

# SMISEL KOT TEMELJ DUŠEVNEGA ZDRAVJA

»Družba ni zdrava,  
je pa ozdravljiva.«  
Viktor Frankl

Zbornik 10. mednarodnega  
logoterapevskega simpozija

Celje, Dom sv. Jožef,  
14. in 15. marca 2025

SMISEL KOT TEMELJ DUŠEVNEGA ZDRAVJA  
Zbornik 10. mednarodnega logoterapevtskega simpozija

Uredila: MARTIN LISEC, BARBARA ŽNIDERŠIČ  
Grafično oblikoval: ANDREJ FERŠ  
Izdalo: SLOVENSKO DRUŠTVO ZA LOGOTERAPIJO – LOGOS  
Naklada: 100 IZVODOV  
Tisk: GRAFIKA GRACER

© Slovensko društvo za logoterapijo – LOGOS, 2025  
Ameriška ulica 3, Ljubljana

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor

159.964.2:124.2(082)

MEDNARODNI logoterapevtski simpozij (10 ; 2025 ;  
Celje) Smisel kot temelj duševnega zdravja : zbornik 10.  
mednarodnega logoterapevtskega simpozija : Celje, Dom sv.  
Jožef, 14. in 15. marca 2025 / [uredila Martin Lisec, Barbara  
Žnideršič]. - Ljubljana : Slovensko društvo za logoterapijo -  
LOGOS, 2025

ISBN 978-961-94737-5-7  
COBISS.SI-ID 228173827

# 5

# DRAGI PRIJATELJI LOGOTERAPIJE!

Ali je res smisel tisti prag, ki odloča o koraku v življenje ali v smrt? In ali res preblisk smisla lahko pomeni prebujenje vseh zdravih sil, ki tlijo v vsakem človeku? Toda ali ima življenje res smisel tudi takrat, ko se vsi upi sesujejo v prah in ostajajo samo ruševine nekdanjih ciljev in pričakovanj? Končno pa – ali je smisel odvisen od zdravja, sreče, uspešnosti ali pa ga lahko odkrije tudi trpeč človek? Kako je lahko Viktor E. Frankl, psihiater in nekdanji taboriščnik, »*kljub vsemu rekel življenju DA*«? In verjel celo, da je družba ozdravljiva?

Prepoznal je smisel kot ogledalo človeškosti, v katerem slehernik odkrije svoj pravi obraz: zmožnost preseganja sebe in vseh pogojenosti, telesnih, duševnih in družbenih – v imenu lastne, vsakomur prirojene *noetične* (duhovne) razsežnosti.

Človekov duh ne more zboleti. Iz te Franklove antropologije izhaja dostojanstvo vsakega človeka, še tako preizkušanega na biološki in psihološki ravni. Vsak človek je razpet med rojstvom in smrtjo, med usodo in svobodo, da lahko izbira med koristjo in vestjo, da odgovarja na zahtevno vprašanje, kaj življenje pričakuje od njega.

Katere silnice torej vodijo k ozdravljenju posameznika in družbe? Ali smemo podvomiti v vrednost življenja kateregakoli človeka? Logoterapija je dialog, ki želi iz vsakogar priklicati odgovor, kje vidi svoje življenjske naloge, v katerih sem, si, sva, smo ... nenadomestljivi. Naloge, ki bi ostale brez nas neuresničene.

Ali je mogoče ohraniti duševno zdravje brez odkrivanja smisla? Spremeniti stališče do usodnega v luči novih možnosti? Izreči s Franklom, »da se iz ruševin najlepše vidijo zvezde?« Začutiti vrednost doživljajskega sveta, ki nam odstira pogled v nebo nad nami in človeka ob sebi? Ali bi bilo mogoče namesto ukvarjanja z diagnozami (derefleksija) ustvarjati iz njih in ne glede nanje najvišjo umetnost, preobrazbo duševne bolečine ali praznine v smiselne naloge?

Na vsa ta in druga vprašanja, večja od nas, bomo skupaj iskali odgovore.

Mag. Martin Lisec  
Predsednik Društva LOGOS

»Življenje ni nikoli  
nevzdržno zaradi  
okoliščin, ampak  
samo zaradi  
pomanjkanja smisla  
in namena.«

**Viktor E. Frankl**

## KAZALO

3 UVOD

6 PROGRAM

9 POVZETKI PRISPEVKOV IN  
PREDSTAVITEV AVTORJEV

14 LOGOTERAPIJA V PRAKSI:  
PREDAVANJA Z RAZPRAVO

21 LOGOTERAPIJA V PRAKSI:  
DELAVNICE Z AKTIVNIM  
SODELOVANJEM UDELEŽENCEV

26 KULTURNI UTRINKI

# PROGRAM

Petek, 14. marca 2024

15.00 – 15.55	Registracija udeležencev
16.00 – 16.25	Pozdravni nagovori in glasbeni uvod Mag. Martin Lisec, predsednik Društva Logos Ksenja Kos, predsednica Slovenske krovne zveze za psihoterapijo Saša Kundih, podžupanja Mestne občine Celje, častne pokroviteljice 10. MLS Brina Švarc in Božidar Wolfand Wolf
16.30 – 17.30	PRVO PLENARNO PREDAVANJE <i>SMISEL IN DUŠEVNO ZDRAVJE</i> , Barbara Pahljina, dr. med., spec. psih.
17.30 – 18.00	Odmor, kava in mreženje
18.00 – 19.00	Logoterapija v praksi: predavanja z razpravo
IME IN PRIIMEK AVTORJEV	NASLOV PREDAVANJA
1. Slobodan Vujasinović, Anja Klemenc, Maks Lenart Černelč	<i>Smisel kot pomemben temelj dobrega psihofizičnega zdravja</i>
2. Matic Vidic	<i>Smiselno delo krepi duševno zdravje ranljivih skupin</i>
3. Darja Kalamar Frece	<i>Logoterapija kot podporna terapija</i>
4. Mag. Jasna Cajnko	<i>Duševne bolezni in samomor – od kulture tišine in stigme h kulturi odprtosti, razumevanja in podpore – kako lahko pomagamo z logoterapijo</i>
5. Mag. Drago Tacol	<i>Logoterapevtska podpora pri ohranjanju duševnega zdravja v starosti</i>
19.15	<i>Cvet z otoka</i> . Krstna uprizoritev monodrame o življenju in delu dr. Cvijete Pahljina. Avtorica: dr. Tanja Rebula. Igra: Sonja Mlejnik, univ. dipl. psih.
20.15	Praznično in humorno druženje ob praznovanju 10. obletnice mednarodnega logoterapevtskega simpozija

Sobota, 15. marca 2024

8.15 – 8.55	Registracija udeležencev
9.00 – 9.15	Glasbeni uvod: Slavica Tesovnik Pozdrav udeležencem: Mirko Nidorfer, podpredsednik Društva Logos
9.15 – 10.15	DRUGO PLENARNO PREDAVANJE <i>BIVANJSKO UPANJE, SMISEL IN RESONANCA</i> , dr. Bojan Žalec
10.15 – 10.30	Odmor za kavo, obisk stojnic in mreženje
11.00 – 12.00	TRETJE PLENARNO PREDAVANJE <i>LOGOTERAPIJA IN ČUJEČNOST (SATI): UVODNI ANTROPOLOŠKI RAZMISLEKI</i> , David Srakar
12.00 – 13.30	Odmor za skupno pogostitev, nakup knjig, obisk stojnic, mreženje
13.30 – 15.00	Logoterapija v praksi: delavnice z aktivnim sodelovanjem udeležencev
IME IN PRIIMEK AVTORJEV	NASLOV PREDAVANJA
1. Darja Poljanec	<i>Ko hrana ni več »hrana«. Obravnava oseb z motnjo hranjenja s koncepti logoterapije</i>
2. Ajda Zvonar	<i>Logoterapija in uresničevanje ciljev. Kako spremeniti svojo prihodnost skozi smisel dela in ustvarjanja</i>
3. David Srakar	<i>Vadba ljubeznive naklonjenosti (mettā bhāvanā) kot noetičen proces</i>
4. Zdenka Jernejc Štokelj	<i>Teoretični uvod in skupinska terapija</i>
5. Tomaž Dietinger	<i>Noč ima svojo (pozitivno) moč. Z več znanja do boljšega spanja in ravnovesja</i>
15.45 – 16.15	Logoteorija, logoterapija in antropohigiena pri delu z ljudmi in za ljudi Sodelujejo: mag. Martin Lisec, mag. Jasna Cajnko, Eva Miler Mojškerc, dr. med., spec. ped., Slobodan Vujasinović, dr. med., spec. dermat., mag. Drago Tacol, spec. klin. psih.  Moderatorica: Saška Ocvirk
16.15	Plenarni sklep simpozija s sprejetjem Izjave za javnost z naslovom: <i>Smisel življenja je temelj duševnega zdravja</i>

**UDELEŽENCI 10. MEDNARODNEGA LOGOTERAPEVTSKEGA SIMPOZIJA BOMO SKUPAJ SOUSTVARILI AKRILNO UMETNIŠKO STVARITEV Z NASLOVOM SMISEL JE TEMELJ DUŠEVNEGA ZDRAVJA.**

PRVO PLENARNO PREDAVANJE ✦SMISEL IN DUŠEVNO ZDRAVJE**Barbara Pahljina**, dr. med., spec. psih., logoterapevtkaPOVZETEK

Nezmožnost najti osebni smisel v svojem življenju lahko vodi v depresijo, brezup, anksioznost in samomorilnost. Kot zdravnica to pogosto vidi in skuša svojim pacientom pomagati odkriti smisel življenja. Prizadevati si je treba, da z empatijo in pazljivim poslušanjem vzpostavimo globoko čustveno povezavo s pacientom. Treba je slišati povedano, a tudi neizrečeno ter prepoznati, kaj je tisto, kar pacienta vodi v njegovem življenju, kaj ga motivira, česa se oklepa, kateri so njegovi obrambni mehanizmi, njegove vrednote. Slediti je treba ritmu, tonu glasu in biti pozoren na čustvene signale, ki jih je moč opaziti na pacientovem obrazu. S sočutjem se lahko povežemo z bolnikom v njegovih težavah ali radostih ter zgradimo globlji terapevtski odnos. Pomembno je razumeti pomen, ki ga pripisuje svoji bolečini. Ta pomen je lahko ključ do sočutja, ne glede na to, kakšna je težava, s katero pacient prihaja, in koliko jo osebno lahko razumemo.

Logoterapija, ki jo je zasnoval Viktor E. Frankl, pomaga bolnikom razumeti in razviti smisel njihovega življenja. V različnih življenjskih situacijah, predvsem težkih in bolečih, se ljudje soočamo z vprašanjem: »Kaj je smisel mojega življenja?« Logoterapija verjame, da lahko človek tudi v najtežjih življenjskih situacijah najde smisel, bodisi z ustvarjanjem nečesa novega bodisi z izkušnjo ljubezni ali spoznavanjem odnosa do trpljenja.

Kako psihiater/psihoterapevt z logoterapevtskim pristopom pomaga trpečemu človeku? Kako osebe z psihično boleznijo ali osebno motnjo gledajo na pomen smisla, na svoje težave, svojo bolezen? Kako človeku s psihično boleznijo pomagati, da ne vidi le svoje bolezni, ampak se osredotoči na tisto zdravo jedro v njem samem, iz katerega potem lahko črpa moč za svoje življenje?

Ko na svoji poti srečamo ljudi, ki nam jih življenje pošlje, da jim stojimo ob strani pri iskanju njihovega smisla, pa ne smemo pozabiti nase. Pomembno je, da se zavedamo lastne ranljivosti, da smo tudi sami včasih utrujeni – od življenja, od preizkušenj, od vsega, kar nas spremlja na tej poti. Kako ohraniti notranjo moč in ne pregoreti, ko želimo pomagati drugim? O vsem tem bomo skupaj razmišljali na tem predavanju in skušali poiskati odgovore na zgornja vprašanja.

# 12

## KLJUČNE BESEDE

duševno zdravje, trpeči človek, smisel, sočutje, ranljivost, logoterapevtski pristop

## O AVTORICI

Barbara Pahljina je rojena v Celju, odraščala je v Sloveniji in na Hrvaškem. Po poklicu je zdravnica s specializacijo iz družinske medicine in psihiatrije. Trenutno je zaposlena kot psihiatrinja v Psihiatrični bolnišnici Ormož. Od leta 2021 vodi izobraževanje bodočih logoterapevtov na Hrvaškem v okviru Hrvatskog centra za logoterapiju in egzistencialnu analizu (HCLEA) in še zadnji dve generaciji v Sloveniji pod okriljem Zavoda Žički Tabor, ki ga je ustanovila dr. Cvijeta Pahljina. Je predsednica društva LOGOS – Hrvatska udruga za logoterapiju. Predvsem pa je ponosna in hvaležna hči svoje mame, dr. Cvijete Pahljina, psihiatrinje, ki je začela s poučevanjem logoterapije in eksistencialne analize v Sloveniji in na Hrvaškem, in očeta Božidarja, ki je bil po poklicu družinski zdravnik in je predstavljal steber družine Pahljina.

## DRUGO PLENARNO PREDAVANJE ✦

### BIVANJSKO UPANJE, SMISEL IN REZONANCA

**Dr. Bojan Žalec**

## POVZETEK

V predavanju avtor izpostavi teorijo resonance, ki jo je razvil sodobni nemški sociolog in filozof Hartmut Rosa, ter poudari njeno relevantnost za razumevanje bivanjskega smisla in upanja. Rosov pojem resonance opisuje poseben, globlji odnos do sveta, ki omogoča občutek povezanosti, odzivnosti in notranjega ravnovesja. Avtor pokaže, kako lahko ta koncept osvetli ključne eksistencialne teme ter pomaga pri njihovem razumevanju in utemeljitvi.

Struktura predavanja je zasnovana tako, da poslušalca vodi skozi temeljne koncepte. V prvem delu avtor predstavi tri osrednje pojme: resonanco, bivanjsko upanje in bivanjski smisel, pri čemer poudari njihovo medsebojno prepletenost. Na tej osnovi nadalje utemelji svojo osrednjo trditev – da je bivanjski smisel tesno povezan z resonanco, saj zajema vse njene bistvene značilnosti. Iz tega izhaja, da je prav resonanca tisto, k čemur stremi naše bivanjsko upanje, saj brez nje ni mogoče oblikovati pristnega bivanjskega smisla. Če torej ni resonance, ni mogoč resničen občutek smisla, saj ta ne more obstajati v izolaciji ali v svetu, kjer ni pristnega odziva in povezanosti. Avtor tako poudarja, da je ustvarjanje pogojev za resonanco – bodisi v medčloveških odnosih, umetnosti, filozofiji ali duhovnem iskanju – bistvenega pomena za izpolnjeno in smiselno življenje. Predavanje s tem ne ponuja le teoretskega vpogleda, temveč tudi praktično izhodišče za premislek o tem, kako v lastnem življenju negovati resonančne odnose in s tem krepiti občutek smisla in upanja.

# 13

## KLJUČNE BESEDE

Hartmut Rosa, resonanca, odtujenost, bivanjski smisel, bivanjsko upanje

## O AVTORJU

Redni profesor dr. Bojan Žalec (roj. 15. 3. 1966 v Ljubljani), znanstveni svetnik, je slovenski filozof srednje generacije. Kot raziskovalec je od leta 2004 zaposlen na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani, kjer je predstojnik Inštituta za filozofijo in družbeno etiko. Je redni član Evropske akademije znanosti in umetnosti s sedežem v Salzburgu. Od leta 1996 predava na Univerzi v Ljubljani. Objavil je več kot 170 znanstvenih del, od tega devet samostojnih znanstvenih monografij in več kot 70 znanstvenih člankov, ki so v raznih jezikih izšli v uglednih znanstvenih revijah z visokim dejavnikom vpliva. Bil je vodja več znanstvenih raziskovanih projektov. Naslov projekta, ki ga trenutno vodi, je »Teologija in digitalizacija: antropološki in etični izzivi«. Žalec poudarja in raziskuje bivanjske razsežnosti problemov. Posebno pozornost posveča bivanjski razumnosti, človeku kot bitju odnosov in religijskim vidikom. Opira se na dognanja danskega krščanskega misleca Sørenea Kierkegaarda, o katerem je leta 2020 objavil knjigo z naslovom *Kierkegaard o ljubezni in preizkušnjah: krščanska antropologija tesnobe, nasilja in trpljenja*. Žalec razvija posebno obliko odnosne personalistične filozofije, ki jo je poimenoval solidarni personalizem. V njenem središču je pojmovanje osebe, ki jo razume kot bitje, ki je presežno v metafizičnem, spoznavnem, etičnem in bivanjskem pogledu. Solidarni personalizem je temelj in rdeča nit Žalčevega pristopa. V zadnjih letih se posveča raziskavam resonance (Hartmut Rosa), rezilience ter izzivom digitalizacije, umetne inteligence in sodobnih tehnologij. Tej tematiki je posvetil svojo zadnjo knjigo z naslovom *Človečnost v digitalni dobi: izzivi umetne inteligence, transhumanizma in genetike* (2023).

## TRETJE PLENARNO PREDAVANJE ✦

### LOGOTERAPIJA IN ČUJEČNOST (SATI): UVODNI ANTROPOLOŠKI RAZMISLEKI

**David Srakar**, bac. scient. pth., mag. uporabnih budističnih ved (MAABS), psihoterapevt (EAP), logoterapevt

## POVZETEK

V zadnjih treh desetletjih se je raziskovalno področje medkulturne psihoterapije (*angl. cross-cultural psychotherapy*) močno okrepilo. Pomemben vsebinski del tega razvoja predstavljajo raziskovalni naporji o prenosu azijskih kontemplativnih praks v različne sekularne kontekste sodobnega globalizirajočega sveta. Osrednji doprinos k temu razvoju gre zaslediti predvsem v porastu interdisciplinarnega raziskovalnega zanimanja za zgodnje buddhistični psihološko etični pojem čuječnosti (v staroindijskem jeziku pāli iz pribl. 5. st. pr. n. št. poimenovan z besedo sati, kasneje, v 19. st., pa preveden v angleški jezik z besedo *mindfulness*) in uporabnosti metod za gojenje le-te v sekularnih kontekstih. Skozi ta napor so se oblikovali novi preventivni in psihoterapevtski pristopi, ki so v različnem obsegu, načinih in oblikah

pričeli vključevati v metodologijo svojega dela tudi vadbo za gojenje čuječnosti (*sati*) in drugih doživljajskih gradnikov kot npr. ljubeznive naklonjenosti (*mettā*) in sočutja (*karunā*).

Omenjeni in dokaj nagli medkulturni prenos se je v nekaterih znanstvenih krogih srečal tudi s kritičnostjo in zadržki, kar je nadalje spodbudilo val interdisciplinarnega razmisleka o tveganjih, kot so: 1) sekularna reinterpretacija pojma čuječnosti kot izključno psihološke značilnosti doživljanja, 2) nekritična prilagoditev ciljev in načinov vadbe za gojenje čuječnosti v novih sekularnih vrednostnih sistemih, 3) uporaba pomanjkljivo opredeljene znanstvene metodologije zamerjenosti učinkovitosti vadbe čuječnosti, in 4) spodbujanje vzgibov po zanikanju sledi prenosa iz puščavniških kontekstov v sekularne kontekste ter vzpostavitev orientalistične države, usmerjene v prisvajanje in monokulturno spreminjanje psihološko etičnih izročil azijskih avtohtonih psihologij (ang. *indigenous psychology*) v nove načine nekritičnega zadovoljevanja potreb in vrednot sekularne družbe.

Ob pregledu znanstvene literature je opaziti, da logoterapija v tem razvojnem loku nekoliko zaostaja, saj podrobnejših raziskav o umestitvi čuječnosti (*sati*) v logoteorijo in raziskovanju njene uporabnosti pri preventivnem in kliničnem logoterapevtskem delu ne gre zaslediti v enakem obsegu in razmahu, kot se kažejo raziskovalni naporji drugih psihoterapevtskih smeri. Kljub pomanjkanju raziskav na tem področju pa to morda prinaša tudi priložnost za drugačen začetek razmisleka o tem, kako lahko z današnjim védenjem in dilemami iz širšega znanstvenega diskurza vzpostavimo celovitejša in kulturno bolj ozaveščena izhodišča v uvodno raziskovanje možnih poti prenosa in umeščanja vadbe za gojenje čuječnosti (*sati*) v logoterapevtsko preventivno in psihoterapevtsko delo.

V tej luči bo predavanje obravnavalo uvodni antropološki okvir možne umestitve čuječnosti (*sati*), kot je razumljena in predstavljena v kanoničnih pisnih virih zgodnjega buddhizma, v antropološki model logoterapije in eksistencialne analize Viktorja E. Frankla. Poskušalo bo odgovoriti na sledeča vprašanja:

✧ Ali je mogoče Franklovo dimenzionalno antropologijo obogatiti z zgodnje buddhističnim antropološkim modelom petih skupin pojavov (*pañcakkhanda*), da bi zagotovili čvrst uvodni teoretični okvir za raziskovanje potencialnih poti uvajanja pojma čuječnosti (*sati*) in njenega gojenja v logoterapijo?

✧ Kakšne so morebitne razlike in stičišča med antropološkimi modeli logoterapije in zgodnjega buddhizma?

✧ Kaj je čuječnost (*sati*), kako se razvija in neguje v izročilu theravādskega buddhizma in kako je umeščena v model petih skupin pojavov (*pañcakkhanda*)?

✧ Ali je mogoče doživljajski gradnik čuječnosti (*sati*) teoretično uvesti v logoterapevtsko dimenzionalno antropologijo?

✧ Katere nadaljnje raziskovalne poti se orisujejo, če je čuječnost (*sati*) možno umestiti v dimenzionalno antropologijo kot noetičen proces, ki krepi človekovo občutljivost do razločevanja smisla konkretne bivanjske okoliščine?

#### KLJUČNE BESEDE

*sati*, ljubezniva naklonjenost, sočutje, antropološki modeli logoterapije, zgodnji buddhizem

#### O AVTORJU

David Srakar je diplomiral iz psihoterapevtske znanosti (BA. pth.) na Univerzi Sigmunda Freuda na Dunaju (2014) in zaključil podiplomski študij uporabnih budističnih ved (MA in Applied Buddhist Studies) na Nan Tien Institute v Avstraliji (2016). Opravil je psihoterapevtsko usposabljanje iz logoterapije in eksistencialne analize (2015) ter pridobil Evropsko diplomo iz psihoterapije (2023). Deluje v zasebni psihoterapevtski praksi, kjer izvaja psihoterapijo za posameznike in pare ter vodi trening kontemplativnih veščin za posameznike. Njegova ožja raziskovalna zanimanja so transkulturna in eksistencialna psihoterapija, logoterapija, indijske avtohtone psihologije, čuječnost ter dialog med psihoterapijo in indijskimi kontemplativnimi tradicijami.

## SMISEL KOT POMEMBEN TEMELJ DOBREGA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA ✦

**Slobodan Vujasinovič**, dr. med., spec. dermatovenerologije, logoterapevt  
**Anja Klemenc**, dr. med.  
**Maks Lenart Černelč**

### POVZETEK

Osebe, ki živijo smiselno življenje, pogosto izkazujejo boljšo odpornost in trdnjše psihofizično zdravje. Na podlagi dolgoletnih izkušenj pri delu s pacienti opazamo, da notranji občutek smisla pomembno vpliva na posameznikovo celostno dobrobit. V predavanju bomo predstavili nekaj izbranih primerov, ki podpirajo to trditev, ter osvetlili, kako lahko iskanje in negovanje življenjskega smisla pozitivno vplivata na soočanje z zdravstvenimi izzivi. Prikazali bomo, da v današnjem času pregovor »zdrav duh v zdravem telesu« potrebuje širši kontekst. Osebe, ki so duhovno močne, se kljub telesnim omejitvam pogosto ne identificirajo kot bolniki ter ohranjajo optimizem in motivacijo za življenje. Nasprotno lahko nekateri posamezniki, ki so osredotočeni zgolj na fizično zdravje in obenem zanemarjajo duhovno ter emocionalno dimenzijo, postanejo bolj ranljivi za različne oblike zasvojenosti ter druga psihofizična obolenja.

Prav iskanje in doseganje osebnega smisla ter sledenje svojemu pravemu poslanstvu pogosto omogočata ljudem, da se uspešneje soočajo s kroničnimi boleznimi ali drugimi življenjskimi preizkušnjami. Smisel deluje kot notranji vir moči, ki spodbuja človeka k celostni skrbi zase. Tematiko bi bilo v prihodnje smiselno vključiti v obsežne znanstvene raziskave, ki bi lahko dodatno prispevale k razumevanju povezave med življenjskim smislom in psihofizičnim zdravjem, ter podprle razvoj novih terapevtskih pristopov.

### KLJUČNE BESEDE

logoterapija, holističen pristop, zdravljenje s smislom, psihodermatologija

### O AVTORJIH

Slobodan Vujasinovič, dr. med., je leta 1980 diplomiral na Medicinski fakulteti v Zagrebu. Kot splošni zdravnik je služboval v Radečah, Rimskih Toplicah in Laškem, nato pa opravil specializacijo iz dermatovenerologije. Strokovno se je izpopolnjeval tudi v tujini in objavil več strokovnih člankov, bil soavtor nekaj strokovnih knjig ter predaval v sklopu številnih izobraževalnih programov. Zaključil je študij logoterapije, ki jo v vsakodnevni praksi aktivno uporablja kot dopolnitev klasičnih načinov zdravljenja.

Anja Klemenc, dr. med., je zaključila študij na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Od začetka študija sodeluje v ambulanti dr. Vujasinoviča in se aktivno udeležuje dermatoloških ter logoterapevtskih kongresov. Je soavtorica številnih prispevkov na področju dermatopsihologije, logoterapije ter psihosomatike. V letu 2024 je za svoje raziskovalno delo prejela Prešernovo nagrado.

Maks Lenart Černelč, dijak Škofijske klasične gimnazije Zavoda sv. Stanislava v Ljubljani, je pisatelj, dramatik, vizualni umetnik ter raziskovalec in predavatelj na področjih medicinske etike, inkluzije in hendikepa.

## SMISELNO DELO KREPI DUŠEVNO ZDRAVJE RANLJIVIH SKUPIN ✦

**Matic Vidic**, prof. teol., univ. dipl. fil., stalni diakon,  
 specializant logoterapije

### POVZETEK

Ustvarjalne vrednote so temelj iskanja smisla v življenju. Pri delu se uresničujemo, pridobivamo občutek lastne vrednosti in potrditve, da smo koristni. Hkrati pa nas delo izvablja iz bivanjske praznote, ki lahko vodi v občutke brezcilnosti in destruktivnosti.

Po osmih letih dela med Romi v največjih romskih naseljih jugovzhodne regije, Brezju in Žabjaku, avtor ugotavlja, da se v zadnjih tridesetih letih prizadevanj za integracijo te družbene skupine, ki je potisnjena na rob, razmere niso bistveno spremenile. V skupnosti prevladuje kolektivna nevroza, saj jih bivanjska praznota potiska v destruktivne vzorce vedenja. Ta destruktivnost se kaže v dveh glavnih oblikah:

✦ *agresija do drugega*, kar se odraža v visoki stopnji kriminala, ki že vrsto let ogroža prebivalce okolice in širše;

✦ *destruktivnost do samega sebe*, ki se izraža v begu v omamo – v zlorabi alkohola, kajenju, drogah, spolnih zlorabah –, pa tudi v depresiji in vse pogostejših zdravstvenih težavah.

Za učinkovito integracijo in izboljšanje kakovosti življenja v teh skupnostih je ključno usmerjanje v ustvarjalne vrednote, ki posamezniku omogočajo, da svojo energijo usmeri v konstruktivne, smiselne dejavnosti in tako najde svoje mesto v družbi.

V okviru Inštituta Svetilnik smo začeli Rome usmerjati k ustvarjalnim vrednotam ter jih vključevati v delovne aktivnosti kot ključni del integracijskega procesa. V zadnjem letu smo dosegli pomembne spremembe – medtem ko je bil prej zaposlen le en prebivalec na tisoč, jih je zdaj zaposlenih že petnajst, pri čemer se stopnja brezposelnosti iz meseca v mesec zmanjšuje. Učinkovitost logoterapevtskega pristopa so prepoznale tudi druge občine in vladne službe, ki ga ocenjujejo kot enega najučinkovitejših pristopov. Če želimo resnično pomagati, moramo najprej sami iztegniti roko proti drugemu. Če ga želimo razumeti, ga moramo najprej spoštovati. Ključno je, da ga ne vidimo zgolj takšnega, kot je zdaj, temveč takšnega, kakršen lahko postane v svoji najboljši različici.



**KLJUČNE BESEDE**

ustvarjalne vrednote, ključovalna moč duha, samopreseganje, pastoralna logoterapija, Romi, odgovornost, bivanjska praznosta, samopodoba

**O AVTORJU**

Matic Vidic je mož in oče, stalni diakon, terapevt in romski misijonar. Svoje poslanstvo je začel v Slovenski vojski, kjer je sedem let kot uniformiranec opravljial nalogo svetovalca poveljnikom in skrbel za duhovno oskrbo pripadnikov. Sedaj pa poleg terapevtskega poslanstva, da pomaga ljudem, da niso žalostni, deluje v največjih romskih naseljih Žabjak in Brezje, kjer vodi skupine za samopomoč, vrši pastoralo in pomaga pri integraciji Romov v družbo. Sam pravi, da je tako velike rane, kot jih nosijo Romi, mogoče pozdraviti samo z ljubeznijo. V delu z Romi se čuti nagovorjenega predvsem zato, ker gre za kolektivno zlorabljenega ljudi in ljudi z izrazito nizko samopodobo. Rad poudari, da je šel v naselje, da bi spremenil Rome, a so oni spremenili njega.

**LOGOTERAPIJA KOT PODPORNNA TERAPIJA**

**Darja Kalamar Frece**, univ. dipl. teol., mag. psihosoc. pom. in spec., logoterapevtka

**POVZETEK**

Obstaja veliko različnih psihoterapevtskih pristopov, zato si vsak posameznik, ki poišče pomoč, izbere tistega, za katerega verjame, da mu bo najbližji in najbolj učinkovit pri reševanju njegovih težav. Glavni cilj terapije je izboljšanje kakovosti življenja, pri čemer se uporabljajo specifične metode in tehnike, značilne za izbrani pristop. Nekateri psihoterapevtski pristopi se osredotočajo na odpravljanje simptomov duševnih motenj, drugi na spreminjanje vedenjskih vzorcev, spet tretji na izboljšanje odnosov. Vsak pristop ima svoje edinstvene metode dela, ki jih psihoterapevt uporablja glede na potrebe in cilje posameznika. Včasih se zgodi, da po nekaj srečanjih ugotovimo, da izbrani pristop ne ustreza pričakovanjem ali potrebam klienta. Razlogov za to je lahko več – morda pristopa predhodno ni dovolj dobro poznal, si ga je drugače predstavljal ali pa se preprosto ni ujel s psihoterapevtom. To ni nič nenavadnega ali tragičnega, saj vedno obstaja možnost, da posameznik izbere drug pristop ali zamenja psihoterapevta.

Logoterapija je v Sloveniji in svetu znana psihoterapevtska metoda, saj je njen ustanovitelj Viktor E. Frankl eden izmed vidnih nevrologov in psihiatrov, ki so delovali v prejšnjem stoletju. Pri logoterapiji gre za zdravljenje človekove duševnosti z iskanjem oz. odkrivanjem smisla. Logoterapija nam ponuja paleto različnih tehnik, s katerimi logoterapevt poskuša sogovorniku odpirati njegove dane možnosti, ki jih sam v svoji stiske pogosto ne vidi. Lahko rečemo, da sogovornik preko različnih tehnik (derefleksija, paradokсна intencija, odmik od sebe, sprememba stališča, sokratski pogovor itd.) lahko vidi in najde smisel v svojem življenju. Logoterapija je eden izmed boljših psihoterapevtskih pristopov za podporno terapijo. Zakaj je logoterapija primeren pristop za nekoga, ki se

je znašel v težki duševni stiski, morda tako težki, da se zdravi z zdravili in je v postopku obravnave pri psihiatru, psihologu ali katerem drugem strokovnjaku? Z logoterapijo si posameznik lahko osmisli svojo situacijo, ne glede na to, kako težka je. Še več, z logoterapijo kot podporno terapijo se posameznik lahko ponovno opolnomoči za svoje življenje in tako zaživi bolj kakovostno.

Zelo pomembno je, da vsak, ki se znajde v duševni stiski ali motnji, poišče ustrezno strokovno pomoč. Zdravljenje z zdravili je pogosto nujno za stabilizacijo stanja, vendar samo po sebi ni dovolj. Ko posameznik doseže fazo stabilizacije, je priporočljivo, da poišče tudi podporno psihoterapevtsko pomoč. Ta je lahko individualna, v nekaterih primerih pa se priporoča tudi skupinska terapija, odvisno od narave duševne motnje. Ključno je, da posameznik postopoma, s pomočjo svoje duhovne dimenzije, svobodne volje in osebne odgovornosti do lastnega življenja, začne aktivno spreminjati svoje življenje na bolje. Pri tem pa se kot eden najučinkovitejših pristopov izkaže prav logoterapija, ki pomaga prepoznati in uresničiti smisel tudi sredi najtežjih življenjskih preizkušenj.

**KLJUČNE BESEDE**

logoterapija, psihoterapevtski pristopi, vedenjski vzorci, odnosi, osebni razvoj

**O AVTORICI**

Darja Kalamar Frece je na Teološki fakulteti pridobila naziv univerzitetna diplomirana teologinja, nato pa je na Fakulteti za uporabne družbene študije v Novi Gorici zaključila še logoterapevtsko smer magistrskega študijskega programa Psihosocialna pomoč. Ob delu v lastnem podjetju je opravljala specializacijo iz logoterapije pri dr. Cvijeti Pahljina, dr. med., spec. psih. Je redna članica Slovenskega društva za logoterapijo – Logos, ki je član Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. Kot samostojna podjetnica v svojem podjetju Srečanje, psihosocialno svetovanje v obliki terapij in svetovanj pomaga posameznikom z različnimi osebnimi stiskami in izzivi. Poleg tega deluje tudi kot predavateljica različnim ciljnim skupinam, še posebej se rada posveča tematikam odnosov.

Verjame, da je težke življenjske situacije treba najprej ovrednotiti, nato pa – kar je še pomembnejše – usmeriti pogled proti rešitvam. Pogosto opaža, da že prava beseda lahko nekemu prinese veliko olajšanje. Od strokovnega dela se rada umakne v svet potovanj, kjer odkriva nove kraje in kulture. Njena velika strast je tudi branje, ki jo ponese v različne svetove in čase. Če ob dobri knjigi uživa še v skodelici odlične kave, postane trenutek zanjo neprecenljiv.

## DUŠEVNE BOLEZNI IN SAMOMOR – OD KULTURE TIŠINE IN STIGME H KULTURI ODPRTOSTI, RAZUMEVANJA IN PODPORE<sup>1</sup> – KAKO LAHKO POMAGAMO Z LOGOTERAPIJO

Mag. Jasna Cajnko, prof. soc. ped., specializantka logoterapije

### POVZETEK

Desetina vseh Evropejcev se sooča z duševnimi boleznimi. V Sloveniji sta med najpogostejšimi duševnimi motnjami depresija in anksioznost. Oboleli za temi stanji so običajno zdravljeni v bolnišnici, kjer jim predpišejo medikamentozno terapijo, s čimer se njihovo stanje stabilizira. Po odpustu nadaljujejo zdravljenje, ki vključuje tudi psihoterapijo, kot pomembno podporo pri spopadanju z vsakodnevnimi izzivi. Povezava med duševnimi boleznimi in samomorom je skrb vzbujajoča, saj v Evropi vsakih 9 minut nekdo stori samomor, na globalni ravni pa je to vsakih 40 sekund. Čeprav je v zadnjem desetletju stopnja samomorov upadla za 30 odstotkov, Slovenija še vedno izstopa z enim najvišjih količnikov samomorov v Evropi, kar predstavlja resen izziv za celotno družbo. To kaže na nujnost celostnega pristopa k zdravljenju, ki vključuje tako medikamentozno terapijo kot psihoterapijo, s poudarkom na podpori pacientom pri spoprijemanju z vsakodnevnimi izzivi.

Z logoterapijo dr. Viktorja E. Frankla smo dojeli, da ponotranjeni življenjski smisel predstavlja ključni element našega bivanja in obstoja. Slednjega ni izgubil niti samomorilec. Vendar je ta smisel videl in zaznal – žal ne v življenju, temveč samo še v smrti.

Z našega logoterapevtskega stališča je smiselnost življenja, kot ga doživlja posameznik, gotovo temeljni pogoj za naše duševno zdravje. Spodbuja voljo za iskanje smiselnih odgovorov na vprašanja, ki jih življenje postavlja pred nas. *Življenje namreč ni nekaj, je priložnost za nekaj.* Kakor je ponotranjeni življenjski smisel pomembna prevencija pred odločitvijo za samomor. Franklov psihiatrični kredo opozarja, da človekova duhovna entiteta, *nous*, ne more oboleti. Tako je slehernik, tudi težko telesno ali duševno obolel, vreden. Vreden vse do svoje smrti. Vreden obravnave in pomoči ter podpore. Velja torej vabiti, nas logoterapevtov, da pospremimo, vodimo in usmerjamo našega sogovornika v terapevtskem pogovoru iz vloge »bolnika« v vlogo »kreatorja« svojega življenja. Smisel slehernika je namreč edinstven, enkratni in neponovljiv. V času se spreminja, saj prihodnost pred nas zmeraj znova postavlja nove možnosti. Zato logoterapevt vabi in usmerja obolelega človeka v prepoznavanje ustvarjalnih, doživljajskih vrednot in nudi podporo v razumevanju in realizaciji vrednot stališč.

Duševne motnje in samomorilnost so pojavi, ki so močno vezani na stigmo, tabuje in stereotipe. Bližnji žalujoči po samomoru (Poštuvan, V.) – žal to izkušnjo delim tudi sama – ostajamo osamljeni, nekako »izločeni« in »kužni«. Tako sporočajo in pričajo tudi starši, ki se povezujejo z menoj – so brez pomoči in prepoznavanja smisla v smrti svojih otrok.

Logoterapevti lahko žalujočim pomagamo – psihoterapevtski kredo; spodbujamo kljubovalno moč duha in samopreseganje. Žalujoče usmerjamo v ustvarjalne, doživljajske vrednote in vrednote stališč, predstavimo koncept »žlahtne kašče

preteklosti« in razumevanja, da umrli »ostaja« z žalujočim, z vsem, kar je ustvaril. Ker je nekoč »bil«, ni za žalujoče nikoli izgubljen, umrli »živi naprej« v žalujočem in njegovih spominih.

Ne pozabimo: v naših besedah je pomoč.<sup>2</sup>

### KLJUČNE BESEDE

duševne bolezni, samomor, stigma, žalovanje, pomoč z logoterapijo

### O AVTORICI

Mag. Jasna Cajnko, specializantka logoterapije, ki pod supervizijo izvaja psihoterapijo, je socialna delavka, profesorica socialne pedagogike in magistrica znanosti. Na področju socialnega dela je dejavna vseh 42 let svoje poklicne poti: 10 let kot strokovna delavka na Centru za socialno delo Maribor, 10 let kot direktorica in strokovna delavka na Centru za socialno delo Ruše in nato 22 let kot direktorica in strokovna vodja v Domu starejših občanov Tezno v Mariboru.

Po samomoru hčerke Mojce leta 2020 se je vpisala na študij logoterapije, ki ga zaključuje v letošnjem mesecu juniju. Skupaj s svojo Mojco (1981–2020), doktorico hetitologije in klasične filologije, je oktobra 2024 izdala knjigo *Norica, Splet naključij*. Prvi del knjige, *Norica*, predstavlja zapise mame po izgubi hčere, ki je storila samomor. Mame, ki se sooča z občutki krivde, izprašuje, kaj je storila narobe, česa ni razumela in kaj je narobe dojela. Mame, ki se sooča z osamljenostjo, nerazumevanjem okolice in zato v »pogovorih« s svojo umrlo hčerjo – saj drugih sogovornikov nima – sama preživlja svoje trpljenje. Drugi del knjige, *Spet naključij*, predstavljajo pesmi in črtice njene hčere Mojce Cajnko.

### LOGOTERAPEVTSKA PODPORA PRI OHRANJANJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA V STAROSTI

Mag. Drago Tacol, univ. dipl. psiholog, magister znanosti, specialist klinične psihologije, kognitivno-vedenjski terapevt

### POVZETEK

Starost je tema, ki se ji v sodobnem času želimo izogniti in jo radi odpravimo na obrobje. V nas morda zbuja neprijetne občutke. Ne želimo biti stari, a si zelo želimo, da bi dolgo živeli. Z negotovostjo in nelagodjem se lotevamo skrbi za ostarele in nemočne. Življenje pa nas slej ko prej postavi v položaj, v katerem moramo odkrivati vrednost in smisel lastnega staranja ter starosti nasploh.

V starosti se človek znajde pred zahtevnimi bivanjskimi vprašanji in nalogami. Sooči se z neizbežnimi spremembami, kot so odhod v pokoj, bolezni, pešanje telesnih in duševnih moči, izgube bližnjih oseb, osamljenost, izguba samostojnosti. Zaveda se otekanja časa in svoje minljivosti. A obdobje starosti ponuja tudi priložnosti za osebno rast in zorenje. Življenjsko zadovoljstvo, notranje ravnovesje in duševno zdravje so pri starejših v veliki meri odvisni od tega, kako se uspejo spoprijemati s spremembami, preizkušnjami in izzivi tega obdobja ter v njih najti smisel.

Z logoterapevtske perspektive lahko starejše podpiramo na različne načine:

✧ Pomagamo jim, da na svoje življenje zrejo v njegovi celovitosti. Da bi lahko pomirjeno živeli v sedanosti in z zaupanjem gledali svoji prihodnosti naproti, je pomembno, da s hvaležnostjo in odpuščanjem sprejemajo svojo preteklost. Te ne morejo spremeniti, lahko pa spremenijo svoje stališče do nje.

✧ Smisel v sedanosti vsakdo izpolnjuje na svoj način, odvisno od njegove aktualne življenjske situacije. Občutjem praznote, osamljenosti, potrnosti in anksioznosti se lahko starejši zoperstavljajo z različnimi dejavnostmi, ki jih veselijo, spodbujajo in poživljajo. Zaprtost vase in zazrtost v svoje težave presegajo z odpiranjem do drugih ljudi, z dejanji ljubezni, dobrote in pomoči, s posredovanjem svojih vrednot mlajšim. Z vedoželjnostjo, učenjem nečesa novega se lahko upirajo procesom staranja možganov in skrbijo za ohranjanje umskih zmogljivosti.

✧ V starosti prihajajo v ospredje duhovna vprašanja, vprašanja o končnem smislu našega obstoja, o trpljenju in poslavljanju od življenja. Z logoterapevtsko podporo vzbujamo in krepimo zaupanje, da ima življenje smisel vse do poslednjega trenutka in v vsakršni situaciji posameznikovega bivanja.

✧ Neuspeh pri odkrivanju smisla v starosti je odločilen dejavnik pri pojavljanju depresije in anksioznosti. Pri hujših oblikah teh motenj potrebuje oseba celovito strokovno pomoč. Z logoterapevtskega vidika pa jo podpiramo, da lažje sprejme svoje težave in samega sebe – v položaju, ko doživlja nemoč, občutja ne vrednosti in brezupa – ter odgovorno sodeluje pri zdravljenju.

#### KLJUČNE BESEDE

starost, bivanjska vprašanja in naloge, izpolnjevanje smisla v starosti, duševno zdravje, logoterapevtska podpora

#### O AVTORJU

Mag. Drago Tacol je upokojeni klinični psiholog. Skoraj vso delovno dobo je bil zaposlen v psihiatrični ustanovi, kjer se je posvečal psihološkemu ocenjevanju in psihološki pomoči osebam z različnimi duševnimi in čustvenimi težavami in motnjami. Med drugim se je izobraževal tudi na področju eksistencialne analize in logoterapije ter znanja s tega področja redno uporabljal pri svojem strokovnem delu. Kot predavatelj, terapevt in mentor je deloval in še deluje na področju preventive ter širše skrbi za izboljšanje duševnega zdravja prebivalstva. Je avtor več strokovnih člankov in poglavij v strokovnih priročnikih. Poklicno in interesno se posveča tudi vprašanju staranja, starosti in sožitja med generacijami. Je avtor knjige *Dober dan, starost!*, ki je izšla pri Ognjišču 2024.

## LOGOTERAPIJA V PRAKSI: DELAVNICE Z AKTIVNIM SODELOVANJEM UDELEŽENCEV

### KO HRANA NI VEČ »HRANA«. OBRAVNAVA OSEB Z MOTNJO HRANJENJA S KONCEPTI LOGOTERAPIJE ✦

**Darja Poljanec**, psihoterapevtka logoterapevtka, specializantka psihoterapije transakcijske analize

#### POVZETEK

Motnje hranjenja so bolezen moderne dobe, bolezen zahodnega sveta, sveta izobilja in prenasičenosti. V državah tretjega sveta, kjer primanjkuje hrane, teh motenj ne poznajo. Kot bolezen jo obravnavajo šele v zadnjih 50 letih, prej je bilo takšno vedenje opredeljeno kot bolj ekscentrično, povezovali so ga z določenimi religioznimi rituali ali z družbeno neprilagojenimi osebami, ki so na ta način opozarjale na določene življenjske nazore. Motnje hranjenja najbolj opredelita dva stavka: »Ko hrana ni več hrana« in »Tehtnica ne more izmeriti, kdo si«, ki zelo nazorno kažeta na preokupacijo s hrano, telesom in težo zaradi nekaterih notranjih stisk in travmatičnih izkušenj. Gre za čustvene (duševne) motnje, ki imajo med vsemi duševnimi motnjami največjo stopnjo umrljivosti. Največkrat se pojavijo v času adolescence ali v zgodnji odraslosti, in v primeru, da jih ne zdravimo, lahko postanejo kronične ali pa do pozne starosti prehajajo iz ene oblike v drugo.

Na delavnici bomo spregovorili o motnjah prehranjevanja in motnjah hranjenja, vrstah motenj hranjenja (anoreksija, bulimija, kompulzivno prenašanje, ortoreksija, bigoreksija), dejavnikih, ki sovplivajo na nastanek, ter sprožilcih. Seznanili se bomo tudi z odnosom do telesa in rituali v povezavi s hranjenjem, ki jih imajo osebe z motnjo hranjenja. V drugem delu delavnice bomo predstavili obravnavo osebe z bulimijo s pomočjo izbranih logoterapevtskih konceptov oziroma pomembnih trenutkov v procesu psihoterapije (usodno in svobodno, sprememba stališča, humor, kljubovalna moč duha, poti do smisla, avtotranscendence, derefleksija).

Glede na dosedanje izkušnje uvedbe logoterapevtskih konceptov na področje dela z osebami, ki imajo motnjo hranjenja, avtorica ugotavlja, da logoterapija lahko pomembno prispeva k urejanju simptomatike motenj hranjenja, predvsem z naslavljanjem eksistencialnih vprašanj, vprašanj o smislu, poslanstvu in samopreseganju ter vrednotah.

KLJUČNE BESEDE

hrana, travme, motnje prehranjevanja, vrednote

O AVTORICI

Darja Poljanec se z motnjami hranjenja ukvarja že od leta 2009, ko je začela delati kot prostovoljka v Svetovalnici za motnje hranjenja MUZA. Od leta 2011 je z redno zaposlitvijo dobila priložnost, da se bolj posveti delu z osebami, ki imajo motnjo hranjenja. Dnevno opravlja psihoterapevtsko delo z osebami z motnjo hranjenja in njihovimi bližnjimi. S številnimi predavanji, delavnicami in sodelovanji v medijih prispeva k prepoznavnosti te problematike. Je dolgoletna članica Ekspertne skupine za motnje hranjenja v okviru Enote za motnje hranjenja v Ljubljani. Diplomsko iz logoterapije je pridobila v letu 2019, kar ji omogoča uporabo logoterapije pri obravnavi tovrstnih težav.

LOGOTERAPIJA IN URESNIČEVANJE CILJEV. KAKO SPREMENITI SVOJO PRIHODNOST SKOZI SMISEL DELA IN USTVARJANJA ✦

**Ajda Zvonar**, mag. tur.

POVZETEK

Na delavnici bomo skupaj raziskovali, kako smisel v življenju in delu deluje kot osrednja sila, ki ne le poganja posameznika k osebni rasti, temveč tudi k izboljšanju družbe kot celote. S pomočjo logoterapevtskih načel bomo osvetlili, kako lahko vsak izmed nas najde svoj osebni smisel in ga uporabi za preseganje izzivov ter doseganje pomembnih ciljev.

Prvi del delavnice bo namenjen spoznavanju osnov logoterapije skozi šest razsežnosti človeka. Vsaka razsežnost bo predstavljena skozi interaktivno vajo, ki bo udeležencem omogočila, da razmislijo o sebi, svojih vrednotah in prioritetah. V drugem delu delavnice bodo udeleženci pripravili osebni načrt za uresničenje pomembnega cilja. Proces bo vključeval štiri ključne korake, ki jih bomo povezali z logoterapevtskim pristopom. Združili bomo metodo za uresničevanje ciljev in logoterapijo. S pomočjo naravnega modela načrtovanja bomo raziskali, kako osebne vrednote in smisel vplivajo na uspeh projektov. Udeleženci boste korak za korakom razvili svoj načrt in se naučili, kako premagovati ovire, ostati motivirani ter uresničiti cilje, ki vas navdihujejo.

Cilj delavnice je spoznati osnove uravnoteženega življenja preko šestih razsežnosti človeka in osnov logoterapije: prepoznati pomen smisla za osebno in družbeno ozdravljenje, razviti osebni načrt za uresničenje ciljev, ki temelji na logoterapevtskih načelih, ter okrepiti sposobnost preseganja izzivov in najti notranjo motivacijo za rast.

KLJUČNE BESEDE

smisel, osebna rast, vrednote

O AVTORICI

Ajda Zvonar je predstavnica za odnose z javnostmi na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani. Njeni glavni področji dela sta komunikacije in strateško načrtovanje, pri čemer stremi k ustvarjanju okolja, ki spodbuja osebni in strokovni razvoj. Izvajalka je izpopolnjevala svoje znanje na mednarodnih univerzah, med katerimi so: Univerza v Portu, Portugalska (strateško komuniciranje in krizno upravljanje), Université Savoie Mont Blanc, Francija (medkulturno izobraževanje), Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Portugalska (odnosi z javnostmi in interno komuniciranje), Western Norway University of Applied Sciences, Bergen, Norveška (diseminacija raziskovalnih rezultatov), University of the Basque Country, Španija (mednarodni študijski programi), University of Salerno, Italija (organizacija mednarodnih konferenc), Bifröst University, Islandija (marketinška orodja in organizacija dela), European Innovation Acedemi, Romunija (vodenje akademskih projektov). Poleg strokovnega izobraževanja se je udeleževala številnih dodatnih usposabljanj, kot so metode produktivnosti in uporaba umetne inteligence v vsakdanjem delu. Od leta 2023 je študentka logoterapije.

VADBA LJUBEZNIVE NAKLONJENOSTI (METTĀ BHĀVANĀ) KOT NOETIČEN PROCES ✦

**David Srakar**, bac. scient. pth., mag. uporabnih budističnih ved (MAABS), psihoterapevt (EAP), logoterapevt

POVZETEK

Vadba ljubeznive naklonjenosti (*mettā bhāvanā*) je pogosto sestavni del na čuječnosti, sprejemanju in sočutju osnovanih psihoterapevtskih pristopov. V tradicionalnih buddhističnih okvirjih je vadba vključena v uvajalni del kontemplativnega procesa, saj pomembno prispeva k pomiritvi hipnih odzivanj na doživljajsko vsebino (rahljanje nemira in dvoma) in nudi pomembno varno zatočišče v procesu vadbe gojenja čuječnosti (*satī*), med katero se lahko posameznik ob poglobljenih motrenjih sreča tudi z bivanjsko zahtevnejšimi doživljajskimi vsebinami, kot so strah, razpad, beda, gnus itd.

Delavnica bo namenjena uvodnemu spoznavanju z vadbo gojenja ljubeznive naklonjenosti (*mettā bhāvanā*) in bo izkustveno dopolnjevala pred leti predstavljeni prispevek na logoterapevtskem kongresu v Ljubljani z naslovom *Ljubeča naklonjenost in sočutje v meditaciji in logoterapiji* (Škodlar in Srakar 2016).

Teoretični del bo obravnaval umestitev ljubeznive naklonjenosti (*mettā*) v širši okvir kontemplativnega procesa zgodnje buddhističnega izročila, praktični del pa bo posvečen izvedbi vodene vadbe gojenja ljubeznive naklonjenosti (*mettā bhāvanā*), ki jo bodo udeleženci lahko nadalje poglobljali v svojem zasebnem življenju. Po izvedeni vadbi bo sledila krajša skupinska refleksija.

# 26

## KLJUČNE BESEDE

čuječnost, ljubeča naklonjenost, vadba

## O AVTORJU

David Srakar je diplomiral iz psihoterapevtske znanosti (BA. pth.) na Univerzi Sigmunda Freuda na Dunaju (2014) in zaključil podiplomski študij uporabnih budističnih ved (MA in Applied Buddhist Studies) na Nan Tien Institute v Avstraliji (2016). Opravil je psihoterapevtsko usposabljanje iz logoterapije in eksistencialne analize (2015) ter pridobil Evropsko diplomu iz psihoterapije (2023). Deluje v zasebni psihoterapevtski praksi, kjer izvaja psihoterapijo za posameznike in pare ter vodi trening kontemplativnih veščin za posameznike. Njegova ožja raziskovalna zanimanja so transkulturna in eksistencialna psihoterapija, logoterapija, indijske avtohtone psihologije, čuječnost ter dialog med psihoterapijo in indijskimi kontemplativnimi tradicijami.

## TEORETIČNI UVOD IN SKUPINSKA TERAPIJA ✦

**Zdenka Jernejc Štokelj**, univ. dipl. psih., logoterapevtka

## POVZETEK

Skupinska psihoterapija je močno orodje, ki posameznikom omogoča osebno rast, soočanje z izzivi in iskanje podpore v varnem skupinskem okolju. Predavanje bo osvetlilo povezave med psihologijo, psihiatrijo in logoterapijo ter pokazalo, kako vsak od teh pristopov prispeva k celostni obravnavi posameznikov. Na podlagi izkušenj iz prakse bo predstavljeno, kako skupinska dinamika pomaga članom odkrivati nove poglede na težave, graditi odpornost, najti smisel v tem, kar preživljajo, iskati nove poti in možnosti v življenju.

Skozi praktično vajo bodo udeleženci spoznali eno od tehnik, ki se uporablja v skupinski terapiji – raziskovanje osebnega pomena in smisla. Ta vaja bo pokazala, kako lahko skupina postane prostor za podporo, učenje in spremembo.

## KLJUČNE BESEDE

smisel, skupinska terapija, logoterapija, psihologija in psihiatrija, duševno zdravje

## O AVTORICI

Zdenka Jernejc Štokelj vse življenje deluje na področju pomoči ljudem na različne načine – to je njen klic in življenjski smisel. Delovne izkušnje je pridobivala pri delu z duševno bolnimi odraslimi ljudmi, kar nekaj let pa s psihično bolnimi. Po pridobitvi izobrazbe iz psihologije ji je pri delu z ljudmi še nekaj manjkalo, zato se je vpisala na študij logoterapije, ki ga je leta 2020 tudi zaključila. Kot prostovoljka je s svojo psičko sodelovala pri Ambasadorjih nasmeha (aktivnosti in terapije s pomočjo psa) v različnih ustanovah in kot predavateljica pri usposabljanju novih parov. Skupaj z možem vodita tečaj Ljubezen in spoštovanje. V okviru krščanske

# 27

skupnosti je sodelovala pri svetovanju. Že več let vodi skupinske in individualne terapije, psihoedukativne delavnice za anksiozne in panične motnje v okviru zasebne psihiatrične klinike v Ljubljani.

## NOČ IMA SVOJO (POZITIVNO) MOČ Z VEČ ZNANJA DO BOLJŠEGA SPANJA IN RAVNOVESJA ✦

**Mag. phil. Tomaž Dietinger**, tolmač, specializant logoterapije

## POVZETEK

Spanje je pogosto prezrto kot bistveni del našega življenja, kljub temu da naj bi tretjino svojega časa prespali. V sebi imamo vedno moč in svobodno voljo, da svoj pristop do spanja spremenimo in si tako izboljšamo svoje življenje. Na delavnici se bomo seznanili z osnovami, kako je naše spanje razdeljeno, kaj sta cirkadiani ritem in hormon adenzin. Osrednji del bo obravnaval kronotipe, saj ne obstajata samo jutranji in večerni tip. Udeleženci bodo s pomočjo verificanega vprašalnika ugotavljali svoj kronotip in izvedeli, kako jim to znanje lahko pomaga pri tem, da se zbudijo bolj spočiti. Delavnico bomo zaključili s kratkimi napotki, katere so tiste odločitve, ki nam pomagajo izboljšati spanje.

## KLJUČNE BESEDE

spanje, cirkadiani ritem, kronotipi

## O AVTORJU

Tomaž Dietinger, specializant logoterapije, je po zaključku študija tolmačenja in prevajanja za nemški in angleški trg stopil na samostojno podjetniško pot. Kot predavatelj za tolmaške in prevajalske vaje sodeluje z Oddelkom za prevodoslovje Filozofske fakultete Univerze v Mariboru. Predaval je tudi na Inštitutu za teoretsko in uporabno prevodoslovje Univerze Karla in Franca v Gradcu. Prav tako je novinar v angleški redakciji Radia Si. Svoje izobraževanje za logoterapijo je začel pri dr. Cvijeti Pahljina in ga zaključuje pri Barbari Pahljina, dr. med.

GLASBENI UVOD ✦**Brina Švarc** in **Božidar Wolfand - Wolf**

Program: Czardas, Seviljana, Prvi tango, Ljubezenska tema iz filma Boter

O IZVAJALCIH

Brina Švarc je mlada in nadvse talentirana violinistka, ki osvaja medalje doma in v tujini.

Božidar Wolfand - Wolf je slovenski pevec, skladatelj in producent zabavne glasbe.

PREDSTAVA CVET Z OTOKA ✦

Krstna uprizoritev monodrame o življenju in delu dr. Cvijete Pahljina

Avtorica: **dr. Tanja Rebula**Igra: **Sonja Mlejnik**, univ. dipl. psih.PREDSTAVITEV MONODRAME

Navdihujoča življenjska pot psihiatrinje in logoterapevtke dr. Cvijete Pahljina je zaživela v dramskem prikazu, kjer se osebna lirična izpoved prepleta z duhovno razsežnostjo in družbeno angažiranostjo, ki jo ponazarjajo tudi skupine »statistov« (vloga zbora v grški tragediji).

Drama temelji na resničnih dogodkih in izjavah, ki jih je ta izjemna osebnost posejala med svoje slušatelje logoterapije, na osebnih pogovorih z njo, pa tudi v objavljenih intervjujih.

Kakor v grški tragediji pa v ospredju ni toliko estetika, temveč etika, katarza, notranje očiščenje ob pretresu, ki ga predstavlja soočenje z osebno in družbeno resničnostjo. Toda dr. Cvijeta Pahljina ni tipična tragična osebnost, ki bi jo zlomil močnejši nasprotnik, saj je – pretresena nad pojavom tako številnih samomorov na Slovenskem – stopila na pogumno pot boja za življenje in ljubezen do človeka v duševni stiski.

O AVTORICIAvtorica monodrame *Cvet z otoka* je po diplomi iz primerjalne književnosti in slovenistike, pozneje pa tudi iz teologije, svojo poklicno pot posvetila mladim kot prof. slovenščine v Trstu in pri tem odkrivala ranljivi notranji svet mladih iskalcev smisla. Nova znanja je iskala najprej v triletnem študiju propedeutike iz psihoterapije pri Slovenski krovni zvezi za psihoterapijo, nato pa je opravila štiriletni študij logoterapije pri dr. Cvijeti Pahljina. Prav ona jo je s svojim zgledom spodbudila, da je svoje znanje želela razširiti z doktoratom na oddelku za klasično filologijo Filozofske fakultete v Ljubljani z disertacijo *Levinas in antika*, v katerise dopolnjujeta filozofija in književnost. Svoje doživljanje bivanjskih vprašanj je ubesedila v novelah in dramah, ki jih je predvajala slovenska radijska postaja Radio Trst A. Za simpozij logoterapevtov leta 2023 je predstavila Viktorja E. Frankla v igri *Devet dni in devet noči*. Letos, ob deseti obletnici simpozijev logoterapije, ki si jih je zamislila dr. Cvijeta Pahljina, pa je dr. Tanja Rebula prispevala dramsko besedilo o njej z naslovom *Cvet z otoka*.O IZVAJALKISonja Mlejnik, po poklicu univ. dipl. psihologinja, je delovno kariero posvetila poklicni orientaciji mladih in delu z brezposelnimi. V letih 1993/94 je opravila 60-urni osnovni tečaj logoterapije, ki ga je organiziral Inštitut Antona Trstenjaka. Vse od srednješolskega obdobja je predana poustvarjanju na literarnem področju. Sprva je bila članica ljubiteljskega Gledališča Zarja Celje. V času študija je sodelovala v predstavi Arthurja Millerja *Salemske čarovnice* v SLG Celje. Ob sodelovanju na kulturnih dogodkih v Osrednji knjižnici Celje je postala članica Ljubiteljskega gledališča Teharje, ki se je leta 2020 ob 30-letnici delovanja preimenovalo v Ljubiteljsko gledališče Petra Simonitija. Je prejemnica zlate Linhartove značke za odličen dosežek na gledališkem področju za vlogo budistične redovnice Meho v dramatisirani noveli Alme Karlin *Pod košatim očesom* in prejemnica častne Linhartove značke za več kot 30-letno udejstvovanje na gledališkem področju. Že vrsto let je prostovoljka Muzeja novejšje zgodovine Celje in prostovoljka v programu Starejši za starejše v okviru Društva upokojencev Celje. Več kot 30 let je njeno življenje prepleteno s pomočjo starejšim, ki predstavlja njeno osebno poslanstvo.GLASBENI UTRINEK ✦**Slavica Tesovnik**, logoterapevtkaO IZVAJALKI

Je slikarka, pesnica in izvajalka uglasbene poezije ob spremljavi kitare. Pri kulturno-umetniškem delovanju ter delu v dopisništvu in dokumentarni fotografiji se je vedno soočala s človekom in družbo. Stike z javnostjo in delo z ljudmi, tudi skozi pisano besedo, nadgrajuje z znanjem logoterapije.

30

BELEŽKE

31

BELEŽKE



Ob zaključku 10. mednarodnega logoterapevtskega simpozija, ki je 14. in 15. marca 2025 potekal v organizaciji Slovenskega društva za logoterapijo – Logos v Celju, smo udeleženci sprejeli izjavo z naslovom:

## SMISEL ŽIVLJENJA JE TEMELJ DUŠEVNEGA ZDRAVJA.

V sodobnem svetu postaja vprašanje duševnega zdravja vse pomembnejše. Logoterapija, katere začetnik in utemeljitelj je dunajski psihiater in nevrolog dr. Viktor Frankl, poudarja, da je prepoznavanje življenjskega smisla temelj duševne trdnosti in stabilnosti, kar omogoča in spodbuja razvoj posameznikove notranje trdnosti in odpornosti. Ključni aksiomi logoterapije poudarjajo, da lahko vsakdo najde smisel, ne glede na okoliščine, v katerih se znajde, kajti iskanje smisla je v moči človekove osebne odgovornosti in avtonomije osebna naloga vsakega posameznika. Odkrivanje življenjskega smisla omogoča premagovanje osebnih stisk in vzpostavitev dolgoročnega osebnega ravnovesja in duševne blaginje.

Slovenija se, podobno kot mnogo drugih držav, srečuje z naraščanjem duševnih motenj, kot so depresija, anksioznost, stres in bivanjska praznота. Na simpoziju smo skozi prizmo logoterapije izpostavili štiri ključne pristope za krepitev duševnega zdravja posameznikov in prebivalstva v Republiki Sloveniji:

1. Iskanje smisla skozi ustvarjalnost, samopreseganje, pristno doživljanje in zavzemanje stališča.
2. Razvijanje človekove duhovne dimenzije.
3. Krepitev medgeneracijskih vezi v skupnosti.
4. Udejanjanje logoterapevtskih metod in vaje čustvene odpornosti.

Udeleženci 10. mednarodnega logoterapevtskega simpozija predlagamo tri konkretna priporočila za izboljšanje duševnega zdravja v Sloveniji:

1. Vlada Republike Slovenije naj predlaga Državnemu zboru, da sprejme tak Zakon o psihoterapiji, ki bo čim širšemu krogu državljanov Republike Slovenije omogočal brezplačen dostop do kakovostnih psihoterapevtskih storitev, ki dokazano krepijo duševno zdravje posameznikov in družbe.
2. Odgovorne ustanove naj v šolske kurikulume uvedejo programe čustvenega in duhovnega opismenjevanja v smislu logoterapije in logopedagogike.
3. Odgovorne ustanove naj na vseh ravneh podprejo različne oblike prostovoljstva in programe medgeneracijske povezanosti in solidarnosti.

Smisel življenja je temeljni steber duševnega zdravja. Vsak posameznik nosi odgovornost za njegovo iskanje, hkrati pa so institucionalni in družbeni ukrepi ključni za podporo pri tem procesu. Družba, ki spodbuja smiselnost, duhovno rast, uresničevanje smiselnih nalog in medsebojno podporo, ustvarja razmere za dolgoročno duševno zdravje svojih članov.

*Iskanje smisla ni le iskanje odgovora, temveč pot, ki vodi do notranje moči in trajne duševne stabilnosti.*



Celje, 15. marec 2025

  
Mag. Martin Lisec  
predsednik Društva LOGOS

## ZAHVALA DONATORJEM 10. MEDNARODNEGA LOGOTERAPEVTSKEGA SIMPOZIJA

Slovensko društvo za logoterapijo – Logos se iskreno zahvaljuje donatorjem 10. mednarodnega logoterapevtskega simpozija, ki ste podprli izvedbo simpozija.

ČASTNA POKROVITELJICA





