

**I. slovenski kongres logoterapije in eksistencialne analize z
mednarodno udeležbo**

***Družba ni zdrava, je pa ozdravljiva* (Viktor E. Frankl)**

Uršulinski samostan Ljubljana, 17.–18. junij 2016
Ul. Josipine Turnograjske 8

Naslovna tema kongresa 2016

LOGOTERAPIJA IN LJUBEZEN

VSEBINSKA IZHODIŠČA KONGRESA

Še vedno zelo aktualno ugotovitev Viktorja E. Frankla, da družba ni zdrava, je pa ozdravljiva, smo na I. in II. logoterapevtskem simpoziju (leta 2014 in leta 2015) obravnavali z zornega kota naše svobodne volje, naše vesti in naše odgovornosti. Simpozij je letos prerasel v kongres! Vsebinsko ostajamo v okviru iste ugotovitve, da namreč družba ni zdrava, je pa ozdravljiva. Na letošnjem kongresu bo poudarek na ljubezni. Ljubezen je najmočnejše sredstvo za ohranjanje zdravja in najbolj učinkovito zdravilo proti bolezni. Skoraj čudežno učinkuje, če nas vodi klic ljubezni! Iz ljubezni do neke osebe smo sposobni »sneti zvezde z neba«, prehoditi gore in doline. Če nas vodi ljubezen, raste navdušenje pri vsem, za kar si prizadevamo: ko skrbimo za ohranitev narave in okolja, v katerem živimo, gojimo ljubezen do maternega jezika in naroda, odkrivamo različna področja znanosti in umetnosti, se posvečamo telesni kulturi, nič ni težko, če nas pri tem vodi ljubezen! Če se odrekamo, presegamo sebe, premagujemo težave, sprejemamo tisto, česar ni lahko sprejeti, nič ni pretežko, če nas vodi ljubezen! Ljubezen daje našemu bivanju najgloblji smisel in nas ponese čez meje prostora in časa.

Izvajalci kongresa bodo iz različnih izhodišč na podlagi svojih izkušenj in ugotovitev razmišljali o ljubezni. Logoterapevtski pogled na ljubezen je tesno povezan z logoterapevtsko predstavo človeka kot biološkega, psihološkega in duhovnega bitja. Ravno duhovna razsežnost daje človekovi osebnosti možnost prejemati in dajati ljubezen ne glede na zunanje okoliščine, preprosto zato, ker je to njegova svobodna odločitev!

Poleg predavanj bo priložnost za razpravo, kako ljubezen deluje na družbo, v kateri živimo.

Veselimo se vaše navzočnosti, vaše dejavne udeležbe v razpravah ter vašega doprinosa k skupnemu cilju, da družba postane bolj zdrava.

Cvijeta Pahljina, dr. med., spec. psih., logoterapevtka,
predsednica Društva Logos

PROGRAM KONGRESA

PETEK, 17. 6. 2016

15.00–16.00 Registracija

16.00–16.30 Glasbeni uvod
Klavdija Vidmar, sopran ob klavirski spremljavi

Pozdravni govor
Cvijeta Pahljina, dr. med., spec. psih., predsednica Društva Logos
Tomaž Flajs, predsednik Slovenske krovne zveze za psihoterapijo

16.30–17.45 Plenarno predavanje s prevajanjem in diskusija
LOGOTERAPIJA IN LJUBEZEN
Dr. Heidi Schönfeld, logoterapevtka (Nemčija)

17.45–18.15 Predavanje in film
VREDNOST IN SMISEL ŽIVLJENJA NAJŠIBKEJŠIH
Katarina Mittermayer, dr. med., logoterapevtka (Hrvaška)
Tomislav Sarić, dipl. teol., logoterapevt (Hrvaška)

18.15–18.40 Predavanje
TELO KOT INSTRUMENT DUHA
Vedrana Nucak, kineziologinja, logoterapevtka (Hrvaška)
Tatjana Stibilj Batinić, kineziologinja, specializantka logoterapije (Hrvaška)

18.40–19.00 Predavanje
LOGOTERAPIJA KOT POMOČ VRHUNSKIM ŠPORTNIKOM
Mag. Klemen Kobač, specializant logoterapije

19.00–19.30 Odmor

19.30–20.00 Monodrama (o Viktorju Franklu)
DEVET DNI IN DEVET NOČI
Avtorica: Tanja Rebula, prof. slov. in prim. knjiž., dipl. teol., logoterapevtka
Igralec: Jure Kopušar, dipl. dramski igralec
Glasba: Felipe Kopušar (violina)

20.00–22.00 Večerja¹

¹ Ob vnaprejšnji prijavi.

² Za udeležence s prispevkom je udeležba brezplačna.

SOBOTA, 18. 6. 2016

09.00–10.00 Plenarno predavanje in diskusija
V ISKANJU BLIŽINE
Prof. dr. Dubravka Miljković (Hrvaška)

10.00–10.30 Predavanje
LJUBEČA NAKLONJENOST IN SOČUTJE V MEDITACIJI IN LOGOTERAPIJI
Dr. Borut Škodlar, dr. med., spec. psih., logoterapevt
David Srakar, BA. pth., logoterapevt

10.30–10.45 Odmor

10.45–11.00 Film
V ISKANJU LOGOSA
Nina Prah, dipl. inž. eko. kmetijstva, zeliščarka, logoterapevtka
Cvijeta Pahljina, dr. med., spec. psih., logoterapevtka

11.00–11.30 Predavanje
LOGOPEDAGOGIKA ZA ŠOLO CELOSTNEGA ZNANJA IN IZOBRAŽEVANJA
Mag. Marjeta Cerar, prof. ped. in bibl., logoterapevtka

11.30–11.50 Predavanje
LJUBEZEN DO ŠOLE
Ana Sarić, univ. dipl. psih., logoterapevtka (Hrvaška)

11.50–12.10 Predavanje
**POGLED NA LJUBEZEN PRI GIBALNO OVIRANIH MLADOSTNIKI IN PRI
MLADOSTNIKI S KRONIČNIMI BOLEZNIMI**
Suzana Marković Jureša, univ. dipl. psih., logoterapevtka (Hrvaška)
Tajana Prljjić, univ. dipl. psih. (Hrvaška)
Suzana Pusić, univ. dipl. psih. (Hrvaška)
Marija Plavčić, univ. dipl. soc. del. (Hrvaška)
Danica Ivanović, univ. dipl. soc. del. (Hrvaška)

12.10–12.30 Predavanje
ZDRAVILNOST LJUBEZNI V OSAMLJENOSTI
Mag. Ksenija Vatavek Margetić, prof. ped., logoterapevtka (Hrvaška)

12.30–13.10 Odmor (kava, sok, pecivo)

13.10–13.30 Predavanje
LJUBEZEN DO NARAVE
Nina Prah, dipl. inž. eko. kmetijstva, logoterapevtka, zeliščarka

13.30–15.00 Predavanje in demonstracija terapije
LOGOTERAPEVTSKA OBRAVNAVA PARTNERSKE PROBLEMATIKE
Cvijeta Pahljina, dr. med., spec. psih., logoterapevtka
Darka Lapajne, specializantka logoterapije
Mag. Klemen Kobal, specializant logoterapije

15.00–15.30 Zaključek
Folklorna skupina, KUD Lojze Avžner Zgornja Ložnica

Lokacija:

Uršulinski samostan Ljubljana, Ul. Josipine Turnograjske 8, 1000 Ljubljana

Kotizacija: 30 EUR²

Cena vključuje udeležbo na kongresu, gradiva kongresa, napitke med odmori, potrdilo o udeležbi na kongresu. Udeležba na večerji je mogoča ob doplačilu 15 EUR.

² Za udeležence s prispevkom je udeležba brezplačna.

POVZETKI PRISPEVKOV

LOGOTERAPIJA IN LJUBEZEN

Je stara ideja ljubezni Viktorja E. Frankla sploh pomembna za sedanost? Med drugim je značilno, da je ljubezen zanj znamenje človečnosti. V moji psihoterapevtski praksi se ljubezen kaže pod različnimi vidiki: tudi tisti, ki prejme zelo malo ljubezni, lahko postane ljubeča oseba. Če se ljubezen zamenja z "imeti" ljubezen, postane življenje nesrečno. Otroci kažejo, da ljubezen lahko ozdravi bolečino in je močnejša od strahu. Ljubezen po Franklovi definiciji lahko spreminja nas same in svet, nas naredi vredne življenja in človekoljubne.



Dr. Heidi Schönfeld, logoterapevka (Nemčija)

Heidi Schönfeld, učenka prof. dr. Elisabeth Lukas, je psihoterapevka (HP) v zasebni praksi. Ustanovila je in vodi *Arhiv Elisabeth Lukas* ter *Akademijo logoterapije* v Bambergu (Nemčija). Tam poučuje izvorno logoterapijo v petih semestrih po novem učnem načrtu Elisabeth Lukas.

VREDNOST IN SMISEL ŽIVLJENJA NAJŠIBKEJŠIH

Ni človeka, katerega življenje ne bi imelo smisla. Da bi bilo smiselno živeti, ni potrebno, da je nekdo nadarjen, niti ni potrebno, da je njegovo telo popolnoma zdravo. Človekovo telo ni nikoli dejanski odraz njegovega duha. Težka bolezen otežuje možnost komunikacije z zunanjim svetom, toda tisto bistvo (jedro) ostaja nedotaknjeno. Tisto temeljno v vsakem človeku, ki ga dela vrednega, izhaja iz njegove duhovne dimenzije. Le-ta ne more zboleti, ne more se uničiti in ne more ne obstajati.

V čem je smisel in vrednota življenja težko bolnih, oseb s posebnimi potrebami, z duševnimi motnjami ali razvojnimi primanjkljaji, oseb v komi....?

- 1) Smisel človeka lahko v celoti razumemo samo iz perspektive transcendence (X. Franklova teza o človeku). Človek ni dal življenja sam sebi – življenje je dar. Telo in duševnost smo podedovali od staršev, toda duhovne dimenzije nismo dobili od njih. To je nekaj, kar ne izhaja iz človeka. Je več kot človek. Izhaja iz dimenzije, ki je izven časa in prostora – izhaja iz Transcendence (»tertium datur«). Duh ne more izhajati iz materije. Frankl govori o nadsmislu – smisel, ki presega vse človeške sposobnosti razumevanja. Obstaja razlog, čemu je vsaka oseba na tem svetu.
- 2) Brezpogojna vrednost človeka in smisel izhajata iz dejstva, da je človekovo bistvo njegov duh, ki je neuničljiv in večni. Frankl v svoji IV. tezi o človeku pravi, da vsak posameznik ohranja svoje dostojanstvo, tudi če je njegov psihofizični instrument neuporaben (»psihiatrični credo«). Lahko rečemo, da sta človekovo telo in duševnost orodji, skozi kateri se izraža človekov duh. Če je katero od teh dveh orodij poškodovano, se duhovna dimenzija težko izraža, saj nima »instrumenta«, preko katerega bi to lahko storila. Duh je na nek način »blokiran« ali »skrit« zaradi porušenega ravnotežja psihološke ali telesne dimenzije. Toda še vedno je prisoten. Tisto duhovno v človeku ne more umreti. Je popolno in neuničljivo.
- 3) Obstaja tudi nezavedno doživljanje vrednot, smisla, Boga, drugega človeka....Frankl navaja globoko duhovno osebo, ki je srž človekove biti in je nezavedna (Pojem globoko duhovna oseba moramo razlikovati od pojma »globoka oseba«, ki v današnjem pomenu pomeni tisto »nagonsko« v človeku.) Duhovna oseba je lahko zavestna ali nezavedna, medtem ko je globoka duhovna oseba vedno nezavedna. Na nezavedni duhovni ravni se nahaja razumevanje bistva, doživljanje vrednot, smisla, Boga.... Kar pomeni, da tudi hudo bolne osebe, psihotične, osebe v komi....na nezavednem nivoju spoznajo vrednote in smisel. VII Franklova teza o človeku pravi, da je oseba dinamična. S tem želi povedati, da je tisto duhovno v človeku v dinamičnem odnosu z drugimi. To pomeni, da tudi hudo bolne osebe, ki ne morejo vzpostaviti zavednega odnosa z drugimi, le-tega vzpostavijo na duhovni ravni.
- 4) Najšibkejši člani družbe plemenitijo ljudi in vplivajo na družbo, da postaja bolj človeška. Iz ljudi potegnejo tisto, kar je najbolj človeško in najvrednejše. Človek se uresničuje v skupnosti, v kateri živi. Če bi bili vsi ljudje popolni, bi lahko vsakega posameznika nadomestili z drugim. Ni človeka, ki bi lahko naredil vse, ki bi bil sam sebi dovolj. In prav v tej »omejenosti« je človek edinstven.
- 5) Samo tiste osebe, ki ljubijo bolnega, lahko vidijo njegovo vrednost in smisel. Ljubezen je edini način, da doživimo drugo osebo v njeni edinstvenosti in neponovljivosti. Ljubezen je edini način, da razumemo drugo človeško bitje v najglobljem jedru njegove osebnosti in vrednosti. Nihče ne more razumeti bistva druge osebe, če je ne ljubi. Resnično. Ljubezen je edina sposobna videti edinstvenost določene osebe – kot absolutno individualno.

Prav spoštovanje in skrb za najšibkeje je pokazatelj naše človečnosti. Razvitost družbe (človeka) prepoznamo po skrbi do najšibkejših. V razvitih družbah je višja kultura prostovoljstva. Tako je npr. v Italiji od leta 1998 delalo 8500 prostovoljcev v otroški bolnici Bistra.

Nihče se ni rodil slučajno. Ni življenja, ki ne bi bilo vredno življenja. Če nismo našli odgovora na vprašanje smisla, ne pomeni, da smisla ni. Pomeni samo to, da smo prišli do meje razumevanja smisla.



Katarina Mittermayer, dr. med., logoterapevtka (Hrvaška)

Katarina Mittermayer se je rodila leta 1946. Diplomirala je na *Medicinski fakulteti Univerze v Zagrebu* (1989). Kot zdravnica-prostovoljka je sodelovala v obrambni vojni za domovino v prvih vrstah bojišča, kjer je bila ranjena (obe nogi). Kot prostovoljka dela v *Centru za duhovno pomoč* (prof. dr. Ivančić, hagioterapija) v Zagrebu. Zadnja leta dela kot prostovoljka v *Specialni bolnišnici za kronične otroške bolezni Gornja Bistra*. Od leta 2015 je tudi logoterapevtka.

Tomislav Sarić, dipl. teol., logoterapevt (Hrvaška)

Tomislav Sarić se je rodil v Zagrebu leta 1972. Diplomiral je iz filozofije in teologije na *Filozofsko-teološkem inštitutu Družbe Jezusove (Institutum studiorum philosophici et theologici Societatis Jesu)* v Zagrebu. Zaposlen je v *Specialni bolnišnici za kronične otroške bolezni Gornja Bistra* kot vodja enote za kakovost dela, pa tudi kot odgovorna oseba za stike javnostjo, s prostovoljci in s starši. Svoje strokovno znanje in poklicne izkušnje trenutno dopolnjuje s študijem logoterapije.

TELO KOT INSTRUMENT DUHA

Logoterapija proučuje človeka skozi tri dimenzije: telesno, psihološko in duhovno. Telesna dimenzija v celoti izvira iz staršev in je zapisana v genetskem materialu v trenutku spočetja. Kakor pravi tudi Frankl: »Kromosomi določajo psihofizično bitje, a ne duha osebnosti«.

Dandanes obstaja kult telesa in v medijih se pojavljajo izkrivljene podobe in pojmovanja lepote, kar predvsem pri mladostnikih povzroča nelagodje glede lastnega telesa in motnje hranjenja. Po drugi strani pa z nezadostno telesno aktivnostjo in neustrezno prehrano sami uničujemo ta pomemben instrument duha. Če ne bomo spoštovali vrednot, nas bo "pekla vest" ali pa bo naše življenje brez smisla – takšno nespoštovanje duhovne dimenzije povzroča telesno bolezen.

Stres, bolezen in kakršna koli invalidnost so še dodatni razlogi, zaradi katerih je naše fizično telo lahko prizadeto. Če razumemo človeka le dvodimenzionalno, bi to pomenilo, da se je stroj pokvaril in ni več uporaben.

Toda psihiatrični kredo nam govori, da oseba brezpogojno obdrži svoje dostojanstvo, četudi je njen psihofizični instrument poškodovan. Zakaj? Ne glede na težave psihofizikuma, je duhovna osebnost še vedno prisotna v človeku, ne glede na to, da se morda oseba ne more več izražati na način, da bi jo razumeli drugi.

Kot se odločamo za ljubezen – tako se lahko naučimo vzljubiti lastno telo.



Vedrana Nucak, kineziologinja, logoterapevtka (Hrvaška)

Vedrana Nucak je leta 1988 diplomirala na *Fakulteti za kineziologijo* v Zagrebu. Po različnih specializacijah v Avstriji, Nemčiji in ZDA je združila strokovno znanje s praktičnimi izkušnjami. Njen cilj je ohranjanje vitalnosti človeškega telesa. V Zagrebu je zaključila študij logoterapije. Zaradi osebne življenjske krize, ki jo je povzročila bolezen, je bila primorana usmeriti se v iskanje naravnih virov zdravja skozi kineziologijo in celično medicine. Odgovore o smislu zdravja in boleznih ter možnosti reševanja vsakodnevnih osebnih in poslovnih izzivov je pridobila skozi logoterapijo Viktorja E. Frankla. Svoje izkušnje uporablja pri individualnem delu s klienti in v okviru programa *Vida – izberi zdravje (Vida – odaberi zdravlje)*.



Tatjana Stibilj Batinić (Hrvaška)

Po mednarodni študentski izmenjavi in delovnih izkušnjah v ZDA je leta 1990 diplomirala na *Fakulteti za kineziologijo Univerze v Zagrebu*. Od takrat dalje je redna profesorica in mentorica na *Zdravstveni šoli* in predavateljica na *Fakulteti za kineziologijo* v Zagrebu. Pri delu s poklicnimi in rekreacijskimi športniki vseh starosti uporablja bogat nabor izkušenj s področja kinezioterapije in izobraževanja, kot tudi lastnih izkušenj kot vrhunska športnica umetnostne gimnastike. Objavlja znanstvene in poljudne članke, se udeležuje mednarodnih kongresov in je priznana avtorica na področju kineziologije in izobraževanja. Iskanje smisla skozi zdravje in celostno kineziologijo jo je privedlo do logoterapije, kjer se navdihuje ob pogledih Viktorja Frankla na človeka in družba.

LJUBEZEN DO ŠPORTA IN PSIHOLOŠKA POMOČ ŠPORTNIKOM S POMOČJO LOGOTERAPIJE

Šport se bliskovito spreminja, tako da je postal že ena od najpomembnejših gospodarskih panog. Če smo še pred kratkim lahko govorili, da je športno udejstvovanje vrednota zgolj za posameznika, ki se ukvarja s športom, da bi se bolje počutil, da bi bolje izkoristil svoj prosti čas itd., potem danes tega ne moremo več trditi. Šport je namreč pridobil mnogotere značilnosti, ki spreminjajo pogled tako na šport v širšem kot tudi v ožjem smislu, ko gre za vrhunski šport.

Za vrhunskega športnika je psihološka priprava pred nastopom pomemben dejavnik uspeha. Psihologija športa je razmeroma mlada veda, vendar se v zadnjih letih močno prebija v ospredje in jo uvrščamo danes med bistvene dejavnike priprave športnika nasploh. K psihologiji športa je pravzaprav potrebno pristopati interdisciplinarno, vendar pa je kljub temu v njenem samem bistvu psihološka disciplina.

Pri psihološki pripravi športnikov poznamo več psiholoških metod. Ena izmed njih, ki bi lahko ugodno vplivala na psihološko pripravo športnikov in s tem tudi na izboljšanje njihovih rezultatov, je logoterapija. V nasprotju z ostalimi metodami, s pomočjo katerih psihološka priprava športnika na nastop največkrat poteka že v času pred začetkom tekmovanja, pa uporaba logoterapevtskih tehnik športniku in trenerju omogoča krepitev psihološke trdnosti tudi med samim tekmovanjem.

Čeprav uporabi drugih psiholoških metod ne gre oporekati, saj športnika pred tekmovanjem dejansko umirijo, pa je njihova slabost v tem, da se športnik preveč ukvarja zgolj s svojim počutjem, in nemalokrat pozabi bistveno, torej na športni nastop. Takšna zazrtost vase pa lahko športnika privede v še večjo napetost, saj prav želja po umiritvi lahko privede do nasprotnega učinka, torej vodi v še večji nemir.

V prispevku bo *na primeru izvajanja prostih metov pri košarkarju* opisana logoterapevtska tehnika *nasprotne namere* in *namerne nepozornosti*. Prikazali bomo, da logoterapevtska tehnika nasprotne namere v okviru psihološke priprave pri športniku lahko vpliva na sposobnost odmika od sebe, medtem ko logoterapevtska tehnika namerne nepozornosti temelji na drugem temeljnem antropološkem dejstvu, namreč na preseganju samega sebe. Torej lahko s pomočjo logoterapije, predvsem pa s tehnikama *nasprotne namere* in *namerne nepozornosti* pri košarkarju znatno povečamo odstotek uspešnosti zadetih metov, in to predvsem v najbolj stresnih situacijah, kot sta zaključek tekme ali izredno pomembno srečanje.



Mag. Klemen Kobal, specializant logoterapije

Klemen Kobal, bivši športnik–košarkar, je magistriral iz športnega prava, s področja prepovedanih poživil v športu. Trenutno na *Fakulteti za uporabne družbene študije* v Novi Gorici opravlja doktorski študij s področja psihoterapije – logoterapije, kjer se ukvarja predvsem z eksistencialno krizo vrhunskih športnikov po koncu kariere. Deluje na področju psihološke priprave vrhunskih športnikov ter terapevtskega dela s starši športnikov, otroki, najstniki in trenerji.

DEVET DNI IN DEVET NOČI

V predstavi nastopa Viktor Frankl najprej kot mladi psihiater na dunajski polikliniki, nato kot taboriščnik, končno pa kot predavatelj po drugi svetovni vojni. Kot psihiater Frankl predstavlja svoje pojmovanje človeka in duševnega zdravja. Gre za predstavitev logoterapije iz njegovega dela *Kljub vsemu pravim življenju DA*, ki je nastalo v devetih dneh in nočeh po vrnitvi iz taborišča, kjer so mu uničili prvotni rokopis.

Avtorica:

Tanja Rebula, prof. slov. in prim. knjiž., dipl. teol., logoterapevtka

Po maturi na slovenskem Klasičnem liceju v rojstnem mestu Trstu je diplomirala na *Filozofski fakulteti v Ljubljani* iz slovenistike in primerjalne književnosti (1982), ob delu pa na *Teološki fakulteti v Ljubljani* (1991). Vsa leta je poučevala slovenščino na slovenskih srednjih šolah v Trstu. V zadnjih letih je ob delu dokončala študij propedeutike iz psihoterapije pri *Slovenski krovni zvezi za psihoterapijo* (2009), nato pa štiriletni študij logoterapije (2015) pri ustanovi *Zavod Žički tabor za duhovno rast*, ki ga v povezavi z izvorno ustanovo *Viktor Frankl Institut* na Dunaju vodi psihiatrinja Cvijeta Pahljina. V poletnem času sodeluje pri delavnicah *Žičkega tabora za duhovno rast*. Avtorica monodrame *Devet dni in devet noči* predstavlja logoterapijo Viktorja Frankla. Doslej je napisala več radijskih iger, črtic in novel s pretežno bivanjsko tematiko, ki jih je predvajala slovenska radijska postaja *Radio Trst A*.



Igralec:

Jure Kopušar, dipl. dramski igralec

Jure Kopušar je diplomirani dramski igralec in je od leta 2012 aktiven na različnih odrih slovenskih gledališč. Od velikih institucij, kot sta *Mestno gledališče ljubljansko* in *SNG Nova Gorica* do manjših teatrov, kot na primer *Glej*, *Biteater*, *Pocket teater studio* in še bi lahko naštevali. Večkrat ga je zaneslo čez mejo, v *SSG Trst*, kjer je tudi začel svojo pot kot igralec. Redno prebira za kulturno – umetniški program *Radia Slovenija*, večkrat pa smo ga opazili tudi na televiziji. V prostem času se veliko posveča glasbi, s svojo rock zasedbo *Viperstone* je lansko leto izdal prvi album z avtorskimi skladbami. Poleg glasbe ga navdušujejo tudi jeziki in se občasno posveča prevajanju, predvsem iz angleščine ter španščine.

Glasba:

Filipe Kopušar (violina)

V ISKANJU BLIŽINE

Že Aristotel je zapisal, da je človek družbeno bitje, a vsak od nas to ve tudi iz osebnih izkušenj. Verjetno ni nikogar, ki se v svojem življenju ne bi kdaj počutil osamljenega, ker ni imel zadovoljivih odnosov z ljudmi. Mogoče ste bili v stiku z manj ljudmi, kot bi si želeli (socialna osamljenost) ali pa je bilo v vašem življenju dovolj ljudi, vendar ni bilo tesnih stikov (čustvena osamljenost). Karkoli je že bilo, se verjetno niste počutili preveč dobro. V bistvu je tako prvo kot drugo vrsto osamljenosti precej težko nositi. Še posebej težavna situacija pa nastane, če nismo socialno izolirani (se družimo z mnogimi ljudmi), a si nismo z nikomer blizu.

Bližina ima nekoliko drugačen pomen za različne ljudi. Tudi raziskave ne dajejo vedno povsem nedvoumnih rezultatov, vendar pa obstaja temeljni pomen, ki je skupen vsem ljudem, vključuje pa odprtost, enotnost, medsebojno zaupanje, usmerjenost v partnerje in zvestobo. Bližina ne povečuje le našega občutka za dobro počutje, zadovoljstvo in srečo, ampak nam tudi pomaga pri premagovanju težkih življenjskih situacij.

V predavanju bomo razpravljali o tem, kako začeti bližino, kako se razvija in kako se lahko poveča.



Prof. dr. Dubravka Miljković (Hrvaška)

Dubravka Miljković je redna profesorica in znanstvenica na *Pedagoški fakulteti Univerze v Zagrebu (Učiteljska fakulteta vseučilišča v Zagrebu)*. Napisala je več kot štirideset knjig, šestdeset znanstvenih in več kot tristo strokovnih in poljudnih člankov. Njena najpomembnejša poklicna interesa na področju pozitivne psihologije in pedagogike sta: odkrivanje načinov kako lahko izkoristimo lastne duševne moči za kolikor mogoče osrečujoče življenje.

LJUBEČA NAKLONJENOST IN SOČUTJE V MEDITACIJI IN LOGOTERAPIJI

V zadnjih nekaj desetletjih se je zanimanje za uporabnost kontemplativnih tehnik azijskih duhovnih tradicij v psihoterapevtskem kontekstu močno povečalo. Osrednje mesto v dialogu med psihoterapevtskimi pristopi in azijskimi duhovnimi tradicijami ima predvsem raziskovanje uporabnosti in učinkovitosti tehnik za gojenje čuječnosti (*sati*) v psihoterapiji. Kot posledica tega dialoga lahko zasledimo vrsto novih terapevtskih pristopov, ki plodno črpajo in bogatijo svoje razumevanje človeka in njegovega trpljenja iz tradicionalnih tehnik budizma. Med njimi ima pomembno mesto metoda pozornosti na ljubečo naklonjenost (*mettā bhāvanā*). Ta metoda se povezuje z drugim pomembnim konceptom v budistični psihologiji, ki ima pomembno mesto v psihoterapiji, to je sočutje. Poznamo psihoterapevtsko smer, ki temelji na tej naravnosti posameznika, to je “na sočutju osnovana terapija” (ang. *compassion-focused therapy*, Gilbert 2009). Tako ljubeča naklonjenost kot sočutje pa sta drži oz. naravnosti človeka, ki ju lahko postavimo v dialog z osnovnima dvema naravnostma v logoterapiji: to sta sposobnost za odmik od samega sebe in zmožnost samopreseganja. Pomembno mesto znotraj mobilizacije teh dveh sposobnosti imajo ljubezen, sočutje in etična občutljivost, ki jih posameznik lahko goji s pomočjo uporabe derefleksije oz. namerne nepozornosti. V prispevku bodo predstavljene skupne značilnosti in razlike med obema tradicijama – budistično z ljubečo naklonjenostjo in sočutjem ter logoterapevtsko z derefleksijo in usmerjenostjo k smislu –, kar lahko prispeva k njunemu medsebojnemu oplajanju.



Dr. Borut Škodlar, dr. med., spec. psih., logoterapevt

Borut Škodlar je vodja *Enote za psihoterapijo Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana* in izredni profesor na *Katedri za psihiatrijo Medicinske fakultete v Ljubljani*. Svojo psihoterapevtsko pot je začel s študijem logoterapije in eksistencialne analize pri dr. Elizabeth Lukas. Njegovo ožje klinično in raziskovalno področje so fenomenološki in eksistencialni vidiki ter razumevanje psihotičnih motenj, uporaba in aplikacija teh spoznanj – tudi logoterapevtskih – v psihoterapiji psihoz ter razumevanje odnosa med mističnimi in psihotičnimi stanji, prav tako z namenom ta spoznanja prenesti v psihoterapijo.



David Srakar, BA. pth., logoterapevt

David Srakar je diplomiral iz psihoterapevtske znanosti (BA. pth.) na *Univerzi Sigmunda Freuda Dunaj* ter zaključil teoretično in praktično usposabljanje iz psihoterapevtskega pristopa logoterapije in eksistencialne analize. Trenutno je vpisan na podiplomski študij psihoterapevtske znanosti na *Univerzi Sigmunda Freuda Dunaj/Ljubljana* ter podiplomski študij uporabnih budističnih ved na *Nan Tien Institute* v Avstraliji, kjer raziskuje predvsem področja eksistencialne psihoterapije, transkulturne psihoterapije, indijske avtohtone psihologije ter dialoga med psihoterapijo in indijskimi kontemplativnimi tradicijami.

LOGOPEDAGOGIKA ZA CELOSTNO ZNANJE IN IZOBRAŽEVANJE

Logopedagogika opredeljuje polje odnosnega delovanja med dvema osebamama. Medčloveški odnosi so nikoli dokončano delo, zato so in bodo vedno tema človekovega zanimanja, dokler bo obstajal svet, kajti bistveno opredeljujejo vsakega posameznika. Odločitev, da bomo v življenju odkrivali in izpolnjevali svojo življenjsko nalogo, je eden od pomembnejših fokusov logoterapije in eksistencialne analize V. Frankla. To delovanje je smiselno toliko bolj, kolikor je usmerjeno na sočloveka, kar kaže na to, da so medčloveški odnosi bistveni v teku vsega življenja, vse do zadnjega diha, ko se izpolnijo in uglasijo ob smrti. Zato ni naključje, da se je Franklova teorija življenjskega smisla oblikovala, izostrila in dozorela v koncentracijskem taborišču, saj so se njeni temelji dokončno utrdili v skrajnih razmerah trpljenja med drugo svetovno vojno.

Pri razmišljanju o logopedagogiki izhajamo iz izhodiščne predpostavke, da se pedagogika dogaja v odnosu (Buber). Po Franklu je človek bitje smisla, samopresegaajoče in soustvarjalno bitje, ki na edinstven način predstavlja enovito celoto telesa, duše in duha.

Oblikovanje formalnega vzgojno-izobraževalnega procesa se udejanja v okviru šole. Didaktika obravnava različne pristope in načine poučevanja, predmet pedagogike pa je šola v širšem smislu besede (Benner). Šola je okolje, kjer se odvija ustvarjalni proces vzgoje in izobraževanja. Samo človek, ki v vsej polnosti svoje svobode deluje odgovorno, je lahko po Franklu 'so-ustvarjalec novega sveta'. Temu pritrjujejo tudi nova nevro-biološka spoznanja o možganih (Hüther 2013). Naravoslovna znanost pri tem avtorju dokazuje in potrjuje to stališče o medsebojni povezanosti odgovornega in svobodnega so-ustvarjanja. Njegovo raziskovanje iz naravoslovja prehaja do filozofije smisla življenja. Kakšna naj bo filozofija šole, da bo podpirala smisel posameznika ter izobraževanje za kakovostno holistično znanje? K razjasnitvi tega vprašanja bo v luči eksistencialne pedagogike (Waibel) in didaktičnega trikotnika prispevala ta predstavitev na kongresu.



Mag. Marjeta Cerar, prof. ped. in bibl., logoterapevtka

Marjeta Cerar, učiteljica, gestalt pedagoginja in bibliotekarka po dolgoletnih poklicnih izkušnjah v šolstvu in na področju pedagoškega raziskovanja nadaljuje svoje življenjsko poslanstvo kot doktorandka. Posveča se raziskovanju eksistencialne pedagogike, predvsem v območju germanskega in slovanskega kulturnega prostora za izobraževalne pristope, ki vodijo mlade k celostnemu znanju. S tem pa se dejavno vključuje v proces prizadevanj za poimenovanje logopedagogike, utemeljene na logoteoretičnih osnovah V. E. Frankla.

LJUBEZEN DO ŠOLE

Učitelj, ki ljubi šolo, prenaša svoje doživljanje, delovanje in stališča na učence. Način, kako živi svoj poklic (poslanstvo) ima velik vpliv na razvoj otroka. S pomočjo desetih Franklovih tez o človeku bomo analizirali različne načine, s katerimi spodbujamo razvoj zdrave osebnosti učencev in ljubezen do šole.

Ana Sarić, univ.dipl. psih., logoterapevtka (Hrvaška)

Ana Sarić je psihologinja in logoterapevtka. Na šoli dela 18 let kot profesorica in šolska psihologinja z mladostniki in njihovimi starši. Dela na *Škofijski klasični gimnaziji v Zagrebu*.

POGLED NA LJUBEZEN PRI GIBALNO OVIRANIH MLADOSTNIKI IN PRI MLADOSTNIKI S KRONIČNIMI BOLEZNIMI

V šoli za mladino z motoričnimi težavami in kroničnimi boleznimi (*Center za vzgojo in izobraževanje Dubrava v Zagrebu*) so izvedli anketo na temo ljubezni. Psihologe in socialne delavce, ki so vodili raziskavo, so zanimala stališča adolescentov do ljubezni. Poleg ostalih trditev o ljubezni so uporabili tudi logoterapevtske. Dobljene rezultate bodo uporabili v vzgojne namene in za preventivne dejavnosti, ki v obliki delavnic redno potekajo na njihovi šoli. Mladostnike bodo spodbujali, da z logoterapevtskimi pogledi obogatijo svoje dožemanje ljubezni. Predstavili vam bodo ugotovitve, ki izhajajo iz ankete, in to v obliki interaktivnega pristopa, da boste lahko doživeli vzdušje, v katerem potekajo take delavnice v njihovem Centru. Vsi imajo bogate izkušnje pri delu z mladostniki, ki se srečujejo z motoričnimi težavami in s kroničnimi boleznimi.



Suzana Marković Jureša, univ. dipl. psih., logoterapevka in (Hrvaška) in sodelavke (psihologinje in socialne delavke, zaposlene v Centru za vzgojo in izobraževanje Dubrava v Zagrebu):

Tajana Prljic, univ. dipl. psih. (Hrvaška)

Suzana Pusić, univ. dipl. psih. (Hrvaška)

Marija Plavčić, univ. dipl. soc. del. (Hrvaška)

Danica Ivanović, univ. dipl. soc. del. (Hrvaška)

OSAMLJENOSTI IN ZDRAVILNA MOČ LJUBEZNI

Adolescenca je burno obdobje, v katerem prihaja do cele vrste prehodov iz nezrelosti v zrelost. V tem obdobju ima uspešna socializacija v življenju adolescentov velik vpliv. Na socializacijo vpliva veliko dejavnikov, od katerih je najpomembnejša družina. Družina je tisti kraj, s katerim se otrok po rojstvu najprej sreča, kraj, kjer pridobiva prve izkušnje, razvija svoje potenciale in oblikuje stališča. Pomembno vlogo v socializaciji imajo poleg družine tudi šola in sovrstniki.

Sprejetost ali nesporetnost otrok s strani sovrstnikov je deloma pogojena z njihovo večino socialne prilagoditve. Interpretacija in reakcija otrok v določeni socialni situaciji vpliva na to, kako jih sovrstniki dojemajo.

Socialna izoliranost postaja vedno večji problem med otroki in mladino. Do nje prihaja zaradi različnih vzrokov: nerazvite socialne veščine, nizko samozaupanje in »slabe« izkušnje s sovrstniki v preteklosti.

Logoterapevtski pristop omogoča mladim, da bodo razumeli smisel, ki ga življenje ima, in da ga sprejmejo kot dragoceno darilo. Pomaga jim, da odkrijejo smisel v svojem življenju, da spoznajo

kar največ vrednot, da si pridobijo vrline, prepoznajo vrednost vsakega človeškega življenja in sprejmejo odgovornost do sebe in do drugih.

Kako pomagati mladim, ki imajo težave pri socializaciji in se počutijo osamljene? Kako se jim približati s stališča logoterapije? Kako je lahko ljubezen zdravilna pri problemu osamljenosti? Na ta in še na mnoga druga vprašanja bomo skušali odgovoriti na delavnici Osamljenost in zdravilna moč ljubezni.



Mag. Ksenija Vatavek Margetić (Hrvaška)

Ksenija Vatavek Margetić je profesorica pedagogike. Na zagrebški *Filozofski fakulteti* je diplomirala iz pedagogike in pozneje na oddelku za pedagogiko v Osijeku tudi magistrirala. Je diplomantka logoterapije. Dela na *Ekonomski šoli v Veliki Gorici*. Ima dolgoletne izkušnje pri delu z otroki, mladino in starši na področju komunikacije in socializacije. Izvaja različne projekte: za preprečevanje nasilja, proti različnim oblikam zasvojenosti in za izboljšanje kakovosti komunikacije.

LJUBEZEN DO NARAVE

Ljubezni do matere Zemlje je sposoben človek, ki teži k uravnoveženosti, ki goji povezanost z naravo preko nagonov, občutkov in razuma, vse do izpolnjevanja smisla. To je možno z osebno rastjo slehernega posameznika, vendar ne gre brez razvijanja ljubezni. To je tako zelo nujno, kot je nujno Sonce za rast drevesa.

Nekateri veliki modreci človeštva pravijo, da na svetu obstaja en sam samo zakon življenja: zakon ljubezni. Kdor ne upošteva te večne zapovedi, ne more in ne bo mogel ohraniti zdravega fizičnega telesa, kajti vse, kar ni v skladu z ljubeznijo, razgrajuje telo, pa naj gre za misli, besede, občutke in dejanja (namerna ali nenamerna). Narava vedno teži k ravnovesju, k ekonomičnosti, razgrajuje ves odvečni balast. Ni naravno, da smo bolni.

Dandanes zaradi visoke svetovne lestvice več kot 10 milijonov obolelih za rakom vse bolj raziskujejo možnosti preprečevanja bolezni, ki so povezane z dejavniki tveganja v življenjskem slogu. Iz statističnega povprečja izhaja, da se na prvih dveh mestih kot vzrok umrljivosti pojavljajo srčna obolenja in rak.

Raziskave na globalni ravni ugotavljajo, da je 5-10 % teh bolezni povezanih z genskimi napakami, ostalih 90-95 % pa z okoljem in življenjskim slogom. Dejavniki tveganja v življenjskem slogu vključujejo prehrano, prekomerno kajenje, alkohol, sončno sevanje, okoljsko onesnaženje, infekcije, stres, debelost in pomanjkanje telesne aktivnosti.

Ob vsem tem se poraja vprašanje, kako doseči zmeren življenjski slog, v katerega bo vključena tudi praksa zdravega življenja. Odgovor je preprost: poiskati celostno prehrano, ki nas bo nahranila na vseh treh dimenzijah (telesni, duševni in duhovni).

Raziskave o celostni prehrani so pokazale, da naše telo porabi 30-35 % energije iz živilskega izvora hrane (uživanje priporočenih živil), ostalih 65-70 % subtilne energije pa iz neživilskega izvora hrane (odkrivanje življenjske naloge znotraj življenjskega sloga). 30 % hrane živilskega izvora vključuje lokalno, ekološko in sezonsko pridelano prehrano. Priporočljiva je lokalna prehrana v radiju 250 km oddaljenosti od kraja našega bivanja, to pa zaradi ohranjanja sozvočja z okoljem, v katerem živimo. Ekološko pridelana prehrana je naravna izvorna hrana, pridelana s čim manjšim številom tehnoloških postopkov in kemičnih sredstev. Sezonska hrana pa ohranja svežino in živost narave, zato se z uživanjem sezonske hrane lahko v največji možni meri izognemo predelanih in zamrznjenih ter industrijsko konzerviranih živil.

70 % neživilskega izvora hrane pa zajema tri pomembna področja: hvaležnost do sebe, kulturo odnosov med živimi bitji in življenjsko aktivnost. Hvaležnost do sebe je izražena skozi samopodobo, sprejemanje sebe, z vrednotenjem sebe in z odgovornostjo do svojih talentov in svoje življenjske naloge.

Življenje lahko ohranimo živo samo skozi odnose medsebojnega spoštovanja in sodelovanja, zato je zelo pomembna kultura odnosov med živimi bitji. Odnos do Narave je predvsem način obnašanja, mišljenja, čutenja, delovanja itd. Skupna osnova vseh živih bitij je narava, iz nje pa izhaja temeljni pomen odnosa vsakega bitja do drugega živega bitja. To pomeni, da nismo sami, ampak smo v odnosu z okoljem, kar nas bo mogoče naučilo tudi naravnega in spoštljivega medsebojnega obnašanja in ravnanja z naravo.

Življenjska aktivnost je gibanje telesa, uma, duše in duha! To je življenjski slog – drža, ki jo zavzemamo. Po Franklu je življenjski slog rezultat drže duhovne osebnosti do slehernih življenjskih razmer, ki smo jih sposobni opaziti in z njihovo pomočjo kreativno delovati. Zdrava življenjska drža je higienska drža. Zakaj sploh želimo biti zdravi?

Že zelo dolgo je znanstveno dokazano, da nas narava navdihuje pri našem delovanju in nam

daje moč in pogum za naše odločitve. Rastline nam lahko nazorno pokažejo, kako pomembno je skrbeti za svoje telo in ga negovati. Zato je izrednega pomena, da sami vzgajamo vsaj eno rastlino. Preko načinov oskrbe in nege rastlini sporočamo, katere snovi našemu telesu primanjkujejo. Rastlina pa naše informacije preoblikuje v energijo hranil v svojih sadežih, in to natančno v tisti količini, kot jo mi potrebujemo. Ta pomembna komponenta pa se dandanes skozi tok trgovske verige popolnoma izgublja.

Ljubezen do narave je sama po sebi terapija, ki nam preko samozavedanja sporoča, da moramo življenje živeti z namenom in uresničevati svoje sanje.



Nina Prah, dipl. inž. eko. kmetijstva, logoterapevtka, zeliščarka

Nina Prah je po poklicu diplomirana inženirka ekološkega kmetijstva, zeliščarka in logoterapevtka. Zaključuje podiplomski študij iz varne hrane v prehrabeni verigi z magistrskim delom na temo *Pojmovanja zdrave prehrane v življenjskem slogu*. Pri tem podpira in spodbuja alternativne načine prehranjevanja, zmernost v življenju ter kakovostno lokalno pridelano hrano.

Precej znanja je pridobila v vlogi tutorja na fakulteti, saj je s tem prevzela odgovornost, da študentom pomaga pri razlagi, učenju in razumevanju učne snovi pri kemiji in matematiki. Občutek, da je v središču pozornosti, obenem pa odgovorna za svoje vrstnike, je bil zanjo pomembna spodbuda za strokovno in osebnostno rast.

S pomembnimi izkušnjami jo bogati tudi delo na domači kmetiji, kjer goji šparglje in drugo zelenjavo ter zelišča.

Nadalje želi razvijati zdravljenje s pomočjo kakovostne in lokalne prehrane v okviru varne hrane. Še posebej želi pospeševati povezovanje lokalnih pridelovalcev prehrane in kupcev. Zanima jo področje pridelovanja hrane in uporaba naravnih obnovljivih virov.

V prostem času vodi logoterapevtske pogovore in že peto leto deluje kot prostovoljka na telefonu za pomoč ljudem v duševni stiski pri *Društvu Klic upanja*. Veliko izkušenj pri delu z mladimi pa pridobiva znotraj *Združenja katoliških skavtov in skavtinj*. V veliko veselje ji je tudi priprava naravnih izdelkov zeliščne kozmetike.

Njena vizija, ki jo deloma že udejanja, je ponuditi ljudem stik z naravo, ki zdravi. Izvajati želi terapije skozi program celostnega zdravljenja, ki povezuje logoterapijo in zdravljenje z rastlinami (vrtnarjenje, pogovor v naravi, v zeliščnem vrtu ipd.). Obenem želi delovati na raziskovalnem področju in odkrivati učinkovitost zdravljenja ter vključevati kliente v delo z rastlinami in zdravljenje z naravno prehrano.

LOGOTERAPEVTSKA OBRAVNAVA PARTNERSKE PROBLEMATIKE

Imago hominis (podoba človeka) Viktorja Frankla poudarja duhovno dimenzijo človeka kot osnovno značilnost osebnosti. Bistveni prvini le-te sta svobodna volja in potreba po smislu. Svobodna volja, ki sledi naši vesti ali pa ne, ki se ravna po smislu ali pa ne, je odločilnega pomena v ravnanju tako posameznika kot tudi družine. To velja tudi v primeru, ko partnerja poiščeta logoterapevtsko pomoč. Specifičnost logoterapevtskega pristopa je pomoč v izstopanju iz egocentrične drže v držo ljubezni.



Cvijeta Pahljina, dr. med., spec. psih., logoterapevka

Medicino sem študirala na *Medicinski fakulteti* na Rijeki in v Zagrebu. Diplomirala sem leta 1967 v Zagrebu, kjer sem leta 1976 opravila tudi specializacijo iz psihiatrije. Subspecializacijo iz logoterapije sem zaključila leta 2007 na Dunaju pri prof. dr. Elisabeth Lukas na *Inštitutu Abile*.

V približno 40 letih psihiatrične prakse sem bila dejavna na *Psihiatrični kliniki Rebro* v Zagrebu in v drugih psihiatričnih bolnišnicah na Hrvaškem: Rab, Popovača, Vrapče, v Sloveniji pa v *Psihiatrični bolnišnici Vojnik*. Zaposlena sem bila v *Ambulanti za pomoč v duševni stiski* v *Psihiatričnem dispanzerju v Celju*, kot tudi v zasebni ordinaciji za pomoč v duševni stiski v Celju.

Osrednje področje mojega interesa v bolnišnicah so bile pretežno osebe z težkimi duševnimi motnjami, kot tudi odvisniki. V dispanzerju in v ambulanti sem se ukvarjala z ljudmi v stiskah, tako duševno zdravimi, kot tudi z osebami z duševnimi motnjami.

Pri psihoterapevtskem delu sem uporabljala logoterapevtski pristop Viktorja Frankla, tako v individualni, skupinski kot tudi v partnerski terapiji.

Leta 1986 sem v Celju ustanovila prvi laični telefon za pomoč v duševni stiski v Sloveniji. Kot vodja in supervizor prostovoljcev, ki sodelujejo pri delu na telefonu, od ustanovitve do danes vsako leto organiziram tudi usposabljanje za nove sodelavce. Leta 1994 je bila na mojo pobudo ustanovljena *Zveza slovenskih telefonov za pomoč v duševni stiski – STS*, ki je še istega leta postala članica *Internacionalne federacije telefonov za pomoč v duševni stiski – IFOTES*. Dolga leta sem bila predsednica *Zveze STS* in delegat v *IFOTES*. Leta 1998 sem ustanovila *Zavod Žički tabor za duhovno rast* in sem njegova direktorica. V okviru tega zavoda sem leta 2010 začela z izobraževanjem iz logoterapije v Sloveniji. Vse od ustanovitve *Slovenskega društva za logoterapijo – Logos* leta 2012 sem predsednica društva. Istega leta sem začela z izobraževanjem iz logoterapije v Zagrebu in ustanovila *Hrvaško društvo za logoterapijo – Logos*, kjer sem predsednica društva vse od njegove ustanovitve.

„Če ne jaz, kdo namesto mene? Če ne sedaj, kdaj?“ (rabin Hillel)