Ker pa so jo od nekaj bolj zanimali ljudje kot številke, se je leta 2008 vpisala na študij propedeutike na SFU Ljubljana, po dveh letih pa še na specialistični študij logoterapije pod vodstvom priznane psihiatrinje in logoterapevke dr. Cvijete Pahljina. Oktobra 2013 je študij uspešno zaključila z diplomskim delom s področja logoterapije. Že od ustanovitve je članica društva Logos. V času študija se je srečala tudi z lastno osebno izkušnjo psihoterapije, opravila različne prakse in prostovoljno delo z raznimi skupinami pomoči potrebnih. Od leta 2014 deluje v lastni psihoterapevtski praksi, poleg tega od leta 2019 sodeluje z Inštitutom Stopinje v projektu Stopinje v svobodo, s katerim Inštitut nudi psihosocialno pomoč obsojenkam v ženskem zaporu na Igu. Še vedno po potrebi obiskuje lastno terapijo in raziskuje različne pristope tudi skozi oči klienta ter se udeležuje rednih supervizijskih srečanj.

Helena Skarlovnik Casar je profesorica pedagogike, teologije in slovenščine. Na svoji karierni poti je že v času študija opravljala novinarsko delo za časopis in radio, lektorirala radijska in druga besedila, veliko časa pa je namenila volonterskemu delu v zaporu, mladinskem domu in na zaupnem telefonu. Proti koncu študija, leta 2006, si je začela ustvarjati družino in druge dejavnosti postavila na stranski tir ter se v naslednjih letih posvečala predvsem svojim petim otrokom. Nekaj let je opravljala katehetsko delo, od leta 2014 pa predvsem učiteljsko, svetovalno in vodstveno v osnovnih šolah in vrtcu. Leta 2019 se je pridružila generaciji G in začela specialistični študij logoterapije pri dr. Cvijeti Pahljina, članica društva Logos je postala letos. Življenjska pot, predvsem pa iskanje občutenja smiselnosti poklicnega dela sta jo – tudi s pomočjo logoterapije – leta 2020 znova pripeljala v zapor, kjer opravlja delo pedagoga s poudarkom na terapevtskem delu z odvisnimi od prepovedanih psihoaktivnih snovi in alkohola. Prosti čas najraje preživlja v naravi s svojo družino in z njihovimi štirinožnimi ljubljenci, veliko pa ji pomenijo tudi sproščena druženja s prijatelji in sodelavci.

Mateja Korez je po poklicu ekonomistka, zaposlena na delovnem mestu vodje proizvodnje in kakovosti. Ima bogate izkušnje s podjetništvom in vodenjem. Skupaj s soprogom vodi uspešno družinsko podjetje, ki deluje na področju mizarstva, tehničnih dodelav, kontrolinga, sortinga, pakiranja in ugotavljanja kakovosti (avtomobilska industrija). Kot prostovoljka je aktivna na

področju dobrotelnosti. Je ponosna mama treh otrok in dveh vnukinj. Je tudi navdušena motoristka, ki pravi, da ji predstavlja motor odlično terapevtsko sredstvo za premagovanje strahu.

2) »Preobrazba strahu s pomočjo umetnosti«

- **Janez Slabe, slikar**
- **Mateja Košar, univ. dipl. ped., logoterapevka**

POVZETEK:

V ustvarjalni delavnici »Preobrazba strahu s pomočjo umetnosti« bodo udeleženci v uvodu spoznali pripovedovanje zgodbe ob slikah – »kamišibaj« gledališče, ki jih bo popeljalo v lasten razmislek o svojih strahovih. Priložnost jih bodo imeli izraziti v umetniški dejavnosti – s čopičem in akvarelnimi barvami na papir. Ob zaključku bodo udeleženci svoje slike lahko združili v skupno pripoved, ki bo reflektirala ustvarjalno in duševno dogajanje v skupini.

KLJUČNE BESEDE:

umetnost, likovna dejavnost, akvarel, kamišibaj gledališče

O AVTORJIH:

Janez Slabe je ustvarjalec na področju likovne umetnosti, glasbe in poezije. Svojo umetniško pot je začel z opazovanjem svojega strica, slikarja, ki je ustvarjal *plein air*, na prostem. Z vključitvijo v skupino akvarelistov na Vrhniki, pod mentorstvom Petra Lazareviča, je začel stopati po organizirani poti učenja slikanja, ki ga je nadgradil s prakso risanja pri akademskem slikarju Tonetu Račkiju (JSKD), zdaj nadaljuje na visokošolski ravni na Šoli za risanje in slikanje pri prof. mag. Mladenu Jernejcu ter prof. dr. Kiki Klimt. Šola mu je leta 2021 podelila priznanje za odlično izvedbo del. V letu 2020 je imel dve samostojni razstavi akvarelov, sodeluje na mednarodnih festivalih akvarela, likovnih tematskih razpisih JSKD, extempori ter skupinsko razstavlja kot član Društva likovnikov Logatec. Na spodbudo dr. Cvijete Pahljina je izvajal likovne in glasbene delavnice na duhovnih taborih v Žički kartuziji, vključil pa se je tudi v njen študij logoterapije

Mateja Košar, uni. dipl. ped., po poklicu vzgojiteljica predšolskih otrok, se je nad teorijo Viktorja Frankla navdušila že na gimnaziji, potem na Filozofski fakulteti, kasneje pa se je v letih 2017–2021 pridružila psihoterapevtskemu študiju logoterapije pri dr. Cvijeti Pahljina, s katero je sodelovala tudi pri vodenju poletnih duhovnih taborov v Žički kartuziji. Tam je vodila tako psihološke kot ustvarjalne delavnice z elementi »kamišibaj« gledališča. Usposobila se je tudi za delo na telefonih za pomoč v duševni stiski, kjer kot prostovoljka deluje dve leti. Poleg tega rada raziskuje različne umetniške dejavnosti, od likovnih, plesnih, dramskih in glasbenih, ker meni, da dobro vplivajo na psihično zdravje tako otrok kot odraslih.

3) »O strahu v našem vsakdanjem življenju«

- **Metka Klevišar, dr. med.**

POVZETEK:

Verjetno nas določen strah spremlja celo življenje in odigra marsikdaj tudi pozitivno vlogo, dokler nas ne začne vznemirjati preveč in nam lahko zelo hromi življenje. Teh strahov je lahko zelo veliko, pri vsakem človeku malo drugače, nekaterim pa se nihče od nas ne more izogniti. V svojem življenju

sem se srečevala in se še srečujem predvsem s strahom pred boleznijo in potekom bolezni, strahom pred starostjo in neogljenostjo in strahom pred smrtjo. S temi strahovi se prej ali slej sreča vsak od nas. Hudo je, kadar nam ta strah jemlje življenjsko moč in veselje do življenja.

Nobeni posebnih metod in receptov ne poznam, ki bi nam pomagali ta strah odpraviti. Samo eno lahko pomaga. Če se na primer bojiš bolezni, nič ne pomaga, da te nekdo prepričuje, da najverjetneje ne boš zbolel, ampak da v sebi sprejmeš tudi to možnost, da boš zbolel, in upaš, da boš tudi to zmogel. Ko postajaš starejši, je dobro, če pogledaš v svojo preteklost in vidiš, kako si se pogosto česa bal, pa se je potem razrešilo veliko bolje, kot si pričakoval. Človek zmore veliko več, kot si misli pred tem. In tako velja tudi za vse druge strahove.

O vsem tem se bomo pogovarjali v delavnici. Vsak človek na svoj način rešuje stiske, ki jih povzročajo strah. Za nas vse je zelo dragoceno, če si to povemo in vidimo, da se s tem ne ukvarjam samo jaz.

KLJUČNE BESEDE:

strah, bolezen, neogljenost, smrt, stiske, odnos do bolezni, pogled na življenje, skupnost

O AVTORICI:

Metka Klevišar je diplomirala leta 1969 na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Pozneje se je zaposlila na Onkološkem inštitutu in končala specializacijo radioterapije – onkologije in delala z bolniki, ki imajo pljučnega raka. Ti bolniki imajo zelo slabo prognozo in so mnogi umirali. Ugotovila je, da je na fakulteti za to delo niso pripravili, saj so jih učili v glavnem to, kako je treba ljudi ozdravljati in jih čim bolj zdrave pošiljati nazaj v življenje. Tu se je začela njena velika šola. Veliko je o umirajočih prebrala, največ pa se je naučila od bolnikov samih, ko jih je pozorno poslušala. O tem je začela tudi predavati in pisati. Bila je prva v Sloveniji, ki je začela javno govoriti o pomenu spremljanja umirajočih, ko se v javnosti o tem sploh še ni govorilo. Ko so se družbene razmere spremenile, je 1992 v okviru Škofijske Karitas Ljubljana organizirala Skupino za spremljanje hudo bolnih in umirajočih, ki je 1995 prešla v Slovensko društvo Hospic. Pozneje se je v Sloveniji začela razvijati paliativna oskrba. Metka Klevišar je dolga leta s temo spremljanja umirajočih predavala po vsej Sloveniji, v najrazličnejših okoljih. Prevedla je precej knjig s tega področja, doslej pa je izdala tudi 14 samostojnih knjig. Poleg tega je z različnimi prispevki sodelovala v mnogih revijah in zbornikih ter vedno znova z intervjuji v raznih medijih.

4) »Svobodni, utelešeni in uglašeni«

- **Alenka Lin Vrbančič Simonič**, univ. dipl. ped. in fil., z zaključenim specialno in socialno pedagoškim izpopolnjevanjem (MVO), specialistka pomoči z umetnostjo; certificirana psihoterapevtka (pri ZPGPS/EADMT registrirana plesno-gibalna psihoterapevtka; praktik pristopa WOS in EBL, specializantka logoterapije)

POVZETEK:

Vprašanji osebne identitete in svobode sta v svojem temelju zelo povezani. Identiteto lahko opredelimo kot skupek lastnosti, načinov doživljanja, mišljenja in ravnanj, v katerih posameznik prepozna sebe in druge. Povezana je z zaupanjem, pripadnostjo, vključenostjo in je del

socializacijskega procesa v vseh okoljih, kjer se posameznik/ca giblje in le-ta nanj/o vplivajo.

V procesu logoterapije se učimo o danostih in možnostih. Spoznavamo različne plasti in vidike osebne identitete, pri tem pa se učimo ne le o bližini, temveč pa tudi o tem, kako pomembno je biti na ustrezni razdalji ter zavzeti ustrezno distanco, da smo si lahko blizu. Celotno v odnosu do samih sebe.

V delavnici bomo s pomočjo logoterapevtske orientacije in utelešene igre raziskovali vprašanja identitete, svobode in odgovornosti, s tem pa tudi vprašanja bližine in distance, avtonomije in povezanosti. Skozi raziskovanje gibanja telesa v prostoru skupaj z drugimi ljudmi se v subtilnih procesih uglaševanja razkriva in razvija naše mišljenje, naša stališča, orientacija in odnosi. Identiteta se razkriva in razvija kot občutenje samega sebe v povezanosti z drugimi, skozi odkrivanje, zavedanje, spoštovanje in integracijo raznolikosti, kar je temelj duševnega zdravja.

KLJUČNE BESEDE:

identiteta in svoboda; komunikacija, regulacija in koregulacija; nevroplastičnost; ustvarjalni mediji v logoterapiji; smiselna življenjska orientacija

O AVTORICI:

Alenka Lin Vrbančič Simonič ima 25 let delovnih izkušenj s preventivnim, svetovalnim in terapevtskim delom z različnimi ciljnim skupinami na področjih socialnega varstva, vzgoje in izobraževanja, duševnega zdravja in psihosocialne rehabilitacije. Od leta 2000 se nenehno izobražuje in deluje na področju pomoči z umetnostjo, integrativne umetnostne terapije in plesno-gibalne psihoterapije. Svoje znanje, delovanje in osebno izkušnjo je v letih 2018–2021 obogatila in nadgradila tudi z diplomom 1. stopnje iz logoterapije (junij 2021, pod mentorstvom dr. Cvijete Pahljina); v 2021/22 nadaljuje z avtobiografskim delom – osebno izkušnjo iz logoterapije.

Logoterapijo izvaja na vseh področjih poklicne usposobljenosti, v tesnem prepletu s prvinami umetnostnih terapij in plesno-gibalne psihoterapije. V okviru javne službe in pooblastil deluje kot svetovalna delavka v vzgoji in izobraževanju, tudi kot strokovna sodelavka na področju duševnega zdravja in socialnega varstva. Je ustanoviteljica in strokovna vodja Inštituta IZIS, kjer pod krovnim konceptom »Štirje časi« ustvarja in izvaja preventivne, podporne in terapevtske programe za posameznike, pare, skupine in skupnosti.

5) »Moč pisane in slišane besede pri premagovanju strahu«

- **Jasna Colnerič**, mag. manag. izobraž., prof. slov., specializantka logoterapije
- **Sonja Barl**, vzg., specializantka logoterapije, mediatorica in trenerica

POVZETEK:

Občutki, ki jih človek doživlja od malih nog do pozne starosti, so težko opisljivi in razumljivi. To velja predvsem za drugačne ali osebe s pridruženimi težavami. Otrok strah največkrat opiše kot boleč trebušček ali kateri drugi boleč del telesa. Tisti, ki se pogosto srečujejo s strahom, ga izražajo tudi kot trmo, negativnim obnašanjem, saj želijo z vsemi sredstvi doseči zagotovilo odraslih, da jim na kraj strahu ne bo treba, ali pa vsaj to, da bomo ves čas z njimi. Ko to ni mogoče lahko uporabimo moč besede, zgodbe, izmišljene zgodbe, pri večjih pisanja. Otroke in odrasle zelo pomirja občutek,

ko si avtosugestivno ponavljajo besede: »Zmorem, močnejši sem, sam odločam, nisem sam ...« Pomirja pa tudi občutek, da imajo s sabo nekaj čudodelnega – kamen, križ, mehko igračo, rokavčke. Pisanje dnevnika je v takšnih primerih zelo primerna in preizkušena metoda. Delavnica bo udeležencem vseh starosti predstavila načine drugačnega logoterapevtskega pristopa reševanja čustvenih stisk na praktičen način. Izdelovanje izdelkov za pomoč in pomirjanje ter poseben pristop k risanju, pisanju in ustvarjanju lastnega dnevnika pomoči. Zgodbe bodo nastajale s pripovedovanjem, pisanjem in preusmerjanjem negativnih misli, kar pomeni odstraniti strah v miselni in fizični obliki. Že najmlajše bi morali naučiti, da je treba neprijetno počutje, strah, nemir in druge čustvene stiske »odgnati, odpraviti, odstranili«. Kakšno besedo bomo uporabili, je odvisno od tega, kaj bomo dejansko storili. Napisali in raztrgali, zažgali, uničili, skratka uporabljali veščine, ki te pripeljejo do točke umirjanja, ko si sposoben slišati samega sebe. Moč besede, ki jo izgovarjamo, ponavljamo in nato še zapišemo, je zanesljivo pomagalo, ki ga imamo vedno pri sebi.

KLJUČNE BESEDE:

strah, pisanje, otrok, zdravilne zgodbe

O AVTORICAH:

Jasna Colnerič, glej predstavitev na str. 21

Sonja Barl, glej predstavitev na str. 21

3	UVOD
5	PROGRAM
8	POVZETKI PRISPEVKOV IN PREDSTAVITEV AVTORJEV

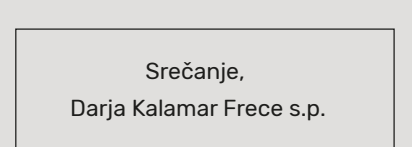
ZAHVALA DONATORJEM 7. LOGOTERAPEVTSKEGA SIMPOZIJA

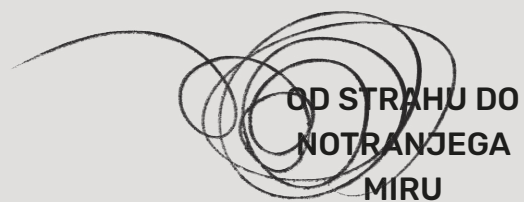
Slovensko društvo za logoterapijo – Logos in logoterapevtska skupnost se iskreno zahvaljuje donatorjem 7. logoterapevtskega simpozija, ki ste podprli izvedbo simpozija v letu 2022.

Častni pokrovitelj



MESTNA
OBČINA
CELJE





2022