



## XII. česko-slovenská konferencia o logoterapii

### OD OSAMELOSTI K BLÍZKOSTI

29. november 2024,

Aula Pazmaneum, FZaSP Trnavská univerzita v Trnave, Univerzitné nám. č. 1, Trnava

#### WORKSHOPY:

##### **Mgr. Janka BIEŠČAD VINDIŠOVÁ, PhD. : Trauma ako prekážka / výzva k blízkosti**

Traumatické skúsenosti môžu byť zdrojom mučivých pocitov osamelosti. Ani blízkym ľuďom nemožno dôverovať a otvoriť sa vzťahu je príliš nebezpečné. Cieľom workshopu je osloviť osamelosť traumatizovaných. Spoločne budeme hľadať cestu ako sa s úctou dotýkať ich rán a ponúknuť bezpečnú blízkosť.

##### **Mgr. Lucia JÁNOŠOVÁ: Keď svieca života dohasína**

Workshop sa zameriava na tému zomierania ako jeden z aspektov tragickej triády (utrpenie-vina-smrť). Náročná téma zomierania a vlastnej smrteľnosti bude vyvážená nádejou a povzbudením, že pri zomieraní nemusí byť nikto sám. Jedna z veľkých túžob zomierajúcich je blízkosť iného človeka. Možno teraz je ten pravý čas na zastavenie, reflektovanie svojho života a uvedomenia, čo môžeme urobiť teraz, aby sa nám raz dobre zomieralo.

##### **Mgr. Ivana KAPALKO: Osamelosť ako exkluzívny vzťah s drogou a blízkosť ako cesta uzdravenia zo závislosti**

„Drogy a závislosť môžeme pokojne nazvať prekliatím ľudstva. Sami sme ho vytvorili a sami s ním bojujeme. Je to pokušenie, ktoré nás sprevádza storočiami, nebom, ktoré dostáva do pekla“ (Šlosár, 2009). Zameriame sa na viacrozmerný fenomén osamelosti, pochopenie jeho súvislostí so závislosťou a ako je blízkosť dôležitá z hľadiska abstinencie a zotavovania sa z ochorenia.

##### **Mgr. Stanislav MICHALSKÝ: Zvládanie záťaže v kontexte logoterapie**

Situácie psychickej záťaže majú potenciál vzbudzovať strach, neistotu, napokon aj sociálne izolovať. Súčasne predstavujú výzvu a vytvárajú priestor pre realizáciu hodnôt. Workshop sa zameriava na zachovanie blízkosti k vlastným osobnostným zdrojom v záťažových situáciách a na ich nazeranie v pojmoch logoterapie.

##### **Mgr. Mário SCHWARZ, PhD. : Odpustenie v medziľudských vzťahoch**

V našom živote, žiaľ, nie je možné, aby sme neboli zranení. Preto sa pozeráme na odpustenie, ako na vzdanie sa práva prechovávať negatívne postoje voči tomu, kto nás zranil. Tým oslobodzujeme najmä seba. Pretože odpustenie je skôr vedomé rozhodnutie než emocionálny akt. Odpustenie totiž uzdravuje skôr toho, kto ho poskytuje. Okrem toho odpustenie si vyžaduje oveľa väčšiu silu ako neodpustenie. A tiež si treba uvedomiť, že negatívne emócie môžu sprevádzať proces odpustenia. Znie to teda síce paradoxne, ale pri odpustení sa má zmeniť ten, komu bolo ublížené. Aj o tomto si povieme na workshope s názvom: Odpustenie v medziľudských vzťahoch.

**Mgr. Viktor SVETSKÝ, PhD. : Logoterapeutická lekárnička osamelosti (Antiosamelikum)**

Spirituálna/noetická/duchovná dimenzia v logoterapeutickej teórii často môže pôsobiť príliš abstraktne a ťažko uchopiteľná. Cieľom workshopu je si pomenovať/uvědomiť praktické aspekty spirituálnej dimenzie v prežívaní človeka a spoločne uvažovať o tom ako ich priniesť do terapeutického či poradenského procesu a všedného života, tak aby bola zdrojom liečby a sprievodkyňou na ceste k druhým.

**Mgr. Martina VEREŠOVÁ: Ako cez metafory tvoriť mosty blízkosti**

Účastníci sa ponoria do jazyka metafor a prirovnaní a odnesú si malú zbierku metafor. Vhodné pre každého, kto chce trénovať schopnosť napojenia sa na vnútorné svety (svoje aj druhých ľudí).

Metafory sú zástupné symbolické vyjadrenia, ktoré nájdeme v každom jazyku, kultúre, náboženstve, rodine, a aj my sami máme svoje osobné metafory. Sú jedným z nástrojov, pomocou ktorých sa možno priblížiť k tomu, čo je ťažko sprostredkovateľné v úplnosti: pocity, skúsenosti a prežívanie. Vďaka metaforám je posolstvo, ktoré má byť odovzdané, zapamätateľnejšie. Posvietime si tiež na metafory v knihách Viktora Frankla a Elisabeth Lukas.

**Prihlasovanie na workshopy bude možné v deň konania konferencie pri registrácii a počas prestávok.**