

LOGOS

Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo

TEMA

Od straha do povjerenja

logoterapijski pristup strahu

ZBORNIK RADOVA

SEDMOG MEĐUNARODNOG

KONGRESA LOGOTERAPIJE

Stubičke toplice, 21. i 22. svibnja 2022.

Organizatori kongresa:
LOGOS – Hrvatska udruga za logoterapiju
Hrvatski centar za logoterapiju i egzistencijalnu analizu HCLEA

Društvo nije zdravo, ali je ozdravljivo

TEMA *Od straha do povjerenja*

logoterapijski pristup strahu

ZBORNIK SAŽETAKA RADOVA
VII. MEĐUNARODNOG LOGOTERAPIJSKOG KONGRESA
Stubičke Toplice, 21. i 22. svibnja 2022.

Zagreb, 2022.

Organizatori kongresa:
LOGOS – Hrvatska udruga za logoterapiju
Hrvatski centar za logoterapiju i egzistencijalnu analizu HCLEA

Urednica:
Barbara Pahljina

Suradnici u organizaciji kongresa:
Dubravka Čorak
Natalija Kanački
Sanja Pavičić Maslać
Matija Vojvodić
Aleksandra Zoe Krušelj
Mirjana Anđić
Petar Smontara

Oblikovanje i priprema za tisak:
Senka Blažeković

Izdavač:
LOGOS – Hrvatska udruga za logoterapiju
Ul. Susedgradski vidikovec 17, 10090 Zagreb
www.logoterapija.com

Naklada:
150 kom.

Tisak:
Kopko d.o.o, Harambašićeva 58, 10000 Zagreb

SADRŽAJ

Uvodnik 11

In memoriam
dr. sc. CVIJETA PAHLJINA, dr. med., spec. psihijatrije, logoterapeut 13

Zvezdan Pirtošek
"STRAH JE NAŠ NAJVEĆI NEPRIJATELJ. MI MISLIMO DA JE TO MRŽNJA, MEĐUTIM, TO JE STRAH." 16

Križo Katinić
EGZISTENCIJALNI PRISTUP STRAHU 19

Dubravka Miljković
JE LI STRAH UVIJEK LOŠ, A HRABROST DOBRA? 22

Slobodan Vujasinović
PRED LIJEČNIKOM – OD STRAHA DO POVJERENJA **25**

Maja Jakšić
BEZ PANIKE U NAPADU PANIKE **28**

Igor Kanižaj
MEDIJI I KULTURA STRAHA 31

Logodrama, Mirjana Anđić
U LJUBAVI STRAHA NEMA! **33**

Renata Kokotović
LOGOTERAPIJSKI RAZGOVOR KAO LIJEK ZA STRAH – – NEUROBIOLOGIJA STRAHA U LOGOTERAPIJSKOJ TERAPIJI 36

Alma Rovis Brandić
PRIMJENA LOGOTERAPIJE U GRUPNOM RADU TIJEKOM SUPERVIZIJE SA SOCIJALNIM PEDAGOZIMA VODITELJIMA ŽUPANIJSKIH STRAUČNIH VIJEĆA U SUSTAVU ODGOJA I OBRAZOVANJA 41

Katarina Aladrović Slaviček i Melita Ivanković
O TRAŽENJU SMISLA I SNAZI RIJEČI U VREMENU STRAHA **45**

Petar Smontara
ŠKOLSKA FOBIJA 49

Maria Marshall
OD STRAHA DO POVJERENJA: PRISTUPANJE NEUROPSIHOLOŠKOM I DUHOVNOM U KONTEKSTU TRODIMENZIONALNOG VIĐENJA OSOBE 55

TEMATSKE RADIONICE

Valentina Ričković i Miljenka Kuridža
ODVAŽI SE I BUDI HRABAR 58

Mirjana Anđić i Marina Ivanda
INVENTURA ŽIVOTA (STRAH OD SMRTI) 61

Jadranka Ažić, Jelena Mamić, Nikolina Dizdar
LOGOTERAPIJSKI PRISTUP STRAHU 64

Martina Hranj
OD STRAHA DO POVJERENJA – NA KRILIMA PRIPOVIJEDANJA 68

Ana Sarić i Ksenija Vatavuk Margetić
ČOVJEČE, NE BOJ SE! – RADIONICA ZA PREPOZNAVANJE VLASTITIH JAKIH STRANA 70

PROGRAM KONGRESA

SUBOTA, 21. svibnja 2022.

08:00 – 09:00	Registracija sudionika kongresa
09:00 – 09:30	Svečano otvorenje kongresa - Maja Sremec, sopran i Viktor Čižić, klavir
09:30 – 10:30	In memoriam dr. sc. Cvijeta Pahljina, dr. med., spec. psihijatrije, logoterapeut
10:30 – 11:00	Pauza za kavu
11:00 – 11:30	"Strah je naš najveći neprijatelj. Mi mislimo da je to mržnja, međutim, to je strah." (Gandhi), **prof. dr. Zvezdan Pirtošek**, Ljubljana, Slovenija
11:30 – 12:00	Egzistencijalni pristup strahu, prof. dr. sc. **Križo Katinić**, Zagreb, Hrvatska
12:00 – 12:30	Je li strah uvijek loš, a hrabrost dobra?, prof. dr. sc. **Dubravka Miljković**, Zagreb, Hrvatska
12:30 – 13:00	Pred liječnikom – od straha do povjerenja, **Slobodan Vujasinović**, dr. med. spec. za kožne i spolne bolesti, logoterapeut, Celje, Slovenija
13:00 – 14:00	Pauza za ručak
14:00 – 14:30	Promocija knjige Elisabeth Lukas "Osnove logoterapije – slika čovjeka i metode"
14:30 – 15:10	Bez panike u napadu panike, **Maja Jakšić,** dipl. katehistica, specijalistica iz pastorala kriznih situacija, realitetna psihoterapeutkinja, Split, Hrvatska
15:10 – 16:00	Mediji i kultura straha, prof. dr. sc. **Igor Kanižaj,** Zagreb, Hrvatska
16:00 – 16:20	Pauza za pripremu logodrame
16:20 – 17:00	Logodrama "U ljubavi straha nema!" u režiji **Mirjane Anđić**
17:00 – 18:20	1. **Valentina Ričković i Miljenka Kuridža:** Odvaži se i budi hrabar 2. **Mirjana Anđić i Marina Ivanda**: Inventura života (strah od smrti) 3. **Jadranka Ažić, Jelena Mamić, Nikolina Dizdar**: Logoterapijski pristup strahu

PROGRAM KONGRESA

	4. **Martina Hranj**: Od straha do povjerenja – na krilima pripovijedanja
	5. **Ana Sarić i Ksenija Vatavuk Margetić:** "Čovječe, ne boj se!" –
	– radionica za prepoznavanje vlastitih jakih strana
18:30 –	Glazbeni nastup – **klapa Levanda**

NEDJELJA, 22. svibnja 2022.

09:00 – 09:40	Pozdrav i glazbeni uvod: **Vanda Winter**, akademska glumica i vokalna solistica; podjela zvanja Učitelj logoterapije Mariji Tomečak i Petru Smontari
09:40 – 10:15	Logoterapijski razgovor kao lijek za strah – neurobiologija straha u logoterapijskoj terapiji, **Renata Kokotović,** Zagreb, Hrvatska
10:15 – 10:45	Primjena logoterapije u grupnom radu tijekom supervizije sa socijalnim pedagozima voditeljima županijskih stručnih vijeća u sustavu odgoja i obrazovanja, **Alma Rovis Brandić,** mag. paed. soc., Zagreb, Hrvatska
10:45 – 11:15	O traženju smisla i snazi riječi u vremenu straha, izv. prof. dr. sc. **Katarina Aladrović Slaviček i** mr. **Melita Ivanković**, Zagreb, Hrvatska
11:15 – 11:45	Pauza
11:45 – 12:15	Školska fobija, dr. sc. **Petar Smontara**, Zagreb, Hrvatska
11:45 – 12:15	Od straha do povjerenje: pristupanje neuropsihološkom i duhovnom u kontekstu trodimenzionalnog viđenja osobe, dr. sc. **Maria Marshall**, SAD, online predavanje
13:30– 13:45	Zatvaranje kongresa

PROGRAM OF THE CONGRESS

May 21, Saturday

08:00 – 09:00	Registration
09:00 – 09:30	The ceremonial opening - Viktor Čižić (Piano) & Maja Sremec (Sopran)
09:30 – 10:30	In memoriam Msc. Cvijeta Pahljina
10:30 – 11:00	Break
11:00 – 11:30	**"**The enemy is fear. We thin it is hate; but, it is fear." (Ghandi), **Zvezdan Pirtošek**, Ljubljana, Slovenia
11:30 – 12:00	***Existential approach to fear***, **Križo Katinić**, Zagreb, Croatia
12:00 – 12:30	Is fear always bad and courage good?, **Dubravka Miljković**, Zagreb, Croatia
12:30 – 13:00	From fear of a doctor to trust, **Slobodan Vujasinović**, Celje, Slovenia
13:00 – 14:00	Lunch
14:00 – 14:30	Promotion of the book "Basic of logotherapy – the image of man and methods" by Elisabeth Lukas
14:30 – 15:10	No panic in a panic attack, **Maja Jakšić,** Split, Croatia
15:10 – 16:00	Mediji i kultura straha, prof. dr. sc. **Igor Kanižaj,** Zagreb, Croatia
16:00 – 16:20	Break
16:20 – 17:00	Logodrama "***There is no fear in love***", **Mirjana Anđić**
17:00 – 18:20	1. **Valentina Ričković, Miljenka Kuridža:** Be strong and courageous
	2. **Mirjana Anđić, Marina Ivanda**: Inventory of life (fear of death)
	3. **Jadranka Ažić, Jelena Mamić, Nikolina Dizdar**: Logotherapy Approach to Fear
	4. **Martina Hranj**: From Fear to trust – on the wings of the storytelling
	5. **Ana Sarić, Ksenija Vatavuk Margetić:** Man, don't be afraid! – – discovering your own strengths
18:30 –	**Klapa Levanda**

PROGRAM OF THE CONGRESS

May 22, Sunday

09:00 – 09:40	Greetings. Musical introduction: **Vanda Winter**, vocal soloist and Academy of Dramatic Arts graduate; Awarding of title Teacher of Logotherapy: Marija Tomečak and Petar Smontara
09:40 – 10:15	Neurobiological aspect of logotherapeutic relationship with the client as a remedy for fear, **Renata Kokotović,** Zagreb, Hrvatska
10:15 – 10:45	Application of logotherapy in group work during supervision with social pedagogues to the heads of county professional councils in the system of education, **Alma Rovis Brandić,** Zagreb, Croatia
10:45 – 11:15	About the search for meaning and the power of words in fearful times, **Katarina Aladrović Slaviček, Melita Ivanković**, Zagreb, Croatia
11:15 – 11:45	Break
11:45 – 12:15	School Phobia, **Petar Smontara**, Zagreb, Croatia
11:45 – 12:15	From Fear to Trust: Approaching the Neuro-psychological and the Spiritual in the Context of a Three-Dimensional View of the Person, **Maria Marshall**, PhD, USA, online
13:30– 13:45	The closing

Dragi logoterapeuti, dragi prijatelji logoterapije, drago nam je da vas i ove godine možemo pozdraviti na VII. međunarodnom logoterapijskom kongresu i veseli nas misao na ponovni susret s mnogim poznatim licima i prijateljima te što ćemo i ovaj put čuti nešto novo što bi nam moglo koristiti u životu. Ipak, pomalo smo i tužni jer s nama nije više dr. sc. Cvijeta Pahljina. Barem ne fizički. No vjerujemo da nas prati i da je uvijek tu negdje u duhovnom smislu.

Kongres je u cijelosti posvećen upravo njoj, našoj Učiteljici života. Cvijeta Pahljina nije samo majstorski vodila brojne generacije na putu spoznavanja logoterapije nego je to i na autentični način živjela. I zato je bila tako dobra i tako uvjerljiva u svemu onome čemu nas je nastojala naučiti i što nam je željela prenijeti. Zahvalni smo joj na tome!
Na poseban način sjetit ćemo je se u subotu ujutro kada ćemo napraviti kratak prikaz njezina rada i života.

Prije nego što se morala rastati s nama, uspjela je još na posljednjem sastanku vodstva Udruge Logos predložiti temu ovogodišnjeg susreta, a to je strah.

Svakodnevno se suočavamo s različitim strahovima u nama samima. Znamo da su nam pojedini strahovi korisni jer nas štite, no što je sa svim onim strahovima koji nas duboko prožimaju i zbog kojih proživljavamo besmislenu patnju? Postoji li rješenje za to te kako odgovoriti na pitanja o strahovima koji nas sputavaju, a čini nam se da ih se ne možemo osloboditi.

Psihologiji masovnih medija dobro je poznata ta ljudska emocija te je često (zlo)upotrebljavaju kako bi u nama dodatno pojačali osjećaj straha i time povećali broj »klikova« na pojedini članak, gledanost emisija, kupnju namirnica i slično.

Logoterapija želi pomoći pojedincima i zajednici u kojoj djeluje kako bi, u skladu s misli vodiljom svakog našeg kongresa »Društo nije zdravo, ali je ozdravljivo«, donijela tračak svjetlosti i optimističnu poruku.

Na ovom svijetu nismo sami, okružuju nas mnoge drage i dobre osobe koje nam mogu pomoći u životnim poteškoćama. Također, svatko od nas nosi brojne potencijale koje može upotrijebiti u suočavanju sa strahovima koje nosi u sebi ili mu ih mediji žele nametnuti. Na kraju slobodni smo i zauzeti stav da ne moramo dopustiti strahovima da gospodare nama te da su mnogi savladivi. Sjetimo se i *prapovjerenja, osjećaj*a i vjere u to da je s nama uvijek Netko tko brine o nama, naš Stvoritelj.

S radošću ćemo predstaviti i prijevod knjige dr. Elizabeth Lukas “Osnove logoterapije - slika čovjeka i metode”.
Na knjizi smo radili gotovo dvije godine s velikom motivacijom da bude na korist svim sadašnjim i budućim polaznicima logoterapijske izobrazbe.

Barbara Pahljina, predsjednica Udruge Logos

Dear current and future logotherapists, friends of logotherapy!

We are delighted to invite you to this year's international logotherapy congress.

This year we will be reunited with many familiar faces and friends to hear something enriching and beneficial for our lives. Although we are sad because Cvijeta Pahljina, Ph.D. is no longer among us physically, we firmly believe she is with us in a spirit.

Before parting ways with us, at the last leadership meeting of the Logos Association, she defined fear as a topic of this year's congress.

Fear is something we encounter within ourselves daily in different forms. Sometimes, fear is useful because it protects us. However, what can we do when fear is pervasive and causes pointless suffering? Is there an answer to this? How can we respond to the fears that hold us back and make us feel like we cannot be liberated from them?

The psychology of the mass media is well acquainted with this human emotion and is often maliciously enhancing the feeling of fear within us to increase the number of "clicks" on published articles, the ratings of shows, the purchase of material things, and for other similar purposes.

Logotherapy aims to help and bring a glimpse of light to the individuals and communities with the message of hope – "The society is not healthy, but it is healable."

We are not alone in this world, on the contrary, we are surrounded by many people who are kind and goodhearted and can help us with life's difficulties. Nevertheless, each of us carries numerous potentials that we can use when we encounter difficulties and fears, or when those are imposed on us by the media. In the end, we are free to take make a choice and view our fears differently, in a way that we can overcome our fears and not let them take control over our lives. Let us also remember the primeval trust, the feeling of faith and confidence that Someone is always with us, watching over us, and taking care of us. Our Maker.

Barbara Pahljina, president of the association Logos

In memoriam

CVIJETA PAHLJINA (1943.-2021.)



Dr. sc. Cvijeta Pahljina, spec. psihijatrije i logoterapeutinja rođena je 1943. godine na Rabu. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, a potom specijalizirala neuropsihijatriju. Nakon razdvajanja ovih grana, bavila se psihijatrijom, a potom i psihoterapijom. Radila je na klinikama za psihijatriju u Hrvatskoj i Sloveniji te vodila vlastitu psihoterapijsku ambulantu u Celju.

Psihoterapijsku izobrazbu iz logoterapije završila je u Beču kod prof. dr. sc. Elisabeth Lukas, kliničke psihologinje i logoterapeutkinje, učenice Viktora E. Frankla, neuropsihijatra i filozofa, utemeljitelja logoterapije koja pripada sustavu egzistencijalističke psihoterapije.

Logoterapija je kao tzv. treća bečka psihoterapijska škola, koja se bavi (raz)otkrivanjem životnih izbora i smisla, humanizirala medicinu uvođenjem antropološke (duhovne) dimenzije o čovjeku. Po tome je bliska humanističkim teorijama (ličnosti) Fromma, Maslowa i Rogersa, pozitivnoj psihologiji i egzistencijalističkoj filozofiji.

Dr. Pahljina je 1986. godine je u Sloveniji osnovala telefon za pomoć osobama u krizi. Četiri godine kasnije potaknula je osnivanje Slovenskoga saveza za telefonsku pomoć u krizi, čija je bila predsjednica i delegirana članica u Međunarodnoj federaciji telefona za pomoć u krizi (IFOTES).

Godine 2010. dr. Pahljina je započela s izvođenjem psihoterapijske izobrazbe iz logoterapije u sklopu Zavoda Žički tabor za duhovni rast u Sloveniji, a godine 2012. u Hrvatskoj u sklopu Hrvatske udruge za logoterapiju – LOGOS, akreditiranoj članici Viktor Frankl Instituta u Beču. Pod njezinim je vodstvom tijekom desetak godina psihoterapijsku izobrazbu iz logoterapije diplomiralo oko 500 stručnjaka različitih obrazovnih profila.

Nakon odlaska u mirovinu, Cvijeta Pahljina, majka šestoro djece, doktorirala je 2019. godine na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Doktorsku disertaciju iz logopedagogije na temu „Utjecaj logopedagoške edukacije učitelja na doživljaj profesionalnog identiteta, zadovoljstva pozivom i smisla poziva, te na doživljaj zadovoljstva životom i smisla života“, izradila je pod mentorstvom prof. dr. sc. Dubravke Miljković.

Cvijeta Pahljina zagovarala je i živjela tradicionalne vrijednosti, a istodobno bila otvorena i tolerantna prema drugačijim izborima i prostoru slobode svakoga čovjeka za čiji je život pokazivala istinsku zainteresiranost i empatijsko razumijevanje. U slobodno vrijeme bila je posvećena obitelji, unucima i slikanju. Krajem prosinca 2021. godine, nakon kratke i teške bolest, kako je voljela govoriti prešla je „na drugu stranu“, onkraj smrti. Iza sebe je ostavila bogatu duhovnu i intelektualnu ostavštinu.

Dr. sc. Cvijeta Pahljina, a specialist in psychiatry and logotherapist, was born in 1943 on the island of Rab. She graduated from the Medical Faculty of the University of Zagreb, and then specialized in neuropsychiatry. After the separation of these branches, she practiced psychiatry, and then psychotherapy. She worked at psychiatric clinics in Croatia and Slovenia and ran her own psychotherapy clinic in Celje.

She completed her psychotherapeutic training in logotherapy in Vienna with prof. dr. sc. Elisabeth Lukas, a clinical psychologist and logotherapist, student of Victor E. Frankl, neuropsychiatrist and philosopher, founder of logotherapy belonging to the system of existentialist psychotherapy.

Logotherapy is as the so-called third Viennese psychotherapeutic school, which deals with the (re) discovery of life choices and meanings, humanized medicine by introducing an anthropological (spiritual) dimension of a pesron. In this respect it is close to the humanistic theories (personalities) of Fromm, Maslow and Rogers, positive psychology and existentialist philosophy.

In 1986, Dr. Pahljina founded a telephonic help line in Slovenia to help people in crisis. Four years later, she encouraged the founding of the Slovenian national telephinic emergency services, of which she was president and delegated member of the International Federation of Telephonic Emergency Services (IFOTES).

In 2010, Dr. Pahljina began conducting psychotherapeutic training in logotherapy within the Institute Žički tabor for spiritual growth in Slovenia, and in 2012 in Croatia within the Croatian Association for Logotherapy - LOGOS, an accredited member of the Viktor Frankl Institute in Vienna. Under her leadership, about 500 experts in psychotherapy, of various educational profiles, graduated in logotherapy in ten years.

After retiring, Cvijeta Pahljina, a mother of six, received her doctorate in 2019 from the Faculty of Teacher Education, University of Zagreb. She prepared her doctoral dissertation in speech pedagogy on the topic "Influence of speech therapy teacher education on the experience of professional identity, satisfaction with the vocation and the meaning of the vocation, and on the experience of life satisfaction and the meaning of life", under the mentorship of prof. dr. sc. Dubravka Miljković.

Cvijeta Pahljina advocated and lived traditional values, and at the same time was open and tolerant of different choices and personal freedom of every man for whose life she showed genuine interest and empathic understanding. In her free time she was dedicated to family, grandchildren and painting. At the end of December 2021, after a short and serious illness, as she liked to say, she moved "to the other side", beyond death leaving behind a rich spiritual and intellectual legacy.

"STRAH JE NAŠ NAJVEĆI NEPRIJATELJ. MI MISLIMO DA JE TO MRŽNJA, MEĐUTIM, TO JE STRAH."

Zvezdan Pirtošek



Prof. dr. Zvezdan Pirtošek redoviti je profesor neurologije i profesor kognitivne neuroznanosti; trenutno je voditelj Odjela istraživanja pri Kliničkom odjelu za neurologiju Sveučilišnog medicinskog centra Ljubljana te predstojnik Katedre za neurologiju na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Ljubljani, Slovenija.
Poslijediplomski studij i subspecijalizaciju iz neurodegenerativnih poremećaja i kognitivne neurofiziologije završio je na University College London Institute of Neurology.
Profesor Pirtošek je u Sloveniji suosnivač Slovenskog društva oboljelih od Parkinsonove bolesti „Trepetljika", voditelj Vijeća za mozak Slovenije, voditelj Liječničkog vijeća „Spominčice" - Slovenskog društva za Alzheimer. Osnovao je Centar za poremećaje kretanja, Centar za kognitivne poremećaje i Laboratorij za kliničku neuroznanost pri Sveučilišnom medicinskom centru Ljubljana. Aktivan je na međunarodnoj razini i član je upravnog odbora Zajedničkog programa EU-a za istraživanje neurodegenerativnih bolesti (JPND).
Njegovi glavni znanstveni interesi uključuju neurodegenerativne bolesti, posebice Parkinsonovu bolest i Alzheimerovu bolest, kognitivnu neuroznanost i ageizam kao oblik diskriminacije i predrasuda.
Za doprinos na području demencije predsjednik Republike odlikovao ga je Ordenom za zasluge Republike Slovenije.

Professor Zvezdan Pirtošek is Full Professor of neurology and Professor of Cognitive neuroscience and is currently serving as head of the Research Department of the Clinical Department of Neurology at the University Medical Centre Ljubljana and head of Chair of neurology at the Medical Faculty at the University of Ljubljana, Slovenia.
He did his postgraduate studies and subspecialisation in neurodegenerative disorders and cognitive neurophysiology at the University College London Institute of Neurology.
In Slovenia, Professor Pirtošek is a co-founder of TREPETLIKA, the Slovene Association of Patients with Parkinson's Disease, current head of the Brain Council of Slovenia, current head of The Medical Council of Spominčica, Alzheimer Slovenia. He founded the Centre for Movement Disorders, Centre for Cognitive Disorders, and Laboratory for Clinical Neuroscience at the University Medical Centre Ljubljana. He is active internationally and serves as a member of the management board of the EU joint programme Neurodegenerative Disease Research (JPND).

His main research interests include neurodegenerative diseases, particulary Parkinson's disease and Alzheimer's disease, cognitive neuroscience and ageism as a form of discrimination & prejudice.
For his contribution in the field of dementia President of the Republic distinguished him with The Order of Merit of Republic of Slovenia.

Sažetak

"Strah je naš najveći neprijatelj. Mi mislimo da je to mržnja, međutim, to je strah." (Gandhi)

Strah je iskustvo cijelog tijela. Dok mozak pokreće, kontrolira i koordinira proces, cijelo se tijelo aktivira kako bi stvorilo odgovor na strah. U mozgu, svi podražaji ulaze u središnju moždanu senzornu strukturu – talamus. Talamus ne može kategorizirati podražaj kao opasan ili neopasan te stoga aktivira dva kruga za daljnju obradu podražaja: (1) kratki donji 'brzi i prljavi' krug prema 'centru straha' amigdalama; ne preuzima nikakav rizik te inicira odgovor straha 'za svaki slučaj', i (2) drugi viši krug koji ide do osjetilne moždane kore; sporiji, ali precizniji i oprezniji u tumačenju događaja. Oba kruga na kraju dolaze do hipotalamusa, drevnog centra za preživljavanje, koji pokreće reakciju borba ili bijeg. Krugovi straha u mozgu uspostavljeni su pomoću dva mehanizma: jedan je urođen, stvoren evolucijom, a drugi je uvjetovan. S pojavom

prefrontalnog režnja suvremeni čovjek je razvio sklonost predviđanju katastrofa koje se nikada ili vjerojatno nikada neće dogoditi te predviđanju događaja koji će se dogoditi ili se mogu dogoditi tek u dalekoj budućnosti. Tjeskobe koje se radi toga javljaju oblikuju našu kulturu i svakodnevni život, pri čemu se neki drevni strahovi preoblikuju (npr. strah od smrti), a novi se rađaju (npr. strah od gubitka jedinstvene ljudske biti).

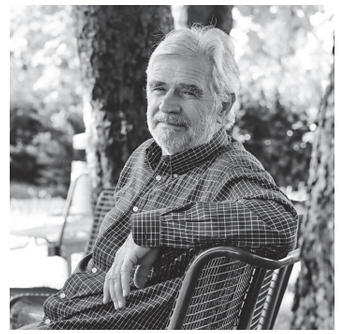
Summary

"The enemy is fear. We thin it is hate; but, it is fear." (Ghandi)

Fear is a full-body experience. While the brain initiates, controls and coordinates the process, the entire body gets activated to create the fear response. In the brain, all stimuli enter the central brain sensory structure, the thalamus, which cannot categorize a stimulus as dangerous or not dangerous and will therefore activate two circuits for further stimulus processing: (1) a short lower 'quick and dirty' circuit to the 'fear centre' amygdale, taking no chance and initiating the fear response 'just in case'. and (2) a long higher circuit to sensory cortices, slower but more precise and cautious in interpretation of events. Both circuits eventually reach the hypothalamus, the ancient survival centre which triggers the fight-orflight response. Circuitries of fear in the brain are established by two mechanisms: one is innate, created by evolution, the other by conditioning. With the emergence of the prefrontal lobe, the modern man tends constantly to anticipate disasters that are never – or unlikely - going to happen, or events that will or may happen in a distant future. Such anxieties shape our culture and our everyday life, with some ancient fears being reshaped (e.g. the fear of death) and new ones being born (e.g. fears of losing one's uniquely human essence).

EGZISTENCIJALNI PRISTUP STRAHU

Križo Katinić



Prof. dr. sc. Križo Katinić, dr. med., psihijatar, psihoterapeut, publicist. Doktorirao iz egzistencijalne filozofije, polje interesa i istraživanja: egzistencijalne psihoterapija i logoterapija, depresivni poremećaji, anksioznost, psihoonkologija, fenomenologija, mediji. Objavljene knjige; „Mir u kliještima rata" (1992), „Umrijeti za život, živjeti za smrt"(2005), „Čarolija mora" (2010), „Sve minute su bitne" (2020).

Prof. dr. sc. Križo Katinić, MD, psychiatrist, psychotherapist, publicist. Ph.D. in existential logic, the field of interest and research: existential psychotherapy and logotherapy, depressive disorders, anxiety, psycho-oncology, phenomenology, media.
Published books; "Peace in the clutches of war" (1992), "Die for life, live for death" (2005), "The magic of the sea" (2010), and "All minutes matter" (2020).

Sažetak

Egzistencijalni pristup strahu

„Kao što je objekt nade buduće dobro, tako je objekt straha buduće zlo" (T.Akvinski)

U poimanju egzistencije („zbiljskog opstanka", J. Zimmermann), kao i onog što zovemo život u svijetu, ili „ljudska zbilja" (M. Heidegger), uz otvorenost, potencijal-

nost, nedovršenost, bačenost (M. Heidegger), stiješnjenost (K. Jaspers), osuđenost na slobodu (J. P. Sartr), ali i uz strah kao obranu i iznalaženje rješenja („Ein Mittel zum Zweck“ A. Adler) te pitanja smisla (V. Frankl) – za potrebe ovog izlaganja egzistenciju postavljamo kao aktivno, otvoreno, upitno i neizvjesno postojanje, svjesno sebe i svijeta. Već po definiciji egzistencije neminovno se javlja strah; egzistencija je ispunjena strahom. Svaka neizvjesnost, svaka nedovršenost nosi klicu straha. S druge strane, strah je remeteći faktor, neugoda koja potire potrebu za mirom i sigurnošću, ali i briga za očuvanje nečeg vrlo važnog.

Prema parafraziranoj Krležinoj pjesmi čovjek je trajno uznemiren, ali i trajno ustrašen. Logoterapeuti pomažu u rješavanju strahova drugih osoba te je potrebno dati neke upute u odnosu na fenomen straha.

1. Strah je utkan u sam život, ne možemo ga trajno izbjeći, i nije mu moguće umaći lukavstvima kojima se uobičajeno služimo.
2. Neizostavno je nužno prići izvorištu straha – približiti mu se, dotaknuti ga, obuhvatiti - kako bi se postigla distanca; jer je strah najjači dok je sveobuhvatan, nedefiniran i frontalno usmjeren prema nama.
3. Ne trebamo prihvatiti sve nametnute obrasce koji su izvori našega straha jer je mnogo toga postavljeno kao da „nema alternative“. Posljednja instanca je vlastita savjest (koliko god to moglo zvučati naivno), te smo osobno odgovorni za donošenje odluka. Postupajući po savjesti oslobađamo se straha što donosi unutarnje zadovoljstvo te potvrdu samopoštovanja koje je posebno ugroženo, a čovjeku neophodno poput zraka,.
4. U bliskoj vezi sa strahom je pitanje vlastite vrijednosti (gdje se vrijednost postavlja kao odnosna kategorija koja se ostvaruje u usporedbi s nekom drugom). Duboko u nama je naša vlastita vrijednost, potisnuta, prekrivena strahom, zamorom, slojevima naučenog i zadanog.
5. Kada bismo (kojim slučajem) mogli osigurati odsustvo straha (kao potvrde straha od gubitka nečega važnog) - morali bismo pristati da se ono bitno odvija bez našeg sudjelovanja, bez naešg glasa, volje, pa čak i bez komentara – jer čim se uključi komentar nepovratno smo uvučeni u sudbinu svijeta.
6. Strah traži pridržaj – ostavlja nas u jezi samoće; strah sam je samoća i izručenost opasnom;

u strahu tražimo ruku na koju ćemo se osloniti. Strah nas podsjeća da nam vlastita samodostatnost nije sigurna zaštita.

Summary

Existential approach to fear

“As the object of hope is the future good, so the object of fear is the future evil” (T. Aquinas)

In the conception of existence (J. Zimmermann’s “real survival”) as well as what we call life in the world, or “human reality” (M. Heidegger), with openness, potentiality, incompleteness, throwaway (M. Heidegger), constriction (K. Jaspers)), condemnation to freedom (J. P. Sartre), but also with fear as a defense and finding a solution (“Ein Mittel zum Zweck” by A. Adler), and the question of meaning (V. Frankl) - for lecture purposes we set existence as active, open, questionable and uncertain existence, conscious of self and the world. According to the definition of existence, fear inevitably appears; existence itself is filled with fear. Every uncertainty, every incompleteness, carries the germ of fear. On the other hand, fear is a disturbing factor, an inconvenience that suppresses the need for peace and security but a concern for preserving something significant.

To paraphrase one of Krleža’s lyrics, a man is permanently upset but also permanently frightened.

Logotherapists help to solve other people’s fears, and it is necessary to give some instructions about the phenomenon of fear.

1. Fear is woven into life itself, we cannot avoid it permanently, and it is impossible to escape it by the trickery we usually use.

2. It is essential to approach the source of fear - to get closer to it, touch it, embrace it, and achieve the distance from the fear - because fear is the strongest while it is all-encompassing, undefined, and frontally directed towards us.

3. We do not have to accept all imposed forms that are the source of our fear - many things are set up as “no alternative.” As naive as it may sound, the last resort is our conscience (as naive as it may sound), so we are responsible for making decisions. By acting according to our conscience, we get rid of the fear that brings inner satisfaction - and what is especially endangered, and what is necessary to a man like air, is the confirmation of self-esteem.

4. Closely related to fear is the question of our value (value is set as a relative category, realized in comparison with others). Deep within us is our value, repressed, covered with fear, fatigue, and layers of learned and assigned.

5. If we could (by any chance) ensure the absence of fear (confirmation of the fear of losing something important) - we would have to agree that it happens without our participation,

voice, will, and even without comment - because, as soon as the comment is included we are irrevocably drawn into the fate of the world.
6. Fear seeks restraint - it leaves us in the horror of loneliness; fear itself is loneliness and extradition to the dangerous; in fear, we look for the hand we can rely on. Fear reminds us that our self-sufficiency is not safe protection.

JE LI STRAH UVIJEK LOŠ, A HRABROST DOBRA?

Dubravka Miljković



Prof. emerita dr. sc. Dubravka Miljković pedagoginja je i psihologinja s 45 godina radnog staža u sustavu odgoja i obrazovanja (od osnovne škole, školskog centra i gimnazije do sveučilišta). Više je godina bila volonterski uključena u organizaciju i razvoj službe psihološke pomoći telefonom u RH (od tajnice, pa predsjednice zagrebačkog Telefona za psihološku pomoć do suosnivačice i predsjednice Saveza udruga telefonskih kriznih službi u Hrvatskoj).
(Ko)autorica je 63 knjige, mnogih poglavlja u knjigama, 70-ak znanstvenih te više od 500 znanstveno-popularnih i stručnih članaka. Izlagala je na velikom broju znanstvenih i stručnih skupova, održala više od 400 pozvanih predavanja, kao i velik broj seminara i radionica za različite tvrtke. u zemlji i inozemstvu.

***Prof. emerita, PhD. Dubravka Miljkovic** is Pedagogue and psychologist with 45 years of service in the education system (from elementary school, school center and gymnasium to university). For several years she was volunteering in the organization and development of the telephonic emergency services (from secretary, then the president of The Telephone for Psychological Help in Zagreb to co-founder and president of the Croatian Federation of Telephonic Emergency Services).*
She (co)authored 63 books, many book chapters, about 70 scientific and more than 500 scientific-popular and professional articles. She had presentations at a large number of scientific and professional conferences, held more than 400 invited lectures, as well as a large number of seminars and workshops for various companies. at home and abroad.

Sažetak

Je li strah uvijek loš, a hrabrost dobra?

Naravno da nije. Strah postoji s dobrim razlogom: omogućava nam brzu procjenu ugrožavajuće situacije i pripremu za adaptivno ponašanje (bijeg ili suprotstavljanje izvoru straha). Ali to nije sve. Svi smo u životu doživjeli neka neočekivana ili iznenadna, izazovna, iskustva koja su nas prestrašila ili izazvala neku drugu vrstu nelagode (bol, nesigurnost, zbunjenost). Moguće da su takva stanja, koliko god bila neugodna, sadržavala i sjeme nekog pozitivnog ishoda. Pokazuje se da čak i traumatični strahovi mogu rezultirati tzv. posttraumatskim rastom. Istraživanja su pokazala da 30 do 90 posto osoba koje su preživjele takav događaj izvještava o barem nekim naknadnim pozitivnim promjenama - bilo da se radi o poboljšanju odnosa s drugima, o unaprijeđenoj slici o sebi (npr. kao jačoj osobi i/ili osobi koja lakše prihvaća vlastita ograničenja) ili o promjeni životne filozofije (npr. pronalaženje novog životnog smisla).
Iako se veza između straha i hrabrosti (tjelesne, moralne, psihološke) oduvijek podrazumijeva(la) – i prestravljeni ljudi u stanju su počiniti hrabro djelo – ta veza još nije dokraja objašnjena. (U svakom slučaju, poduzeti „hrabro djelo", a pritom se ne bojati, ima više veze s lošom procjenom situacije, a ne s hrabrošću.)

Summary

Is fear always bad and courage good?

Not, of course. Fear exists for good reason: it allows us to quickly assess the endangering situation and prepare for adaptive behavior (escaping or opposing the source of fear). But that's not all. We have all experienced in our lives some unexpected or sudden, challenging, experiences that frightened us or caused us some other kind of discomfort (pain, insecurity, confusion). It is possible that such conditions, however unpleasant, also contained the seeds of some positive outcome It is shown that even traumatic fears can result in the so-called post-traumatic growth.

Studies have shown that 30 to 90 percent of survivors of such an event report at least some subsequent positive changes - whether it is improving relationships with others, an improved self-image (e.g., as a stronger person and/or a person who more easily accepts their own limitations) or changing life philosophy (e.g., finding a new life meaning).

Courage is not the absence of fear, but rather the assessment that something else is more important than fear. Although the connection between fear and courage (physical, moral, psychological) has always been implied – and terrified people are able to commit courageous acts – this connection has not yet been explained. (In any case, taking a "courageous act", while not being afraid, has more to do with poor judgment of the situation rather than courage.)

PRED LIJEČNIKOM – OD STRAHA DO POVJERENJA

Slobodan Vujasinović



Slobodan Vujasinović rođen je 26. siječnja 1957 godine u Brežicama. Diplomirao je 1980 godine na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, a stručni ispit položio 1982. godine u Ljubljani. Radio je kao liječnik opće prakse u Domu zdravlja Radeče i Domu zdravlja Laško.

Specijalizaciju iz dermatovenerologije uspješno završava u Klinici za kožne i spolne bolesti, KBC Zagreb, 1988 godine. Svoje znanje produbljuje u inozemstvu: Pariz, Beč, Munich, Nizozemska (psihodermatologija), SAD, Australija, Kanada, Njemačka, Brazil, Klimatsko - dermatološko liječilište na Mrtvom moru u Izraelu, ...

Objavio je nekoliko stručnih radova u domaćim i stranim časopisima. Koautor je i nekoliko stručnih knjiga. Na srednjoj školi za medicinske sestre u Celju predavao je različite stručne predmete više godina. Organizirao je i preventivna predavanja u različitim dijelovima Slovenije i Hrvatske. Tijekom 10 godina je bio i sportski liječnik košarkaškog kluba KK Pivovarna Laško.

Godine 2016. je završio u cijelosti edukaciju iz logoterapije pod vodstvom pokojne gđe. Cvijete Pahljina, specijalistice psihijatrije i logoterapije.

Sada radi kao voditelj dermatologije u Medical Group Fabjan u Celju te svakodnevno koristi logoteapiju kao dodatak klasičnom dermatološkom liječenju. Tako i u praksi pokazuje holistički pristup bolesniku. Zajedno sa mlađim kolegama aktivno sudjeluje na mnogim domaćim i međunarodnim kongresima dermatovenerologa i logoterapeuta.

He graduated from the Medical Faculty in Zagreb in 1980 and passed the professional exam in 1982 in Ljubljana. He worked as a general practitioner in Radeče, Rimske Toplice and Laško. He specialized in dermatovenerology at the Clinic for Skin and Venereal Diseases in Zagreb. He improved his knowledge in Paris, Vienna, Munich, the Netherlands (psychodermatology), Australia, Canada, USA, Brazil, German climatic dermatological spa, Israel on the Dead Sea… He has published several professional articles at home and abroad, co-authored a few professional books, for several years he lectured at the Secondary Medical School Celje on various professional subjects, several times he organized preventive lectures in various parts of Slovenia, for ten years he was a sports doctor at KK Pivovarna Laško. He completed his studies in logotherapy in 2016, and currently works as the head of dermatology at the Medical Group Fabjan Celje. In his daily practice, he regularly uses logotherapy as a supplement to classical dermatological treatment and advocates a holistic approach to the patient. He always strives for active participation in the congresses of dermatologists and logotherapists at home and abroad (Moscow 2018) with his young colleagues.

Sažetak

Pred liječnikom – od straha do povjerenja

Strah je jedan od temeljnih emocija i mehanizama važnih za preživljavanje. Nastaje kao reakcija na bol ili prijetnju. Pokazivanje straha nije naučeno već nam je ono urođeno. Problem može nastati kad sa strahom reagiramo ne samo na stvarne opasnosti već i na neočekivane i zamišljene opasnosti kao što su opasnosti koje se možda nikad neće dogoditi. Strah je često povezan s ponašanjem bježanja i izbjegavanja mogućeg konflikta a nastala tjeskoba (anksioznost) je rezultat prijetnji za koji smatramo da su neizbježne i da ih ne možemo kontrolirati.

Postoje različiti strahovi: strah od uspjeha ili neuspjeha, strah od pada, strah od letenja, strah od zatvorenih prostora, ... Tako postoji strah i od liječnika. Liječnik je često simbol moguće boli, opasnosti, pa čak i smrti. Takav strah može biti učinkovito svladan povjerenjem. Povjerenje spada u duhovnu kategoriju čovjeka i nije jednako razvijena kod svih, a ima vrlo značajnu ulogu u procesu liječenja. Povjerenje uz potrebno medicinsko znanje nesumnjivo dovode do uspješnijeg liječenja.

Logoterapija Viktora Frankla dokazuje da živimo u vremenu kada se duhovno (transcendentno) nedovoljno razumije i premalo koristi u svakodnevnom životu.

Bolesnik je znatno više od obične medicinske dijagnoze i ako to liječnik razumije, strah bolesnika može uspješno pretvoriti u povjerenje. Doktor može koristiti svoje službene diplome kao dokaz svojeg medicinskog znanja a samootkrivanje svojih problema kao dokaz, da je i on samo ljudsko biće. Strah pred doktorom može ukazivati i na nedostatak tkz. osnovnog povjerenja odnosno povjerenja u nešto iznad nas. To mnogi ateisti nazivaju šestim čulom ili intuicijom a vjernici Bogom. Našim predavanjem ćemo pokušati pokazati kako logoterapija može biti vrlo korisna u gubitku straha od bijelih kuta.

Summary

From fear of a doctor to trust

Fear is one of the basic emotions and basic mechanisms important for survival. It triggers a response to certain stimuli such as pain or danger. We do not need to learn fear, as it is innate in us. A problem can arise when we react with fear not just to actual dangers, but also to expected and imagined dangers, as well as those that may never happen at all.

Fear is often associated with behaviors of escape and avoidance, and anxiety is the result of threats that we feel are inevitable and that we feel we cannot control. There are different fears: fear of success, failure, fear of falling, flying, enclosed spaces… So, there is also the fear of doctors. A doctor can be a symbol of possible pain, danger or even death. Such fear, however, can be effectively overcome with trust. Trust is a spiritual category within humans, but not all people have it equally established. This category is very important in the treatment process and doctors should be more aware of it. Trust is what, in addition to medical knowledge, heals the patient. V. Frankl's Logotherapy says that we live in a time when transcendence is insufficiently understood and benefited in everyday life. A person is significantly more than just a medical diagnosis and if the doctor understands this, the patient's fears can turn into trust. In doing so, the doctor can use his official degrees as evidence of his knowledge, and self-disclosure as proof that he is also a human being. It can also suggest a lack

BEZ PANIKE U NAPADU PANIKE

Maja Jakšić



Maja Jakšić rođena je u Splitu 9.12.1973. godine. Nakon završene Jezične gimnazije diplomirala je na Katoličkom bogoslovnom fakultetu u Splitu (smjer Teološko-katehetski). Završila je poslijediplomski studij iz Pastorala kriznih situacija (Đakovo) i petogodišnju specijalizaciju iz Realitetne psihoterapije, te stekla europsku diplomu iz psihoterapije (ECP).
2011. godine osnovala je Centar za edukaciju i savjetovanje Hippocampus u sklopu kojeg radi individualna i grupna savjetovanja, radionice i predavanja.
Piše stručne radove iz područja roditeljstva, odgoja, braka, tugovanja, tjeskobe, depresije, zlostavljanja, profesionalnog izgaranja i stresa, pomagačkog izgaranja, roditeljskog izgaranja, posredne traumatizacije itd. Autorica je knjige Izgaranje na radnome mjestu.
Od siječnja 2021. godine je zaposlena na projektu Društva bračnih i obiteljskih savjetovatelja u sklopu kojeg pruža psihološko-duhovnu pomoć osobama stradalima u potresu na Banovini.
Udana je, i majka četvero djece (Marijete, Helenke, Grete i Pie).

Maja Jakšić was born in Split on December 9, 1973. years. After graduating High School with an extended foreign language curriculum, she graduated the Catholic Theological Faculty in Split (Department of Theology and Catechetics). Also, she has completed postgraduate studies in Crisis Pastoral Care (Đakovo), a five-year specialization in Reality

Psychotherapy, and obtained a European Diploma in Psychotherapy (ECP).
In 2011, she founded the Hippocampus Education and Counseling Center. Center includes individual and group counseling, workshops, and lectures.
Also, she is the author of the book Burnout in the Workplace and has written several expert papers about parenting, upbringing, marriage, grief, anxiety, depression, abuse, professional burnout, stress, assisted burnout, parental burnout, indirect traumatization...
From January 2021, she is employed on the project of the Association of Marital and Family Counselors, and within it, she provides psychological and spiritual help to people affected by the earthquake in Banovina.
She's married and a mother of four children (Marietta, Helenka, Greta, and Pia).

Sažetak

Bez panike u napadu panike

Napad panike ekstremni je oblik straha i iznimno neugodno i iscrpljujuće iskustvo koje može osobu značajno ograničavati u normalnom funkcioniranju.
Možemo reći da je prvi napad panike poput prve ljubavi: nikad se ne zaboravlja.
Zbog zastrašujućih simptoma povezanih s napadima panike, osoba često vjeruje kako doživljava srčani udar i kako će izgubiti svijest, poludjeti ili umrijeti. Riječ je o intenzivnim strahovima koji se u tim trenucima čine nepremostivima.
No, možda su napadi panike prilika za traženje odgovora na pitanja koja smo često zanemarivali ili čak aktivno izbjegavali.
U ovom predavanju ćemo tražiti odgovore na sljedeća pitanja:
Što je točno napad panike? Kako je povezan s komponentama ponašanja nad kojima imamo kontrolu (razmišljanje i djelovanje)? Što možemo djelotvornije misliti (uvjerenja i očekivanja) i činiti (raditi ili ne raditi) kako bismo ih nadvladali? Zašto svoje misli i ponašanja teško mijenjamo i kad vidimo da nam štete? Kako zaustaviti silaznu spiralu tjeskobe koja se hrani interpretacijom tjelesnih simptoma? Možemo li patnju uzrokovanu panikom staviti u širi okvir koji je ne shvaća samo kao izvor problema i simptoma koje treba iskorijeniti nego i kao izvor traženja smisla i stoga povlaštenu priliku za rast?
Kako pomoći onima koji pate zbog napada panike? Kako pronaći snagu u sebi i u vjeri? Kako iskoristiti neslućene duhovne resurse u nadvladavanju ovakvih stanja? Mogu li se

napadi panike iskoristiti kao vodič do smislenijeg života i kako taj problem pretvoriti u izazov i u konačnici čak biti zahvalan na takvom iskustvu?
Veselim se našoj zajedničkoj potrazi za odgovorima i smislom…

Summary

No panic in a panic attack

A panic attack is an extreme form of fear and an extremely uncomfortable and exhausting experience that can significantly limit normal functioning.
We can say that the first panic attack is like the first love: it is never forgotten.
Because of the frightening symptoms associated with panic attacks, a person often believes he or she will experience a heart attack and will lose consciousness, go insane, or die. These are intense fears that seem insurmountable in those moments.
But perhaps panic attacks are an opportunity to seek answers to questions we have often neglected or even actively avoided.
In this lecture we will look for answers to the following questions:
What exactly is a panic attack? How is it related to the behavioral components we have control over (thinking and acting)? What can we think more effectively (beliefs and expectations) and do (work or not work) to overcome them? Why do we find it difficult to change our thoughts and behaviors even when we see that it hurts us? How to stop the downward spiral of anxiety that feeds on the interpretation of bodily symptoms? Can we put the suffering caused by panic in a broader context that is understood not only as a source of problems and symptoms to be eradicated but also as a source of seeking meaning and therefore a privileged opportunity for growth?
How to help those who suffer from panic attacks? How to find strength in yourself and in faith? How to use unimagined spiritual resources in overcoming such conditions? Can panic attacks be used as a guide to a more meaningful life and how to turn that problem into a challenge and ultimately even be grateful for such an experience?
I'm excited to work with you in seeking of the answers and meaning of them…

MEDIJI I KULTURA STRAHA

Igor Kanižaj



Igor Kanižaj potpredsjednik je Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu (DKMK) te izvanredni profesor na Studiju novinarstva Fakulteta političkih znanosti. Koautor je UNESCOVE Pariške deklaracije o medijskoj i informacijskoj pismenosti u digitalno doba iz 2014. godine. Od 2016. – 2019. bio je nacionalni koordinator najvećeg europskog istraživanja o medijskim on-line navikama djece i roditelja EU KIDS Online. Pročelnik je Odjela za medije Matice hrvatske i član suradnik Znanstvenog vijeća za odgoj i obrazovanje HAZU. Član je uredništva interdisciplinarnog znanstvenog časopisa Medijske studije. U organizaciji Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu uz potporu Agencije za odgoj i obrazovanje, Ministarstva znanosti i obrazovanja te brojnih drugih organizacija održao je veliki broj radionica za djecu, roditelje, stručne suradnike, učitelje i profesore u Hrvatskoj i inozemstvu.

Igor Kanižaj is the Vice President of the Association for Communication and Media Culture (DKMK) and an Associate Professor at the Journalism Study at the Faculty of Political Science. He is the co-author of the 2014 UNESCO Paris Declaration on Media and Information Literacy in the Digital Age. From 2016 to 2019, he was the national coordinator of the largest European survey on media online habits of children and parents, EU KIDS Online. He is the head of the Media Department of Matica hrvatska and an

associate member of the Scientific Council for Education of the Croatian Academy of Sciences and Arts. He is an editorial board member of the interdisciplinary scientific journal Media Studies. He held many workshops for children, parents, professionals, teachers, and professors in Croatia and abroad organized by the Society for Communication and Media Culture with the support of the Agency for Education, the Ministry of Science and Education, and many other organizations.

Sažetak

Mediji i kultura straha

U vremenu pandemije naša izloženost medijima značajno se povećala. U izlaganju ćemo opisati ulogu i utjecaj medija u suvremenom društvu s posebnim naglaskom na prisutnost medijski obrađenog i medijski insceniranog nasilja u medijima koje se predstavlja kroz informativni program, ali i kroz zabavni program. Prilikom izloženosti takvom sadržaju nerijetko se kod publike može prepoznati strah. U predavanju ćemo opisati najčešće primjere sadržaja koji potiče strah kod djece i mladih, ali i modele prevencije koji u velikoj mjeri mogu smanjiti mogući utjecaj medijskog sadržaja.

Summary

Media and the culture of fear

During the pandemic, our exposure to the media increased significantly. In the presentation, we will describe the role and influence of the media in modern society, emphasizing the presence of media-processed and media-staged violence in the media, which is presented through an informative program and entertainment. When exposed to such content, fear can often be recognized in the audience. The lecture will describe the most common examples of content that encourages fear in children and young people and models of prevention that can significantly reduce the possible impact of media content.

LOGODRAMA:
U LJUBAVI STRAHA NEMA!

Tekst napisala i prilagodila: **Mirjana Anđić**

Glumci: Katarina Klemenčić, Ines Knežević, Niko Rončević, Snježana Šanjić, Mirjana Anđić, Mirjana Džalto, Miro Međugorac i Maja Kandijaš Plejić

Zbor: Iva Arnaut, Marina Ivanda, Ines Knežević i Ivana Peček

Scenografija: Aleksija Marinac, Jelena Škunca i Sanja Pavičić Maslač



Sažetak

Straha u ljubavi nema

Sažetak: Radnja predstave postavljena je na dvije scene. Prva scena obitelj u koji su članovi usmjereni samo na sebe i svoje strahove, zatvoreni u svoje svjetove ne uspijevaju imati suosjećanje i brigu jedni za druge već su hiperreflektirani na svoj strah od bolesti, strah od samoće, strah od gladi i neimaštine i strah od nastupa.
Njihovi strahovi nisu realni, ali je za njih nemoguće izaći iz začaranog kruga.
U njihovom susjedstvu živi obitelj s realnim životnim teškoćama: majka oboljela od karcinoma i prolazi kemoterapiju, a njihova kćerka je nijema. U njihovoj obitelji, unatoč teškoćama života, prisutno je zajedništvo, radost, druženje…
Oni su otvoreni za prepoznavanje vrijednosti drugih i na tome su zahvalni, a uspijevaju gledati i na potrebe drugih.
Iako žive jedni pored drugih, susjedi se ne poznaju, ali upravo je u predstavi uprizoreno susretanje njihovih svjetova. Hoće li ljubav nadvladati strah? Ostaje za pogledati. Osnovna poruka je u zadnjoj rečenici logodrame: Lanac nasilja treba prekinuti!
Franklov genijalni um poziva nas da propitkujemo svoj odnos prema slobodi koja nam je dana, odgovornosti koju preuzimamo i motivima koji nas vode pri odlučivanju. Ključni motiv koji se u logodrami naglašava je Ljubav koja pokreće prkosnu moć duha i diže čovjekovo dostojanstvo u visine koje skrivaju nepojmljivu i neizgovorljivu tajnu.

Summary

There is no fear in love

Story written and adapted by: **Mirjana Anđić**

Actors: Katarina Klemenčić, Ines Knežević, Niko Rončević, Snježana Šanjić, Mirjana Anđić, Mirjana Džalto, Miro Međugorac i Maja Kandijaš Plejić

Choir: Iva Arnaut, Marina Ivanda, Ines Knežević i Ivana Peček

Stage settings: Aleksija Marinac, Jelena Škunca i Sanja Pavičić Maslač

The play is about two families and is set in two scenes. The first scene shows a family with its self-centered members focused only on their fears, imprisoned in their worlds, uncompassionate and indifferent to other people's pain, whereas hyperreflective on their own fear of disease, and fear of loneliness, fear of hunger and poverty, and fear of performance.
Their fears are not realistic, but they can't break the vicious circle.
The family living next door is struggling with real-life difficulties: a mother cancer patient undergoing chemotherapy and their daughter is mute. In spite of adversities, this family enjoys togetherness, joyfulness, and companionship.
They are open and see the values and needs of others, and are grateful for that.
Although the families live next door, they don't know each other but this play will show the encounter of their worlds. Can love conquer fear? It remains to be seen.

LOGOTERAPIJSKI RAZGOVOR KAO LIJEK ZA STRAH – NEUROBIOLOGIJA STRAHA U LOGOTERAPIJSKOJ TERAPIJI

Renata Kokotović



Renata Kokotović, dr. med., logoterapeut diplomirala na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Nakon sedmogodišnjeg kliničkog iskustva, radi na managerskim pozicijama u Marketingu farmaceutske kompanije Belupa d.d., gdje trenutno obnaša dužnosti voditelja edukacija i internog trenera i coacha te stječe praktična i organizacijska iskustva. Vodi se motom u radu, da jedino holistički pristup čovjeku može identificirati probleme i iznijeti rješenja. Stoga joj je izazov otkriće i činjenica da ljudi mogu promijeniti svoj život – promjenom stajališta i percepcije te otkrivanjem i povezivanjem sa smislom svog života uz otkivanje blokirajućih emocija i uvjerenja na nivou nastajanja, stvarajući tako energetski balans koji daje novu kvalitetu življenja i cjelovitost. Najveće rezultate vidi u davanju podrške kroz terapijski proces kao i otkivanju potencijala kako bi klijenti ostvarili sebe, svoj smisao i svoje životne ciljeve.

Trajno se usavršava u područjima osobnog razvoja. Certificirani je NLP Trener trenera (IN – NLP i DVNLP – Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren).

Wingwave coach (Besser – Siegmund Instituta iz Hamburga), coach Imaginativnih obiteljskih i poslovnih konstelacija kao nastavak wingwave edukacije. Certificirani je coach (DVNLP) i life coach (ICI). Certificiran NLC-coach ID cert. 0007
Certificirani coach Besser – Siegmund Instituta iz Hamburga za Business Coaching, Magic words coaching, Mentalni coaching, Work-Health Balance Coaching. Certificirani je licencirani trener DISC Modela osobnosti, njemačke konzultantske kuće Persolog. Certificirani je i licencirani trener SDI metode (Strength Deployment Inventory) SDI® Facilitator Certification. Certicicirani Voditelj Sistemskih konstelacija. Educirana u EMDR-u (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) te nastavlja edukacija viših stupnjeva.U području energetske psihologije koristi metodu EFT – Emotional Freedom Tecniques (certificirani praktičar EFT - AAMET). U energetskom području radu se koristi i metodama Quantum entrainment (po Dr. F.Kinslow-u) te Matrix enegetics (po dr. R.Bartett-u) te Theta healing metodom (završeni 1 i 2 stupanj Theta healinga), Reiki, BARS-a. Educirana u području Kvantne medicine.Učiteljica je AT (autogenog treninga) po Johannes Heinrich Schultz – u, po uzoru na pravila Sebatian Kneipp Akademije (Deutschland) .Učiteljica je metode progresivne relaksacije mišića po Jacobsonu, prema programu NLP Akademije Dr. Nade Kaiser i Sebastian Kneipp Akademie, (Deutschland) te 3 stupnja Touch for Health**.** Završeni studij logopsihoterapije. Član HLZ (Hrvatski liječnički zbor), udruge Logos i SPUH-a, te HKPT (Hrvatska komora psihoterapeuta) te licencirani psihoterapeut smjera logoterapije.

Renata Kokotović, MD is graduated on School of Medicine at University of Zagreb. After seven years of clinical experience, she has been working in managerial positions in the marketing of Belupo Pharmaceuticals and Cosmetics Incorporated company, where she currently carries out the duties of the Head of training and internal trainer and coache where she gains practical and organizational experience. She is driven by the motto in work, that only a holistic approach to a man can identify problems and make solutions. Therefore, the challenge is the discovery and the fact that people can change their lives - by changing their attitudes and perceptions, by discovering and associating with the meaning of their life, with the release of blocking emotions and beliefs at the level of creation, thus creating an energy balance that gives new quality of life and integrity. She sees the greatest results in providing support through the therapeutic process as well as detection of the potential to make the clients realize themselves, their meaning, and their life goals.

She is constantly improving in areas of personal development. Certified NLP Coach Trainer (IN - NLP and DVNLP - Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren). Wingwave coach (Besser - Siegmund Institute from Hamburg), coach Imaginative family and business constellations as a continuation of wingwave education. Certified coach (DVNLP) and life coach (ICI). Certified NLC-coach ID cert.0007. Certified coach Besser - Siegmund from Hamburg for Business Coaching, Magic words coaching, Mental coaching, Work-Health Balance Coaching. Certified Licensed DISC Personality Trainer, German Persolog Consultant Company. SDI® Facilitator Certification is a certified and licensed SDI (Strength Deployment Inventory) trainer. Certified Head of System Constellations. Educated in EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) and continues education of higher levels. In the field of energy psychology, he uses the EFT - Emotional Freedom Tecniques (certified EFT practitioner - AAMET) method. Quantum entrainment (Dr. F.Kinslow) and Matrix enegetics (by Dr. R.Bartett) and theta healing method (completed 1st and 2nd level of Theta healing), Reiki, BARS's. Educated in the field of Quantum Medicine. He is a teacher of AT (autogenic training) by Johannes Heinrich Schultz, modeled on the rules of the Sebatian Kneipp Academy (Deutschland). She is the teacher of method of progressive muscle relaxation by Jacobson, according to NLP Academy Dr.Nada Kaiser and Sebastian Kneipp Akademie (Deutschland) and the 3rd level of Touch for Health. Completed study of logopsychotherapy. Member of HLZ (Croatian Medical Association), Logos Association and SPUH, and HKPT (Croatian Chamber of Psychotherapists) and a licensed psychotherapist majoring in logotherapy.

Sažetak

Neurobiološki aspekt logoterapijskog odnosa sa klijentom kao lijek za strah

Živimo u izazovna vremena ili kako bi to logoterapijski rekli u patologiji vremena koja nosi u sebi velike promjene i zaokrete. Kvantiteta i kvaliteta tih promjena je ekstremna i ima utjecaj na našu neurobiologiju koju vidimo kao promjenu u ponašanju, preplavljenost neugodnim osjećajima. Kažu da živimo na Planeti straha - emociji najniže vibracije koja kreira percepciju nesigurnosti, besmisla i nepovjerenja. Strah je evolucijski dar koji nas štiti i uči da bi ga trebali prepoznati, osvijestiti, prihvatiti i potaknuti te kreirati odvažnost u sebi. Digitalno doba i konzumerizam su nam dali komociju koja je oslabila duhovnu dimenziju te se teže suočavamo sa strahom. Nova znanstvena dostignuća iz područja psihoneuroimunobiologije, potvrđuju

značaj razumijevanja unutarnjeg procesa kao reakciju na strah i funkcije mozga kao i autonomnog živčanog sustava, jer dokazuju koji utjecaj misli, emocije i ponašanje imaju na osobnu neurobiologiju te na osobe u našoj okolini i to može biti put prema suradnji,smislu, zdravlju i blagostanju ili stresu, stanjima bez smisla,patnji i bolesti. Ovisno o tome kako koristimo naš mozak - pravi biološki kompjuter možemo biti u miru ili u stalnom nemiru. Ako koristimo primitivnije dijelove mozga,živimo život ispunjen strahom, nesigurnošću, nepovjerenjem i sebičnošću Time smo još dodatno podložniji stresu i traumi. Ili možemo koristiti naprednije strukture mozga i biti vođeni empatijom, svjesnošću, slobodnim izborom i kreacijom. Dakle i neurobiologija potvrđuje logoterapijsku tezu dr. Viktora Frankla, da nismo determinirani nego da imamo slobodu izbora. Kako klijenti dolaze na logopsihoterapiju umorni od vanjskih i unutarnjih stresora koji izazivaju emociju straha, logoterapeutu je izuzetno korisno poznavanje i ne ignoriranje neurobiologije koja postoji milijunima godina, kako bi klijenta u procesu vodio sa puno empatije,ljubavi, razumijevanja, strpljenja i podrške, od straha do povjerenja u vlastitu moć. Pozivam Vas da budete znatiželjni i otkrijete gdje se u našem mozgu nalazi strah, a gdje povjerenje i koliko je time uloga logoterapeuta u psihoterapiji važna jer je upravo to prostor u kojem mogu priznati i „porazgovarati“ sa svojim strahovima i kreirati odvažnost za nove izbore. I taj logoterapijski odnos može biti tada lijek za strah.

Summary

Neurobiological aspect of logotherapeutic relationship with the client as a remedy for fear

We live in challenging times or, as we would say, in the pathology of time, which carries great changes and twists. The quantity and quality of these changes is extreme and has an impact on our neurobiology which we see as a change in behavior, overwhelmed by unpleasant feelings. They say that we live on the Planet of Fear - the emotion of the lowest vibration that creates the perception of insecurity, meaninglessness and distrust. A fear is an evolutionary gift that protects us and teaches that we should recognize, become aware of, accept and encourage it and create courage in ourselves. The digital age and consumerism gave us a commotion that weakened the spiritual dimension and we find it harder to face fear. New scientific advances in psychoneuroimmunobiology confirm the importance of understanding the internal process in response to fear and brain function

as well as the autonomic nervous system, as they prove the impact of thoughts, emotions and behavior on personal neurobiology and people around us and it can be a path to cooperation, meaning, health and well-being or stress, meaningless states, suffering and disease. Depending on how we use our brain - a real biological computer we can be at peace or in a constant unrest. If we use more primitive parts of the brain, we live a life filled with fear, insecurity, mistrust and selfishness. This makes us even more susceptible to stress and trauma. Or we can use more advanced brain structures and be guided by empathy, awareness, free choice, and creation. Therefore, neurobiology also confirms the logotherapeutic thesis of Dr. Victor Frankl, that we are not determined but that we have a freedom of choice. As clients come to logopsychotherapy tired of external and internal stressors that cause the emotion of fear, it is extremely useful for a logotherapist to know and not ignore the neurobiology that has existed for millions of years to guide the client in the process with a lot of love,empathy, understanding, patience and support from fear to confidence in their own power. I invite you to be curious and discover where fear is in our brains and where trust is and how important the role of a speech therapist in psychotherapy is because it is a space where I can acknowledge and "talk" to my fears and create courage for new choices. And that logotherapeutic relationship can then be a cure for fear.

PRIMJENA LOGOTERAPIJE U GRUPNOM RADU TIJEKOM SUPERVIZIJE SA SOCIJALNIM PEDAGOZIMA VODITELJIMA ŽUPANIJSKIH STRUČNIH VIJEĆA U SUSTAVU ODGOJA I OBRAZOVANJE

Alma Rovis Brandić



Alma Rovis Brandić, mag. paed. soc, studentica logoterapije djetinjstvo je provela u Istri. Osnovnu školu završila je u Bujama, gimnaziju u Puli, a na Edukacijsko rehabilitacijskom fakultetu (tadašnjem Fakultetu za defektologiju) u Zagrebu diplomirala je 1985. godine.

Radila sam u domu za djecu bez odgovarajuće skrbi do 1999. godine, zatim kao stručni suradnik u osnovnim školama do 2015., kad prelazim u Agenciju za odgoj i obrazovanje na mjesto više savjetnice. Zadužena sam za socijalne pedagoge i za preventivne programe na nacionalnoj razini.

Već dvadeset godina održavam razne stručne teme na edukacijama, a do prelaska u Agenciju i organiziram stručne edukacije za sve profile stručnjaka zaposlenih u školama. Surađujem s Edukacijsko-rehabilitacijskim fakultetom gdje kao vanjski suradnik povremeno održavam predavanja studentima. Na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu

održavam kolegij Rane socijalnopedagoške intervencije. Trenutno sam u postupku stjecanja statusa predavača.
Imam međunarodne certifikate da sam trenerica dva znanstveno evaluirana preventivna programa (Lions quest -Vještine za adolescenciju i Imam stav). Završila sam osnovnu i master razinu edukacije iz neurolingvističkog programiranja.
Koautorica sam knjige Socijalnopedagoški mozaik (https://shop.skolskaknjiga.hr/socijalnopedagoski-mozaik-razvoj-modela-potpore-ucenicima-s-problemima-u-ponasanju.html), autorica više preventivnih programa, sudjelovala sam u izdavanju više publikacija u suradnji s udrugom Pragma (https://www.udruga-pragma.hr/wp-content/uploads/2015/10/komunikacija-odgaja-odgoj-komunicira.pdf.).
Predsjednica sam Hrvatske komore socijalnih pedagoga.
S logoterapijom sam se srela tijekom studija, a studij logoterapije upisala sam zbog želje da se educiram u tom području.

Alma Rovis Brandić, *mag. paed. soc, student of logotherapy spent her childhood in Istria. I finished elementary school in Buje, high school in Pula, and graduated from the Faculty of Education and Rehabilitation (then the Faculty of Defectology) in Zagreb in 1985.*
I worked in a home for children without adequate care until 1999, then as a professional associate in primary schools until 2015, when I transferred to the Agency for Education to the position of senior advisor. I am in charge of social pedagogues and prevention programs at the national level.
For twenty years, I have been reflecting on various professional topics at trainings, and until I joined the Agency, I have been organizing professional trainings for all profiles of experts employed in schools.
I cooperate with the Faculty of Education and Rehabilitation, where as an external associate I occasionally give lectures to students. At the Faculty of Teacher Education in Zagreb, I hold a course on Early Social Pedagogical Intervention. I am currently in the process of gaining lecturer status.
I am the co-author of the book Social Pedagogical Mosaic (https://shop.skolskaknjiga.hr/socijalnopedagoski-mozaik-razvoj-modela-potpore-ucenicima-s-problemima-u-ponasanju.html), author of several prevention programs, I participated in publishing several publications in collaboration with the association Pragma (https://www.udruga-pragma.hr/wp-content/uploads/2015/10/komunikacija-odgaja-odgoj-komunicira.pdf.).
I am the president of the Croatian Chamber of Social pedagogues.

I came across logotherapy during my studies, and I enrolled in the study of logotherapy out of a desire to educate myself in the field.

Sažetak

Primjena logoterapije u grupnom radu tijekom supervizije sa socijelnim pedagozima voditeljima županijskih stručnih vijeća u sustavu odgoja i obrazovanje

Na svom radnom mjestu zadužena sam i za stručnu podršku djelatnicima odgojno-obrazovnog sustava te organiziram stručna usavršavanja na nacionalnoj razini. Budući da je odgojno-obrazovni sustav velik, oformljena su županijska vijeća za pojedine struke, a voditelji vijeća u području mojih nadležnosti (preventivni rad i socijalni pedagozi) moji su najbliži suradnici koji brinu o stručnom usavršavanju na razini županija u kojima su zaposleni. Voditelji županijskih vijeća su socijalni pedagozi, iskusni praktičari od kojih većina ima dodatne edukacije iz nekog psihoterapijskog pravca, većinom iz realitetne terapije i geštalta. Već dulje vrijeme prepoznajemo potrebu za organiziranjem supervizijske podrške voditeljima, u što smo ove godine krenuli. Voditelje smo podijelili u dvije grupe, od kojih ja vodim jednu od 13 članova. Program se sastoji od deset modula – susreta, koji su povezani u cjelovit, jedinstveni program. Svaki modul traje tri sunčana sata i podijeljen je u dva tematska dijela. U prvom dijelu razmatraju se teorijske osnove, a u drugom dijelu polaznici iznose svoju percepciju događaja i osobna iskustva te kroz proces supervizije i grupnog rada uče o novim načinima rješavanja problema. Tu sam prepoznala prostor za implementaciju logoterapijskog pristupa u grupnom radu.
Sudionici kroz proces supervizije rasuđuju i prosuđuju o svojem radu, uče iz svojih i tuđih iskustava, sagledavaju situacije korisnika – učitelja, učenika, roditelja, ostalih suradnika i ravnatelja, razmjenjujući misli i osjećaje te analizirajući situacije iz različitih perspektiva. Kroz navedeni proces polaznici vježbaju i stvaraju uvjete u kojima će moći kompetentno djelovati u svakodnevnom radu.
U prvom dijelu susreta upoznajem sudionike s osnovama logoterapije, a u drugom dijelu koristimo logoterapijska pitanja - pet bitnih koraka u vođenju psihoterapijskog razgovora u traženju rješenja za izneseni problem.

Summary

Application of logotherapy in group work during supervision with social pedagogues to the heads of county professional councils in the system of education

At my workplace, I am also in charge of professional support to employees of the educational system and organize professional training at the national level. Since the educational system is large, county councils have been established for certain professions, and the heads of councils in my area of competence (preventive work and social pedagogues) are my closest associates who take care of professional development at the county level where they are employed. The leaders of the county councils are social pedagogues, experienced practitioners, most of whom have additional education in some psychotherapeutic direction, mostly in reality therapy and gestalt. We have been recognizing the need to organize supervisory support for leaders for a long time, which is what we started this year. We divided the leaders into two groups, of which I lead one of the 13 members. The program consists of ten modules - meetings, which are connected into a complete, unique program. Each module lasts three hours of sunshine and is divided into two thematic sections. In the first part, the theoretical foundations are discussed, and in the second part, participants present their perception of events and personal experiences, and through the process of supervision and group work learn about new ways of solving problems. There I recognized the space for implementing a logotherapeutic approach in group work.

Through the process of supervision, participants judge and judge their work, learn from their own and others' experiences, look at the situations of users - teachers, students, parents, other associates and principals, exchange thoughts and feelings and analyze situations from different perspectives. Through this process, participants practice and create conditions in which they will be able to act competently in everyday work.

In the first part of the meeting, I introduce the participants to the basics of logotherapy, and in the second part we use logotherapy questions - five important steps in conducting a psychotherapeutic conversation in search of a solution to the problem.

O TRAŽENJU SMISLA I SNAZI RIJEČI U VREMENU STRAHA

Katarina Aladrović Slaviček

Melita Ivanković





Katarina Aladrović Slovaček (1980) rođena je u Požegi, a odrasla je u Pleternici. Osnovnu školu završila je u Pleternici, a glazbenu školu i gimnaziju u Požegi. Završila je kroatistiku i sociologiju na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu te potom magistrirala (2008) i doktorirala (2012) u području ranoga učenja hrvatskoga jezika na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Zaposlena je kao izvanredna profesorica na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu gdje radi od 2007. godine. Objavila je 60-ak znanstvenih i stručnih radova, jednu znanstvenu monografiju „Od usvajanja do učenja hrvatskoga jezika" te dva priručnika „Kreativne jezične igre" (2018) i „O učenju jezika u pandemijskome vremenu" (2021). Aktivno je sudjelovala i sudjeluje na više od sedamdeset domaćih i međunarodnih znanstvenih skupova i simpozija, gostujuća je predavačica na mnogobrojnim webinarima i seminarima, piše udžbenike za osnovnu školu te sudjeluje u radu nekoliko međunarodnih projekata. U slobodno vrijeme svira orgulje, vodi biblijsku zajednicu i liturgijske čitače u Župi blaženoga Alojzija Stepinca na Trnjanskoj Savici, polazi Sustavni studij duhovnosti, te je na završnoj godini studija egzistencijalne analize i logoterapije. Majka je četvero djece.

Katarina Aladrović Slovaček (1980) was born in Požega and grew up in Pleternica. She attended primary school in Pleternica, and a music school and The Gymnasium in Požega. She has a degree in Croatian language and literature and Sociology from the Faculty of Humanities and Social Sciences of Zagreb and obtained a Master's (2008) and a Doctorate degree (2012) in the field of early learning of Croatian at the same Faculty. She holds a position of an associate professor at the Faculty of Teacher Education, University of Zagreb, where she has been working since 2007. She has published about 60 scientific and professional articles, a scientific monograph 'From the Process of Acquiring to the Process of Learning Croatian' and two handbooks 'Creative Language Play' (2018) and 'Language learning at the time of the pandemic' (2021). She has actively participated in more than seventy domestic and international conferences and is a guest speaker at numerous webinars and seminars. Moreover, she creates textbooks for primary school and is a participant in several international projects. In her free time she plays the organ, leads a biblical community and liturgical readers in the Parish of Blessed Alojzije Stepinac in Trnje, Savica, attends the Systematic Study of Spirituality and is in the last year of the Study of Existential Analysis and Logotherapy. She is a mother of four.

Melita Ivanković (1975) završila je Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, smjer Razredna nastava i Filozofski fakultet u Zagrebu, smjer Muzeologija. Magistrirala je u području društvenih znanosti s temom iz pozitivne psihologije na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu. Polaznica je treće godine studija logoterapije i egzistencijalne analize. Objavila je nekoliko znanstvenih radova iz područja obrazovnih znanosti te je aktivno sudjelovala na domaćim i međunarodnim znanstvenim skupovima. Od završetka studija radi u javnim i državnim ustanovama u području odgoja i obrazovanja.

Melita Ivanković (1975) completed her studies at the Faculty of Teacher Education, University of Zagreb, for a generalist primary school teacher and the Faculty of Humanities and Social Sciences of Zagreb, in the subject of Museology. She has a Master's thesis in the field of social sciences and the subject of Positive psychology at the Faculty of Teacher Education in Zagreb. She is attending classes in logotherapy and existential Analysis at Logos, the Croatian Association for Logotherapy and at the Croatian center for logotherapy and existential analysis. She has been actively working in public and state educational institutions.

K. Aladrović Slaviček i M. Ivanković– O traženju smisla i snazi riječi u vremenu straha

Sažetak

O traženju smisla i snazi riječi u vremenu straha

Pitanja o smislu života svaki si čovjek postavlja više puta tijekom života, a u osobito izazovnim ili teškim vremenima kao što je današnje, ovo se pitanje nameće i nešto češće nego obično. Naime, od početka 2020. godine započele su mnogobrojne promjene u svijetu koji nas okružuje. Ponajprije, proglašena je pandemija koja je izmijenila tijek života običnih ljudi, potom se na zagrebačkom području dogodio vrlo jak potres koji je pola godine kasnije gotovo razorio polovinu Sisačko-moslavačke županije. Oba su potresa izmijenila naličje pojedinih gradova i sela, te promijenile živote mnogih građana. Iako se u proljeće 2022. godine činilo da se ipak vraćamo nekim starim životnim navikama, agresija Rusije na Ukrajinu i globalne posljedice te svjetske krize počele su se odražavati na živote malih ljudi, ponajviše u vidu cijene energenata i životnih namirnica, s jedne strane, te neizvjesnosti od proširenja ratnih sukoba s druge strane. Svi navedeni događaji potiču svakoga čovjeka da preispita svoju ulogu u svijetu u kojemu živi, ali i svoju odgovornost prema onome što radi i prema onima s kojima dijeli životni prostor. Upravo je smisao života temeljno pitanje kojim se bave egzistencijalna analiza i logoterapija navodeći kako je najvažnija zadaća svakoga čovjeka pronaći put do prave zadaće i prodrijeti do smisla života u njegovoj jedinstvenosti i neponovljivosti (Frankl, 2021). Međutim, Frankl (2021) naglašava kako se taj smisao mijenja ovisno o životnim okolnostima. Upravo zbog toga cilj je ovoga rada predstaviti rezultate provedenoga istraživanja u kolovozu 2021. i travnju 2022. godine o stavovima prema smislu života (Burke, 1964). Rezultati provedenih istraživanja pokazat će koji sve čimbenici utječu na oblikovanje pozitivnoga stava prema životu i njegovu smislu, te koliko na njih utječe: obrazovanje, spol, financijske prilike u obitelji, mjesto stanovanja te vjeroispovijest, ali i snaga izgovorenih riječi u javnome prostoru i njihova percepcija.

Summary

About the search for meaning and the power of words in fearful times

We often ask ourselves questions about the meaning of life in the course of our lives and this question becomes especially important in challenging times, such as these we live in. The beginning of 2020 was the period of profound changes in the world. First of all, the

global pandemic that was declared, changed the course of ordinary people's lives. Then there was an earthquake in the Zagreb area, followed by an even stronger one a year after, that devestated half of the Sisak-Moslavina County. Both earthquakes caused terrible damage and changed the appearance of towns and villages and life of their inhabitants. Even though, in spring 2022 for a short time it seemed like we were about to return to our old way of life, Russia's attack on Ukraine and global consequences of this crisis destroyed our hopes and they are now affecting all our lives, for the most part in relation to prices of energy sources and food. What is more, there is the constant threat that the war could expand. All these events cause us to question our purpose in the world more closely, as well as our responsibility in our professional activities and towards people we work and share our living space with. The meaning of life is the primary question of existential analysis and logotherapy and the most important task for every person, is to find one's true calling and reach the meaning of life in its uniqueness (Frankl, 2021). However, Frankl (2021) also emphasises that the meaning of life changes depending on life circumstances. It is therefore the goal of this paper to present the results of the research conducted in August of 2021 and April of 2022 about attitudes towards the meaning of life (Burke, 1964). The results of the conducted research will show which factors affect forming a positive attitude towards life and the meaning of it, and to what extent these attitudes are influenced by education, gender, financial circumstances in the family, place of residence and religion,

ŠKOLSKA FOBIJA

Petar Smontara



Dr. sc. Petar Smontara je pedagog i psihoterapeut - logoterapeut. Od 1998. godine zaposlen je u Gimnaziji Antuna Gustava Matoša u Samoboru. Na Odsjeku za pedagogiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu kao vanjski suradnik sudjeluje u nastavi i mentor je studentima u izradi diplomskih radova iz modula Socijalna pedagogija i Specijalna pedagogija. U području njegovog profesionalnog interesa su pedagoško savjetovanje i prevencijske strategije, a u području znanstvenog interesa nove paradigme odgoja i obrazovanja.

Petar Smontara, Ph. D. is a school counselor and psychotherapist – logotherapist. Since 1998, he has been employed at the Grammar school Antun Gustav Matoš in Samobor. Also, he participates in the teaching and mentoring students in the development of graduate thesis from the module of Social Pedagogy and Special Pedagogy at the Department of Pedagogy at the Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Zagreb as an external associate. In the areas of his professional interest are pedagogical counseling and prevention strategies and in the area of scientific interest, a new paradigm of upbringing and education.

Sažetak

Školska fobija

Rezultati istraživanja europskih zemalja ukazuju da učenici u Estoniji i Hrvatskoj najmanje vole školu. Najviše su njome opterećeni u Turskoj, a najmanje u Švedskoj. Iskustva učenika reflektiraju se na samopoimanje, samopoštovanje i školski (ne)uspjeh učenika, kao kompleksnu varijablu koju definiraju brojni pedagoški, psihološki i socijalni čimbenici. Školski neuspjeh složeni je fenomen koji ne dopušta učenicima prikladno živjeti i uspješno ostvarivati aktivnosti u školi i razredu na spoznajnoj, emocionalnoj i socijalnoj razini. Ima tendenciju rasta, rezistentan je na suzbijanje i otklanjanje. U različitim oblicima prisutan je kod 15-ak posto učenika. Glavne uzroke školskog neuspjeha čine individualni i obiteljski faktori. Od individualnih prednjače akademska prokrastinacija, nedostatak motivacije, problemi s koncentracijom i/ili pažnjom, psihički poremećaji te specifične teškoće u učenju. U rizičnu skupinu spadaju učenici koji nemaju razvijene socijalne vještine, podršku vršnjaka i(li) nastavnika, kao i žrtve vršnjačkoj nasilja. Od obiteljskih faktora najznačajniji su zanemarivanje djeteta, nedosljednost u odgoju, distres, obiteljska otuđenost te gubitak obiteljske kohezije izazvan razvodom ili smrću roditelja.

Raspoloženje i emocije imaju dubok utjecaj na spoznajno funkcioniranje: pozornost, procesuiranje informacija i pamćenje. Školski neuspjeh često se uklapa u osobnu životnu priču, a učionica može biti jedan od glavnih izvora nesigurnosti učenika. Bježanje s nastave, najčešće provocirano školskom sredinom, pouzdan je znak nekoga sukoba, nesklada ritma odrastanja i pedagoških normi. Učenici se njime koriste kao načinom sučeljavanja sa stresom, da bi se rasteretili negativnih osjećaja i(li) da bi pridobili pažnju. Prije petnaestak godina s nastave su bježali uglavnom neuspješni učenici, a u današnje vrijeme jednako izostaju i odlični učenici. Prema podacima MZO-a, tijekom jedne nastavne godine iz navedenog razloga s nastave izostane oko 13 posto učenika u ukupnom trajanju od 10 i više radnih dana. Zbog učestalosti i složenosti rizičnih čimbenika školski apsentizam može biti prekursor nepoželjnih i negativnih razvojno-socijalnih ishoda. Kratkoročne su posljedice socijalna otuđenost, obiteljski konflikti, niži uspjeh i školska fobija, a dugoročne školski neuspjeh i različiti oblici socijalne patologije.

Metaanaliza znanstvenih istraživanja ukazuje da oko 20 posto školske djece, među kojima 4 posto adolescenata odbija pohađati nastavu. Fobija od škole je *kompleksan, multikauzalni fenomen praćen neprimjerenom razinom anksioznosti koji uzrokuje znatne teškoće u obiteljskom, socijalnom i akademskom funkcioniranju*. Jednako pogađa oba spola, neovisno o sposobnostima (IQ-u) i SES-u. Spada u skupinu anksioznih poremećaja, a nerijetko ju prate somatoformne smetnje i izbjegavajuće ponašanje. Može se javiti u komorbiditetu s poremećajima raspoloženja (depresivna epizoda i distimija). U obiteljskoj anamnezi majke često pate od paničnoga poremećaja ili agorafobije. Češće se javlja nakon distresa (bolest u obitelji, rastava, smrt roditelja), interpersonalnih konflikata (u obitelji i/ili školi), hospitalizacije, selidbe ili školskih praznika. Tijekom boravka kod kuće simptomi se znatno reduciraju. Kod djece i adolescenata s fobijom od škole obiteljska dinamika je narušena. Njihove su majke sklone simbiozi, zaštićujuće ili kritizirajuće, a dijete im služi kao zamjena za odsutnoga partnera ili kao oružje protiv njega. Očevi su nedovoljno prisutni u odgoju, aktivni su izvan obitelji i profesionalno uspješni. U odnosu prema djetetu, odnosno adolescentu, mogu biti intruzivni i bez osjećaja za složenost problema. Granice koje postavljaju su fluidne prema unutra, a rigidne prema van. Dijete je emocionalno ambivalentno prema roditeljima, a agresiju premješta na objekt koji može kontrolirati i/ili izbjegavati, a to je škola.

Fobija od škole češća je kod adolescenata s anksioznim crtama karaktera: *dijete i/ili adolescent prije odlaska u školu ima glavobolju i/ili bolove u trbuhu, u školi u stresnim situacijama pocrveni i ponaša se uznemireno, izbjegava pojedine predmete, ima poteškoća u izvršavanju školskih obveza, nerado piše domaće zadaće, često uz verbalnu agresiju i odlazi iz škole prije završetka nastave*. Pedagozi i stručnjaci za psihičko zdravlje savjetuju da kada je fobija od škole toliko razvijena da dijete, odnosno adolescent više ne dolazi u školu, nego je kod kuće, treba inzistirati na održavanju kontakta i kontinuiteta sa školom, prepisivanju školskoga gradiva i pisanju domaćih zadaća. Također, učeniku treba omogućiti da dolazi u školu na predmete koje voli. Ako se za mjesec dana stanje ne popravi, učenika treba uključiti u psihoterapijski tretman; u protivnom problem može eskalirati razvojem agorafobije i/ili napuštanjem školovanja. U težim slučajevima dječji i adolescentni psihijatri uz psihoterapiju preporučuju i psihofarmakoterapiju SIPPS-a koju treba uzimati 4 do 6 mjeseci nakon redukcije (primarnih) simptoma.

Rješavanju problema treba pristupiti interdisciplinarno. Imperativ je pomoć djetetu, odnosno adolescentu i obitelji, a glavni je cilj povratak učenika u školu. Dosadašnja

iskustva pokazuju da je tretman puno uspješniji kod djece mlađe od 11 godina. Logoterapijski pristup u radu s djetetom ili adolescentom koji pati od školske fobije (primarno) uključuje derefleksiju, a u radu s roditeljima (čija je obiteljska dinamika nerijetko narušena) preispitivanje (vlastitog sustava) vrijednosti, promjenu stava i samonadrastanje.

Summary

School Phobia

The European countries' research results indicate students in Estonia and Croatia like school the least. They are most burdened by it in Turkey, and the least in Sweden. Students' experiences are reflected in students' self-perception, self-esteem and school success/ failure, as a complex variable defined by numerous pedagogical, psychological and social factors. School failure is a complex phenomenon which does not allow students to live adequately and successfully engage in school and classroom activities on a cognitive, emotional, and social level. It has a tendency to grow, it is resistant to suppression and elimination. It is present in various forms in about 15 percent of students. The main causes of school failure are individual and family factors. Academic procrastination, lack of motivation, problems with concentration and / or attention span, mental disorders and specific learning difficulties are among the most common individual factors. The risk group includes students who do not have developed social skills, support from their peers and / or teachers, as well as victims of peer violence. Among the family factors, the most important factors are child neglect, inconsistency in upbringing, distress, family alienation and loss of family cohesion caused by divorce or death of the parents.

Mood and emotions have a profound effect on cognitive functioning: attention, information processing, and memory. School failure often fits into a personal life story, and the classroom can be one of the main sources of student insecurity. Running away from school, most often provoked by the school environment, is a reliable sign of a conflict, a mismatch between the rhythm of growing up and pedagogical norms. Students use it as a way to deal with stress, to relieve negative feelings and (or) to gain attention. Fifteen years ago, mostly unsuccessful students ran away from classes, and nowadays, excellent students are equally absent. According to the data of the Ministry of Health, during one school year, for the above reason, about 13 percent of students miss a total of 10 or more working days. Due to the frequency and complexity of risk factors, school absenteeism can be a precursor to undesirable and negative developmental and social outcomes. The short-term consequences are social alienation, family conflicts, lower achievement and school phobia, and the long-term consequences are school failure and various forms of social pathology.

The meta-analysis of scientific research indicates that about 20 percent of school children, including 4 percent of adolescents, refuse to attend classes. School phobia is a complex, multicausal phenomenon accompanied by an inappropriate level of anxiety that causes significant difficulties in family, social, and academic functioning. It affects both sexes equally, regardless of ability (IQ) and SES. It belongs to the group of anxiety disorders, and is often accompanied by somatoform disorders and avoidant behavior. It can occur in comorbidity with mood disorders (depressive episode and dysthymia).
In the family history, mothers often suffer from panic disorder or agoraphobia. It is more common after distress (family illness, divorce, parental death), interpersonal conflicts (family and / or school), hospitalization, relocation, or school holidays. During the stay at home, the symptoms are significantly reduced. In children and adolescents with school phobia, family dynamics are impaired. Their mothers are prone to symbiosis, protecting or criticizing, and their child serves as a replacement for the absent partner or as a weapon against them. Fathers are insufficiently present in upbringing, are active outside the family and are professionally successful. In relation to a child or adolescent, they can be intrusive and without a sense of the complexity of the problem. The boundaries they set are fluid inward and rigid outward. The child is emotionally ambivalent towards the parents, and the aggression is transferred to an object that they can control and / or avoid, which is school.

Phobia of school is more common in adolescents with anxiety traits: a child and / or adolescent has a headache and / or abdominal pain before going to school, blushes and behaves anxiously at school in stressful situations, avoids certain subjects, has difficulty fulfilling school obligations, is reluctant to write homework, often with verbal aggression, and leaves school before the classes end. Educators in pedagogy and mental health experts advise that when the school phobia is so developed that the child or adolescent no longer comes to school, but is at home, one should insist on maintaining contact and continuity with school, rewriting school materials and writing homework. Also, the student should be allowed to come to school for subjects he likes. If the condition does not improve within

a month, the student should be included in psychotherapeutic treatment; otherwise the problem may escalate with the development of agoraphobia and / or dropping out of school. In severe cases, child and adolescent psychiatrists, in addition to psychotherapy, also recommend psychopharmacotherapy of SIPPS, which should be taken 4 to 6 months after the reduction of the (primary) symptoms.

Problem solving should be approached interdisciplinary. It is imperative to help the child, i.e. the adolescent and the family, with the main goal to return the students to school. Experiences to date show the treatment is much more successful in children under 11 years of age. Logotherapeutic approach in working with a child or adolescent suffering from school phobia (primarily) includes dereflection, and in working with parents (whose family dynamics are often disturbed) re-examination of their own value system, change of attitude and self-transcendence.

OD STRAHA DO POVJERENJA: PRISTUPANJE NEUROPSIHOLOŠKOM I DUHOVNOM U KONTEKSTU TRODIMENZIONALNOG VIĐENJA OSOBE

Maria Marshall



Maria Marshall, dr. sc., ovlaštena psihoterapeutkinja, profesorica je logoterapije na katedri Mignon Eisenberg pri školi *Graduate Theological Foundation*. Ovlaštena je psihoterapeutkinja u Ontariju. Posjeduje certifikat Južnonjemačkog instituta za logoterapiju (dr. Elisabeth Lukas) i kvalifikaciju kliničara s Instituta Viktora Frankla u SAD-u. Doživotna je članica i nastavnica Instituta Viktora Frankla u SAD-u te akreditirana članica Međunarodnog udruženja za logoterapiju i egzistencijalnu analizu iz Beča. Suravnateljica je Instituta za logoterapiju u Ottawi, posvećena terapiji, podučavanju i istraživanju logoterapije: www.ltea.ca, maria.marshall.phd@gmail.com.

Maria Marshall, PhD, RP is the Mignon Eisenberg Professor of Logotherapy at the Graduate Theological Foundation. She is a registered psychotherapist in Ontario. She holds a Certificate of the South German Institute of Logotherapy (Dr. Elisabeth Lukas) and Diplomate Clinician credential from the Viktor Frankl Institute, US. She is lifetime

member and Faculty of the Viktor Frankl Institute in the US and accredited member of the International Association of Logotherapy and Existential Analysis, Vienna. She is Co-director of the Ottawa Institute of Logotherapy, dedicated to offering therapy, teaching and research on logotherapy: www.ltea.ca, maria.marshall.phd@gmail.com.

Sažetak

Od straha do povjerenja: pristupanje neuropsihološkom i duhovnom u kontekstu trodimenzionalnog viđenja osobe

Strah i povjerenje temeljne su ljudske pojave koje postoje na kontinuumu psiholoških i fizioloških stanja s egzistencijalnim aspektima. Dimenzija duha nudi dimenziju u kojoj strah i povjerenje mogu biti u dijalogu i mogu se pomiriti radi skladnog života. Neuroplastičnost, temeljena na razabiranju i promišljanju, može pomoći učvrstiti vrijednosti za koje želimo živjeti i koje su u skladu s univerzalnim vrijednostima. Kroz resurse ljudskog duha strah se može ukrotiti, a osnovno se povjerenje ponovno može steći za život ispunjen smislom da bi se izbjegao očaj. Smisao je povezan s nadilaženjem sebe, otpornošću i posttraumatskim rastom. Smisleni život povezan je s pozitivnim ishodima za fizičko i duševno zdravlje. Put od straha do povjerenja put je nade i vjere – životni projekt – koji se otkriva u kontekstu Franklovog trodimenzionalnog viđenja osobe, nadahnut i vođen *bezuvjetnim povjerenjem u krajnji smisao i bezuvjetnom vjerom u vrhovno biće*.

Ciljevi ove prezentacije su: (1) istražiti biopsihološke mehanizme u podlozi straha i povjerenja, (2) ispitati egzistencijalne pojave povezane sa strahom i povjerenjem, te (3) razmotriti načine na koje usmjerenost na smisao može poticati povjerenje da bi se izbjegao očaj.

Summary

From Fear to Trust: Approaching the Neuro-psychological and the Spiritual in the Context of a Three-Dimensional View of the Person

Fear and trust are fundamental human phenomena that exist on a continuum of psychological and physiological states with existential aspects. The dimension of spirit offers a dimension in which fear and trust can dialogue and can be reconciled for harmonious living. Neuroplasticity, based on discernment and reflection, can aid to reinforce values that we want to live for and that are in harmony with universal values. Through the resources of the human spirit, fear can be tamed, and basic trust can be re-gained for a meaning-filled living to avoid despair. Meaning is associated with self-transcendence, resilience, and post-traumatic growth. Meaningful living is related to positive health and mental health outcomes. The journey from fear to trust is that of hope and faith—a living project—that unfolds in the context of Frankl's three-dimensional view of the person, inspired, and guided by the unconditional trust in ultimate meaning and unconditional faith in ultimate being.

The objectives of this presentation are: (1) to explore the bio-psychological mechanisms underlying fear and trust, (2) examine existential phenomena related to fear and trust, and (3) consider the ways in which meaning-orientation can foster trust to avoid despair.

TEMATSKE RADIONICE

1. Odvaži se i budi hrabar

Valentina Ričković i Miljenka Kuridža




Valentina Ričković, klinička psihologinja sa završenom četverogodišnjom edukacijom iz logoterapije i egzistencijalne analize i višegodišnjim iskustvom u područjima psihodijagnostike, savjetovanja, psihoterapije i edukacije. U profesionalnom radu s adolescentima i odraslima usmjerena je na međudjelovanje triju dimenzija: tjelesnu, psihološku i duhovnu.
Zaposlena je na Klinici za neurologiju KBC-a Zagreb, a ujedno je i dio Tima za transplantaciju srca Klinike za bolesti srca i krvnih žila. Na radnom mjestu kliničkog psihologa uz dijagnostiku i rehabilitaciju, nastoji implementirati i logoterapijske postulate: smisao života s bolešću, otkrivanje slobodnog prostora unatoč bolesti, preuzimanje odgovornosti za svoj život. Područje interesa usmjereno je na proučavanje duhovne dimenzije čovjeka i njezinog utjecaja na zdravlje/bolest.

Valentina Ričković, licensed clinical psychologist and psychotherapist. She has completed a four-year education in logotherapy and existential analysis. Experienced in the fields of psychodiagnostics, counseling, psychotherapy and education. In clinical work with adolescents and adults, she uses a holistic approach that involves the interaction of three dimensions: physical, psychological, and spiritual.
She is employed at the Department of Neurology, University Hospital Center Zagreb, and is also part of the Heart Transplant Team of the Clinic for Cardiovascular Diseases. In the workplace, in addition to diagnostics and rehabilitation, she strives to implement logotherapeutic postulates: the meaning of life with illness, discovering free space despite illness, taking responsibility. The area of interest is focused on the spiritual dimension and its impact on health / illness.

Miljenka Kuridža, upravna pravnica i teologinja. Radila u banci. Područje zanimanja je čovjekova duhovna dimenzija pa je nakon studija teologije završila edukaciju iz logoterapije u trajanju od 4 godine. Volontirala u crkvi sv. Franje pomažući u pripravi odraslih za primanje sakramenata. Sad je na studiju duhovnosti i tečaju palijative.

Miljenka Kuridža, is an administrative lawyer and theologian. She previously worked in a bank. Her field of interest is the spiritual dimension of man, hence after studying theology she completed a 4-year educational course in logotherapy. Earlier she volunteered in the church of St. Francis helping to prepare adults to receive the sacraments. She is now studying spirituality and taking a course on palliative care.

Sažetak

Odvaži se i budi hrabar

Hrabrost i strah usko su povezani pojmovi, ali hrabrost ne znači nužno odsustvo straha. Hrabar je onaj koji će unatoč strahu djelovati. Smisao, važnost i plemenitost cilja koji nas motivira na to djelovanje usprkos riziku i nelagodi koju osjećamo ključni su elementi hrabrosti. Svakodnevno se suočavamo s mnogim strahovima. Strah od uspjeha, strah od neuspjeha, strah od bliskosti, strah od javnog nastupa, strah od pauka, strah od vožnje automobilom, strah od potresa, strah od bolesti, strah od visine, strah od ljudi, strah od mraka, strah od straha, ... samo su neki od njih.

Radionica će biti provedena kroz kratku uvodnu teorijsku podlogu straha, dok ćemo se u iskustvenom dijelu radionice pokušati suočiti s nekim od svojih strahova. Pogledat ćemo strahu u oči iz tri kuta: logoterapijski, psihološki i duhovni. Radit ćemo na osvještavanju obrazaca i uvjerenja koji stoje iza tog našeg straha. Upoznati

ćemo i primijeniti neke od metoda i tehnika za suočavanje i nošenje sa strahom. Ovo iskustvo bit će dobra prilika da i mi sami prođemo ono što prolaze naši klijenti. Iako je cilj radionice aktivno sudjelovanje, neka ne bude straha od javnog nastupa jer da bismo aktivno sudjelovali nije nužno javno govoriti pred grupom. Za aktivno sudjelovanje na radionicu ponesite svoj strah, olovku i papir. Profesorica Cvijeta je znala reći da "strah treba tri puta dnevno pozvati na kavu", stoga na radionicu slobodno ponesete i kavu!

„Nisam li ti zapovjedio: odvaži se i budi hrabar? Ne boj se i ne strahuj, jer kuda god pođeš, s tobom je Jahve, Bog tvoj" (Jš 1,9)

Summary

Be strong and courageous

Although Courage and Fear are closely related, courage does not necessarily mean the absence of fear. A brave man is one who will act in spite of fear. The key elements of courage are the meaning, importance, and nobility of a goal that motivates us to act despite the risk and discomfort we feel. We face many fears every day. Fear of success, fear of failure, fear of intimacy, fear of public appearances, fear of spiders, fear of spiders, fear of driving, fear of earthquakes, fear of disease, fear of heights, fear of people, fear of darkness, fear of fear, ... are just some of them.

In the workshop, we will go through a short theoretical background of fear, while in the second part of the workshop we will try to face some of our fears. We will look at fear from three angles: logotherapeutic, psychological and spiritual. We will try to shed light on the patterns and beliefs behind our fear and apply some of the methods and techniques for dealing with fear. Although the goal of the workshop is active participation, do not be afraid of public speaking. It is not necessary to speak in front of a group, just to bring your fear, pen and paper. Professor Cvijeta Pahljina used to say that "fear should be called for coffee three times a day", so feel free to bring coffee to the workshop!

"Have I not commanded you? Be strong and courageous. Do not be frightened, and do not be dismayed, for the Lord your God is with you wherever you go." (Joshua 1: 9)

2. Inventura života (strah od smrti)

Mirjana Anđić i Marina Ivanda





Mr. sc. Mirjana Anđić, diplomirani teolog, magistar crkvenog prava i polaznik završne godine logoterapijske izobrazbe.
Rođena u Brčkom u Bosni i Hercegovini gdje je i živjela do 1992. godine. Od 1992. do 1999. godine u Puli, a od 1999. godine do danas u Zagrebu (3 godine živjela u Rimu i magistrirala na Papinskom Sveučilištu „Santa Croce").
Nakon dugogodišnjeg rada u središnjoj ustanovi Zagrebačke nadbiskupije, započinje samostalni rad u pravnom savjetovanju u postupcima proglašenja ženidbe ništavom pri crkvenim sudovima. S područja logoterapije najveći interes ima za logoterapijski pogled na tragičnu trijadu (patnju, krivnju i smrt) koja ju je u životu i obilježila.

Mirjana Anđić, a theologian graduate, and a Master of CanonLaw is now attendant inthe final year of logotherapy study.
Born in Brčko in Bosnia and Hercegovina where she lived until 1992. From 1992 to 1999 she lived in Pula, and from 1999 to the present day in Zagreb (3 years she lived in Rome where she achieved a Master's degree from the Pontificial University ''Santa Croce").
After long-term employmentin the central institution of the Zagreb Archdiocese, she has started independent work in legalcounseling for procedures of declaring marriage nullby the Ecclesiastical Court. In the field of logotherapy, her greatest interest is in the logotherapeutic view of the Tragic triad (pain, guilt,and death) whichimpacted her life greatly.

Marina Ivanda, diplomirani ekonomista i polaznica završne godine studija logoterapije. Rođena u Sovićima, BiH gdje je i živjela do završetka srednje škole. Srednju ekonomsku školu završila je u Imotskom. Od 1987 živi u Zagrebu. Diplomirala je na ekonomskom Fakultetu u Zagrebu.
Po završetku studija radila je u Državnom zavodu za statistiku, nakon čega se zapošljava u stranom diplomatskom predstavništvu u odjelu financija gdje radi i danas. Iskustvo rada u internacionalnom okruženju omogućilo joj je mnoge dodatne edukacije i sudjelovanja u radionicama i kongresima dijeljem svjeta. (Washington, Paris, Nairobi, Johannesburg, Vienna, Frankfukt, Bangkog, New Delhi etc..)
Interes za nauk Viktora Frankla ima još od studentskih dana. Studij logoterapije pomaže joj u otkrivanju i življenu vrijednosti i smisla kao bitnih dimenzije u ostvarivanju života istinskog ljudskog bića.

Marina Ivanda, graduate economist and final year student of logotherapy. BorninSovići Bosnia and Hercegovina, where she lived until 1987. She finished her high school of economics in Imotski. She has been living in Zagreb since 1987. She graduated from the Faculty of Economicsin Zagreb.
After graduating, she worked at the Central Bureau of Statistics, after which she started to workin a foreign mission in the finance department, where she works to the present day. Her experience of workingin a foreign missionhas enabled her to receive many additional educations and participate in workshops and congresses all over the world. (Washington, Paris, Nairobi, Johannesburg, Vienna, Bangkok, New Delhi..)
She has been interested in the teachings ofViktor Frankl since her student days. Studying logotherapy helps her to discover and livevalues and meanings as the key dimensions in realizingthelife of a true human being.

Sažetak

Inventura života (strah od smrti)

Radionica je sastavljena iz dva dijela. U prvom dijelu iznijet će se realnost straha od smrti kao prirodnom fenomenu jer nitko ne umire rado. To je strah, koji se na duhovnoj razini može produbiti u strah od ‘’propuštenog smisla”, tj. da se nešto u životu propustilo. Frankl je rekao: **‘’Iza svakog straha od smrti stoji strah savjesti’**. Možda smo nešto krivo učinili ili smo nešto propustili u životu!? Stoga je važan jedan pogled unatrag i pitanje: Da li sam svoj život dobro iskoristio? Naglasak ne stavljamo na razinu ‘’imati”, nego na razinu ‘’biti”. Tko sam ja? Tko sam postao? To je neprolazno. Ono što ‘’imamo” ćemo izgubiti. Sa smrću to gubimo.
U inventuri života važno je osvijetliti životne vrhunce i nizine, te iz njih preuzeti životne zadaće, a to su za “vrhunce“ zahvalnost, a za nizine popravljanje učinjene štete i izmirenje.U pogledu unatrag uvijek je dobro prvo gledati na ono uspjelo. Vidjeti što je najbolje u tom životu. Što je čovjek osvojio, što mu je uspjelo, ciljeve koje je postigao i zbog čega je ponosan te darove koje mu je život dao, ljubav koju je doživio, prijateljstva... itd na čemu može biti zahvalan.
U drugom dijelu sudionici će odgovarati na upitnik.
Važno je da mogu reći kad se osvrnem unatrag:

‘’Bilo je lijepo, moj život je imao smisla”.

Summary

Inventory of life (fear of death)

The workshop consists of two parts. The first part will present the reality of fear of death as a natural phenomenon since no one dies eagerly. It is a fear, which on a spiritual level can deepen into fear of ‘’missed meaning”, which is an impression that something in life has been missed. Frankl said: ‘’Behind every fear of death stands a fear of conscience”. Maybe we did something bad or we missed something in life!? Therefore it is important to take one look back and ask yourself: Have I used my life well? We do not emphasize the ‘’having” level, but the ‘’being” level. Who am I? What have I become? That’s immortal. What we ‘’have” will be lost. With death, we lose it. In an inventory of life, it’s important that we look back and reflect on life’s highlights and downfalls, and take tasks from them, and these are gratitude for the ‘’highlights” and repair of damage and conciliation for the ‘’downfalls”. When looking back it’s always good to see your achievements first. See the greatest part of that life. What someone gained, what was successful, achievements that were made and what they are proud of, also the gifts life gave them, the love they experienced, the friendships, and so on...all they can be grateful for.
In the second part, there will be a questionnaire for participants.
It is important that I can say when I look back:

‘’It was beautiful, my life had a meaning”.

3. Logoterapijski pristup strahu

Jadranka Ažić, Jelena Mamić, Nikolina Dizdar





Dr. sc. Jadranka Ažić, religijske znanosti, teolog, ekonomista, logoterapeut. Znanstveni je i pastoralni suradnik u okviru čega se bavi istraživačkim i savjetodavnim radom. Savjetodavni rad s klijentima, individualno i grupno, temelji na integraciji duhovnosti i logoterapije s ciljem veće sposobnosti klijenata u prepoznavanju smisla i svrhe života, te što ih pokreće i daje snagu u nošenju sa životnim krizama. Primjenjuje duhovnost kao važan resurs u savjetovanju koji pomaže osobama oprostiti, biti odgovoran za svoje postupke a naročito pomaže u razvijanju sposobnosti za autotranscendenciju koja se nalazi u temeljima logoterapije.

PhD Jadranka Azic, religious scholar, theologian, economist, logotherapist. She is a scientific and pastoral associate, engaged in research and advisory work. Consultative work with clients, individually and in groups, is based on the integration of spirituality and logotherapy in order to increase the ability of clients to recognize the meaning and purpose of life, and what motivates and gives them strength in coping with life crises. She uses spirituality as an important resource in counseling that helps people forgive, be responsible for their actions, and especially helps in developing the ability for self-transcendence, which is at the foundation of logotherapy.

Jelena Mamić, pedagog, logoterapeut. Kao stručni suradnik ima iskustvo rada sa srednjoškolskom populacijom. U svom pedagoškom radu integrira pedagogiju i logoterapiju s ciljem posvješćivanja vlastitih unutarnjih snaga u razvoju svojih potencijala.

Upotreba pedagogije u kombinaciji sa logoterapijom pomaže pojedincima u razvoju cjelovite osobnosti te lakšem odabiru svojih ciljeva i smisla egzistencije.

Jelena Mamic, pedagogue, logotherapist. As a professional associate, she has experience working with the high school population. In her pedagogical work, she integrates pedagogy and logotherapy in order to raise awareness of one's own inner strengths in developing their potentials. The use of pedagogy in combination with logotherapy helps individuals in the development of a holistic personality and in easier choice of their goals and meaning of existence.

Nikolina Dizdar, odgajatelj predškolske djece, mag.ing. tekstilnog dizajna, odgajatelj u vjeri (KBF), logoterapeut. Uz iskustvo odgajateljskog rada ima iskustvo rada i savjetovanja u obiteljskim terapijama. U radu primjenjuje metode likovnog stvaralaštva u integraciji sa logoterapijskim metodama naročito derefleksijom, s ciljem rasterećenja i odmaka od svakodnevice koja ponekad može pojedincima biti opterećujuća, a time izvor stresa i kriznih situacija. Time se pojedincu pruža prostor da mirnije sagleda svoje mogućnosti i osmisli svoju egzistenciju.

Nikolina Dizdar, preschool teacher, mag.ing. textile design, catechist (KBF), logotherapist. In addition to her experience as a preschool teacher, she has experience working and counseling in family therapies. In her work, she uses methods of creative expression in integration with logotherapeutic methods, particularly dereflection, in order to relieve and take a break from the everyday life that can sometimes be burdensome for individuals, and thus a source of stress and crisis situations. This gives the individual the space to calmly examine their possibilities and design their existence.

Sažetak

Logoterapijski pristup strahu

Radionica je podijeljena na dva dijela, teorijski i praktični. U prvom teorijskom dijelu govorimo o strahu kao simptomu krize. Nastojimo definirati što je to kriza i na koje se sve načine manifestira u životu čovjeka. Uočavamo distinkciju između objektivnog straha i iracionalnih oblika straha. Frankl promatra čovjeka kao trodimenzionalno

biće te shodno tome simptomi anksioznih neuroza odnosno neuroza straha izviru iz različitih dimenzija čovjeka i to biološke, sociološke, psihološke dimenzije. Viktor Frankl ističe da postoji još jedan važan oblik neuroze kojom se on bavi u svojoj egzistencijalnoj analizi a pojavljuje se kao „modus egzistencije". Naveli smo razlike u pristupu anksioznoj neurozi između individualne psihologije i egzistencijalne analize. Čovjek se najčešće nosi sa neurozom straha i fobijom pomoću različitih mehanizama obrane što je u suprotnosti sa logoterapijskim pristupom. Egzistencijalna analiza traži pravi korijen straha u duhovnoj dimenziji čovjeka, u doživljavanju životne krize kao egzistencijalne koja u konačnici dovodi do noogene neuroze. Naveli smo logoterpijski pristup strahu koji uključuje tri metode: paradoksna intencija ili suprotna namjera, derefleksija ili namjerna nepozornost i modulacija stava ili promjena stajališta. U pozadini derefleksije nalazi se ideja o čovjekovoj sposobnosti „samodistanciranja" i „samonadilaženja", dok se u pozadini paradoksne intencije nalazi specifično Franklova ideja o „prkosnoj moći duha". Kod neuroza straha i fobija najčešće upotrebljamo paradoksnu intenciju. Zatim slijedi opis kako u praksi primjeniti ovu metodu uz pomoć humora i objektivizacije straha. Učinak bi trebao biti da čovjek nauči živjeti unatoč strahu te da pronađe smisao i cilj svoga postojanja što u konačnici dovodi do potpunog oslobođenja od straha. Jedan od bitnih pojmova logoterapije je „prapovjerenje" koje je od velike pomoći u pristupu neurozi straha jer čovjeku pomaže vjerovati da je stvoren, voljen i željen od Transcendencije te pomaže vjerovati da će uvijek sve završiti dobro ukoliko i sam uloži maksimum svojih mogućnosti.

U drugom, praktičnom dijelu cilj nam je prepoznati vlastite strahove te izdvojiti jedan kojim se želimo baviti u ovoj radionici. Nakon toga pristupamo objektivizaciji straha primjenom kreativnih izričaja. Kroz kreativno izražavanje svaki sudionik ima mogućnost lakšeg suočavanja sa vlastitim strahom te njegovim prihvaćanjem. Krajnji cilj radionice je pomoći pojedincu da u svom životu lakše prevladava vlastite strahove primjenom logoterapijskih metoda, što u konačnici, život čini kvalitetnijim, kreativnijim i smislenijim. Na kraju praktičnog dijela razmjena je iskustava u plenumu te evaluacija radionice.

Summary

Logotherapy Approach to Fear

The workshop is divided into two parts, theoretical and practical. In the first theoretical part, we talk about fear as a symptom of crisis. We try to define what a crisis is and how it manifests itself in human life. We notice the distinction between objective fear and irrational forms of fear. Frankl sees man as a three-dimensional being, and accordingly, the symptoms of anxiety neurosis or neurosis of fear arise from different dimensions of man, namely the biological, social, and psychological dimensions. Viktor Frankl emphasizes that there is another important form of neurosis that he deals with in his existential analysis, which appears as a "mode of existence". We have listed the differences in the approach to anxiety neurosis between individual psychology and existential analysis. Most often, man deals with the neurosis of fear and phobia using various defense mechanisms, which is contrary to the logotherapeutic approach. Existential analysis seens the true root of fear in the spiritual dimension of man, in the experience of life crisis as an existential one, which ultimately leads to noogenic neurosis. We have listed the logotherapeutic approach to fear, which includes three methods: paradoxical intention or opposite intention, dereflection or intentional unawareness, and modulation of attitude or change of attitude. The idea of "self-transcendance" and "self-finding" lies behind dereflection, while Frankl's idea of "defiant power of the spirit" lies behind paradoxical intention. When it comes to neuroses of fear and phobia, we most often use paradoxical intention. Then follows a description of how to apply this method in practice with the help of humor and objectification of fear. The goal should be that a person learns to live in spite of fear, and that they find meaning and purpose in their existence, which ultimately leads to complete freedom from fear. One of the key concepts in logotherapy is "basic trust", which is of great help in approaching the neurosis of fear because it helps the person believe that they are created, loved, and wanted by the Transcendence, and that they will always end up well if they invest the maximum of their own abilities.

In the second, practical part, the goal is to identify our own fears and single out one that we want to deal with in this workshop. After that, we approach the objectification of fear through creative expressions. Through creative expression, each participant has the opportunity to better cope with their own fear and accept it. The ultimate goal of the workshop is to help an individual more easily overcome their own fears in their life by applying logotherapeutic methods, which ultimately makes life more qualitative, creative and meaningful. At the end of the practical part, there is a sharing of experiences in the plenum and an evaluation of the workshop.

4. Od straha do povjerenja – na krilima pripovijedanja

Martina Hranj



Martina Hranj svoje je iskustvo stjecala dugogodišnjim radom u obrazovanju kao nastavnica Hrvatskoga jezika i Povijesti u osnovnoj i srednjoj školi. Inicijatorica je i organizatorica više konferencija, stručnih i znanstveno-stručnih skupova (Konferencija o pripovijedanju, Državna smotra u pripovijedanju, Jagićevi dani…), voditeljica više edukacija i predavanja; sudionica više Carnetovih konferencija CUC, zagovornica funkcionalne i umjerene implementacije IKT-a u obrazovanju od 2005. godine; predavačica je i voditeljica neformalnoga oblika cjeloživotnoga obrazovanja Prvi hrvatski studij pripovijedanja pri udruzi Kreativni studio "Logos" čija je dopredsjednica. Također vodi edukacije iz poslovnoga pripovijedanja. Dobitnica je nagrade Ministarstva znanosti i obrazovanja za najuspješnije djelatnike 2019. godine. Stekla je doktorat znanosti u području interdisciplinarnih znanosti (doktorski studij hrvatske kulture). Polaznica je edukacije iz logoterapije u generaciji H pri Hrvatskom centru za logoterapiju i egzistencijalnu analizu.

Martina Hranj has experience in education as a teacher of Croatian language and History in primary and secondary school. She is the initiator and organizer of several conferences such as the Croatian Storytelling Conference, National Review of Storytelling for Youngsters, and scientific conference about communicology, philology, and methods of teaching... She is the leader of several lectures and workshops; she was a participant in several

Carnet conferences CUC and advocates the functional and moderate implementation of ICT in education since 2005. She is a leader and also a lecturer in the non-formal form of lifelong learning called First Croatian Storytelling Study. She also conducts training in Business Storytelling. She is the winner of the award of the Ministry of Science and Education for the most successful employees in 2019. She has a Ph.D. degree in the field of interdisciplinary sciences (Doctoral study of Croatian culture). She is a participant in education in logotherapy as Generation H at the Croatian Center for Logotherapy and Existential Analysis.

Sažetak

Od straha do povjerenja – na krilima pripovijedanja

Tijekom radionice rabit će se metoda usmenoga pripovijedanja (storytelling) kao poticaj za rad na tekstu utemeljen na logoterapijskim načelima. Polaznici će nakon odslušane motiva-cijske priče i analize pomoću poticajnih pitanja, nastaviti rad na dovršavanju nedovršene priče (priče bez završetka). Nedovršena priča o strahu ukazat će na niz mogućnosti koje postaju vidljive kad se oslonimo na prapovjerenje i spoznaju da postoji Netko tko brine o nama.

Summary

From Fear to trust – on the wings of the storytelling

The workshop ***From fear to trust - on the wings of the storytelling*** *brings together the best of storytelling and logotherapy. First, the motivational story will be told. Then, it will be analyzed by considering Open-Ended questions.*
The second part of the workshop will be using an unfinished story (the story without ending) about fear to open a wide range of possibilities. These possibilities will only become visible when we are considering a basic trust, also when we are going to accept that there is Someone who cares about us.

5. Čovječe, ne boj se! – radionica za prepoznavanje vlastitih jakih strana

Ana Sarić i Ksenija Vatavuk Margetić





Ana Sarić, profesorica psihologije i logoterapeut sa statusom učitelja radi kao nastavnik psihologije i stručni suradnik u Nadbiskupskoj klasičnoj gimnaziji u Zagrebu. Sudjeluje u edukaciji polaznika studija logoterapije. U individualnom radu s mladima i odraslima, često je pozvana tražiti izvore snage za nošenje s raznim školskim i životnim situacijama koje izazivaju strah i otežavaju snalaženje u kriznim situacijama.

Ana Sarić, professor of psychology and logotherapist licenced teacher works as teacher at school psychologist at the Archdiocesan Classical Gymnasium in Zagreb and participates as assistant in the education of logotherapy studies. In individual work with young people and adults, she is often invited to search for sources of strength to cope with various school and life situations that cause fear and make it difficult to navigate through crisis situations.

Mr. sc. Ksenija Vatavuk Margetić, profesorica pedagogije i logoterapeutkinja, ima dugogodišnje iskustvo rada s djecom, mladima i odraslima na pružanju podrške u nošenju s kriznim situacijama, narušenim obiteljskim odnosima, pružanju podrške roditeljima u roditeljskoj ulozi, ali i pomoći mladima i odraslima u pronalaženju smisla u životnim situacijama. Susret s logoterapijom obogatio joj je život i pomogao da pronađe odgovore na mnoga pitanja koja joj život postavlja. Radi u Ekonomskoj školi Velika Gorica.

Mr. sc. Ksenija Vatavuk Margetic, professor of pedagogy and logotherapist, with rich experience working with children, young people and adults to support them in dealing with crisis situations, broken family relationships, supporting parents in a parenting role, but also helping young people and adults find meaning in life situations. Meeting logotherapy enriched her life and helped her find answers to many of the questions life asks her. She works at School of Economics in Velika Gorica.

Sažetak

Čovječe, ne boj se! – otkrivanje vlastitih jakih strana

Ovih dana-kada su strah i nesigurnost postali obilježja trenutka, a možda i predznak nekih budućih vremena strah je emocija koja je prisutna u svakom od nas, više nego prije.
Pronalaženje smisla u tim trenutcima je od iznimne važnosti jer ono omogućuje ljudima da dožive i da preuzmu kontrolu nad situacijama koje izazivaju ovu neugodnu emociju.
Svatko od nas u sebi nosi pregršt "alata" koji nam pomažu da se u kriznim situacijama nosimo s teškoćama. Skretanje pozornosti na zdrave i smislene životne zadatke, vježba se cijeli život i postaje životna vještina koja gradi optimizam i usmjerenost prema smislenim životnim odgovorima.

Kod logoterapijskog pristupa strahu najvažnije je prepoznati njegovu misaonu komponentu koja se očituje u hiperrefleksiji. Kao rješenje logoterapija nudi metodu derefleksije, koja se može koristiti na najrazličitije i najkreativnije načine. Osim toga, prema logoterapijskom modelu imamo i druge metode koje nam pomažu napraviti najbolje moguće izbore za nas u području slobode.

Ovom radionicom sudionike želimo potaknuti da prepoznaju svoje jake strane i za sebe pronađu najbolje načine nošenja sa strahom.
Čuvajući privatnost sudionika koji se ne poznaju, otkrivat ćemo nove načine sagledavanja straha – jer je to ključ izlaska iz začaranog kruga u kojem strah raste, postupno razvijajući i strah od straha. Cilj ove radionice je da u opuštenoj atmosferi bolje upoznamo sebe kroz razne logoterapijske tehnike. Zabavit ćemo se u druženju i zajedničkom otkrivanju novih, neuobičajenih odgovora na strah.

Summary

Man, don't be afraid! – discovering your own strengths

These days when fear and insecurity has become a feature of the moment, and perhaps a sign of some future times, fear is an emotion that is present in each of us, more than before. Finding meaning in these moments is so important because it allows people to experience and to take control of situations that provoke this unpleasant emotion.

Each of us carries within a whole lot of "tools" that help us to cope with difficulties in situations of crises. Drawing attention to healthy and meaningful life tasks, it is practiced throughout life and becomes a life skill that builds optimism and orientation towards meaningful life responses.

With a logotherapy approach to fear, crucial thing is to recognize its thought component, which is manifested in hyperreflexia. As a solution, logotherapy offers a method of dereflection, that can be used in a various and creative ways. In addition, according to the logotherapy model, we have other methods that can help make the best possible choices for us in the field of freedom.

In this workshop, we want to encourage participants to recognize their strengths and find the best ways to cope with fear.
By preserving a privacy of participants, who do not know each other, we will discover new perspectives of fear – because it is a key of getting out of a vicious circle in which fear grows, developing fear of fear, as well. The aim of this workshop is to get to know ourselves and our strengths better, in a relaxed atmosphere through various logotherapy techniques. Together, we will have fun socializing and discovering some new, unusual responses to fear.



ISSN 2459-5667
9 772459 566000