

Program IX. česko-slovenského dňa existenciálnej analýzy a logoterapie

„Tepló a chlad ako fenomén v psychoterapii“

16.05.2026 v Bratislave

Prednášky:

Hľadanie zmyslu v chaose: bezmocnosť a úzkosť ako dôsledok konšpiračných presvedčení?

Mgr. Ing. Peter Teličák, PhD.

Keď sa svet javí ako neprehľadný a nebezpečný, je prirodzené, že ľudia hľadajú vysvetlenia. Konšpiračné teórie (a iné nepodložené presvedčenia) často ponúkajú rýchly „poriadok v chaose“: ukážu na vinníka, pospájajú udalosti do jedného príbehu a dajú pocit, že „už tomu rozumiem“. No práve tento typ vysvetlenia môže mať aj odvrátenú stranu. Doterajšie zistenia naznačujú, že podliehanie nepodloženým presvedčeniam (vrátane konšpiračných) môže v čase súvisieť s tým, že ľudia sa neskôr cítia bezmocnejšie – akoby mali menšiu kontrolu nad tým, čo sa im deje. U časti ľudí sa zároveň zvyšuje aj psychické napätie a obavy, a to najmä v období, keď je spoločnosť pod tlakom (napríklad počas pandémie). Podobný mechanizmus sa ukazuje aj pri témach, ktoré sa dotýkajú financií a životnej istoty: konšpiračné presvedčenia môžu posilňovať pocit, že „všetko ide dolu vodou“, a zvyšovať ekonomické obavy – čo potom spätne môže viesť k ďalšiemu nárastu konšpiračných presvedčení.

Vety, ktoré prinášajú chlad: práca s vnútornými presvedčeniami v existenciálnej analýze Mgr. Katarína Šurdová

Vnútorné presvedčenia často formujú spôsob, akým človek prežíva seba, vzťahy a životné možnosti. V existenciálnej analýze sa s nimi stretávame napríklad ako s vnútornými vetami „musím“, „nesmiem“ či „nemám právo“.., ktoré môžu viesť k vnútornému stuhnutiu, chladu a strate kontaktu s vlastným cítením a hodnotami. Prednáška predstaví existenciálno-analytický pohľad na vznik a pôsobenie introjektov, ich súvislosť so základnými osobnostnými motívami a možnosti terapeutickú prácu smerujúcej od chladu k prijatiu a sebasúcitu. Súčasťou budú praktické príklady, krátke ukážky intervencií a imaginatívnych techník, ktoré podporujú návrat k osobnej slobode, hodnotám a vnútornej živosti.

Začiatky a konce, chladné i hrejivé

Mgr. Katarína Pabištová

„Život má prvé a posledné slovo.“ Nosná myšlienka existenciálnej analýzy a logoterapie, ktorá v sebe nesie viac než len fenomény tepla a chladu. Franklova téza, ktorú žijem vo svojej každodennej praxi v nemocničnom prostredí i v mojej terapeutickú praxi. Radostné i bolestivé začiatky či nečakané rýchle konce na samom začiatku života, ale aj jeho hrejivé, krehké, pomalé či chladné konce života. Budeme v tom spolu. V odstupe aj vo vnútornej blízkosti – v našich príbehoch, v príbehoch mojich pacientov a ich rodín, mojich kolegov a tímov.

Teplo a chlad - pocity sprevádzajúce ukončovanie terapie

Mgr. Zuzana Hitková

Emócie spojené s koncom terapie bývajú mnohvrstevné a často protichodné. Čo všetko sa v nich skrýva? Kedy a ako ich pomenovať a preskúmať? Aké kroky vedú k tomu, aby lúčenie s terapiou prinieslo klientovi oporu, porozumenie a možnosť urobiť ďalší krok vlastným smerom?

Workshopy:

Tvorba vnútorného tepla, dych a pohyb v duševnom prežívaní

Mgr. et. Mgr. Silvia Wagnerová

Zážitkový a interaktívny workshop sa zameriava na prepojenie psychického prežívania s telesným prežívaním, najmä z pohľadu regulácie napätia, dychu a celkovej aktivity organizmu.

V praktickej časti si účastníci vyskúšajú jednoduché, bezpečné techniky inšpirované jogovou praxou, ktoré sú využiteľné aj v terapeutickom kontexte:

- práca s dychom
- jemné pohybové sekvencie na uvoľnenie napätia
- konkrétne pozície z hatha jogy zamerané na podporu dychu a otvorenie hrudníka
- relaxačné polohy podporujúce upokojenie a pocit bezpečia

Cieľom workshopu je sprostredkovanie účastníkom nielen teoretické porozumenie, ale aj priamu telesnú skúsenosť regulácie napätia prostredníctvom dychu a pohybu, ktorú môžu následne využívať vo svojej praxi s klientmi (napr. pri úzkosti, strese, psychosomatických ťažkostiach alebo vyčerpaní).

Keď sa terapeut potí (alebo čo je dobré mať v zátvorke pri práci s klientami s PAS)

Mgr. Ľudmila Bišová, MUDr. Štefánia Petriková

„Nepoznám nikoho, kto by bol stopercentne autistický a stopercentne neurotypický. Aj Boh má občas autistické momenty, preto sa všetky planéty točia.“ – Jerry Newport

Klienti s poruchou autistického spektra sú veľmi širokou skupinou klientov-od logoroických po neverbálnych, od teatrálnych po hypomimických, často funkčných, bez hrejivosti v kontakte či výrazne zasahujúcich do osobného priestoru. Vnímali sme potrebu pozrieť sa na túto problematiku fenomenologicky - v skupine kolegyň a kolegov a vytvoriť tak priestor pre vzájomné zdieľanie otázok, postrehov a skúseností, ktoré máme v terapiách s týmito klientmi. Bez záruky jednoznačných odpovedí :)

Návaly tepla, hormonálne zmeny a psychické prežívanie v období peri a menopauzy

MUDr. Beata Švaralová

Téma ženského prechodu je v mnohých ohľadoch stále podceňovaná, hoci sa týka každej ženy. Perimenopauza a menopauza predstavujú prirodzenú životnú fázu, ktorú sprevádzajú rozsiahle hormonálne a neurobiologické zmeny. Tieto zmeny neovplyvňujú iba reprodukčné schopnosti, ale zasahujú celý organizmus, vrátane fungovania mozgu a psychického prežívania.

Jedným z najtypickejších symptómov sú návaly tepla, ktoré často prinášajú do života žien pocit, že

„strácajú kontrolu“ nad vlastným telom. Tento symptóm je len jeden z mnohých možných prejavov zmien, ktoré sa v ženskom tele odohrávajú.

V psychoterapeutickej praxi sa s témami spojenými s prechodom môžeme stretnúť na pozadí inej therapeutickej zakázky. Samotné obdobie prechodu je transformačnou etapou, ktorá prináša množstvo zmien na telesnej, psychickej, sociálnej aj duchovnej rovine a otvára široké spektrum tém. Aj preto môže byť dôvodom vyhľadania odbornej podpory.

Cieľom workshopu je ponúknuť ucelený pohľad na prechod, s dôrazom na to, ako s témami prechodu pracovať v therapeutickej praxi a ako ženám ponúknuť podporu, ktorá rešpektuje komplexnosť ich prechádzania „životným prahom“.

Teplo sytí, chlad posiluje

Mgr. Marie Bernardová

V bežnom živote už teplo a chlad zažil každý z nás. Ať už doslovně, třeba když jsme se vyhřivali na sluníčku, nebo v přeneseném smyslu, když jsme třeba cítili, že vztahy zamrzly na bodu mrazu. Jak se ale tyto veličiny mohou projevovat v terapii? Jak můžeme jako terapeuti podněcovat „teplo“ či „chlad“? Jak působí, k čemu je lze využít, co se děje, když jich je moc? A lze k těmto modalitám zařadit i Franklovo pojetí existenciálního obratu či Längleho rozpracování základních osobních motivací? V rámci workshopu si nejprve sebezkušenostně zpřítomníme oba prožitky a poté se zamyslíme nad výše uvedenými otázkami, které budu prokládat příklady z praxe.

Chuť tepla – chlad prázdna. Vzťah k jedlu ako existenciálny dialóg

PhDr. Martina Bačová

Workshop ponúka existenciálnoanalytický pohľad na emočné jedenie ako na spôsob, akým človek reguluje svoje prežívanie, nahrádza vzťah k sebe samému, či vyplňa prázdno. Spolu preskúmame, ako sa vzťah k jedlu stáva dialógom medzi emóciami, potrebami a hodnotami, a ako sa tento vzťah formoval v detstve prostredníctvom rodinných rituálov, návykov a implicitných posolstiev o jedle, tele a prežívaní. Cieľom workshopu je priblížiť túto tému aj cez sebakúsenosť a podporiť seba pri sprevádzaní klientov k vedomejšiemu, slobodnejšiemu a zmyslupnejšiemu vzťahu k jedlu.