LOGOS Slovensko društvo za logoterapijo

INŠTITUT ZA LOGOTERAPIJO

OD BIBLIOTERAPIJE DO LOGOTERAPIJE

uporaba biblioterapije v knjižničarstvu in še kje

logoterapevtski pogled na uporabo biblioterapije

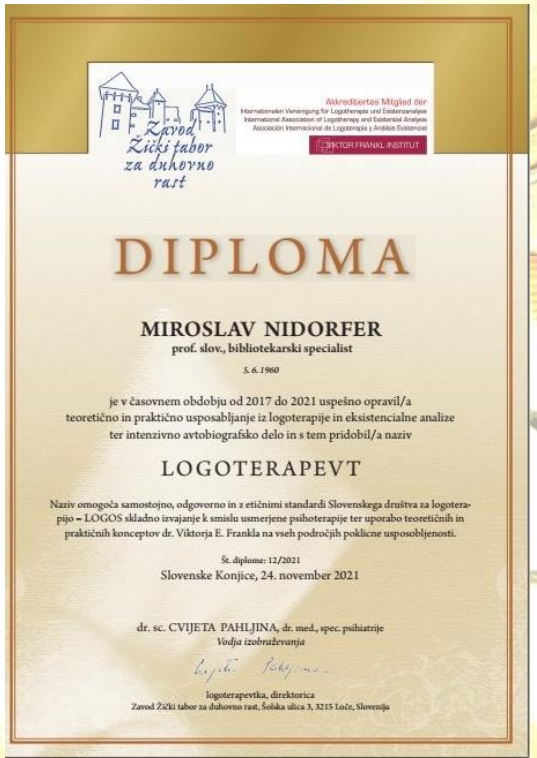
Predavanje, 23. oktober 2023,
Društvo bibliotekarjev Ljubljana,
Mestna knjižnica Ljubljana
14.00-15.30

Miroslav Nidorfer m.nidorfer@gmail.com
prof. slov., bibliotekarski spec., logoterapevt,
moderator bralnih klubov

Končal sem specialistični študij logoterapije (diploma 2020, supervizija/avtobiografija 2021), ki mi je osebno zelo blizu, saj na človeka gleda celostno kot fizično, duševno in duhovno bitje (holistični pogled).

Logoterapija – utemeljitelj dr. Viktor E. Frankl, ki je med drugim napisal knjigo: Kljub vsemu rečem življenju da.

Izraz logoterapija pomeni **»zdravljenje duševnosti z odkrivanjem smisla«** (gr. logos – smisel, therapeuein – zdraviti). Človeku v stiski skuša pomagati pri aktiviranju njegovih osebnih duhovnih zmožnosti, da bi z njimi odkrival in udejanjal konkretne možnosti za uresničevanje smisla v svojem konkretnem življenjskem položaju.



Zavod Žički tabor za duhovno rast

Akreditiertes Mitglied der Internationalen Vereinigung für Logotherapie und Existenzanalyse
International Association of Logotherapy and Existential Analysis
Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial
VIKTOR FRANKL INSTITUT

DIPLOMA

MIROSLAV NIDORFER
prof. slov., bibliotekarski specialist
5. 6. 1960

je v časovnem obdobju od 2017 do 2021 uspešno opravil/a teoretično in praktično usposabljanje iz logoterapije in eksistencialne analize ter intenzivno avtobiografsko delo in s tem pridobil/a naziv

LOGOTERAPEVT

Naziv omogoča samostojno, odgovorno in z etičnimi standardi Slovenskega društva za logoterapijo – LOGOS skladno izvajanje k smislu usmerjene psihoterapije ter uporabo teoretičnih in praktičnih konceptov dr. Viktorja E. Frankla na vseh področjih poklicne usposobljenosti.

Št. diplome: 12/2021
Slovenske Konjice, 24. november 2021

dr. sc. CVIJETA PAHLJINA, dr. med., spec. psihiatrije
Vodja izobraževanja

logoterapevtka, direktorica
Zavod Žički tabor za duhovno rast, Šolska ulica 3, 3215 Loče, Slovenija

Slovensko društva za logoterapijo – Logos (2012)

https://drustvo-logos.si/

Slovensko društvo za logoterapijo

Inštitut za logoterapijo (2023)

INŠTITUT ZA LOGOTERAPIJO

https://www.logoterapija.si/

VREDNOTE

1. USTVARJALNE
2. DOŽIVLJAJSKE
3. VREDNOTE STALIŠČA

NAČELA

1. SVOBODA VOLJE
2. VOLJA DO SMISLA
3. SMISEL ŽIVLJENJA

OSNOVE LOGOTERAPIJE

TRAGIČNA TROJKA

1. TRPLJENJE
2. KRIVDA
3. SMRT

ČLOVEKOVE RAZSEŽNOSTI

1. TELESNA
2. DUŠEVNA
3. DUHOVNA (NOETIČNA)

TERAPEVTSKI TEHNIKI

1. NAMERNA NEPOZORNOST
   (⇨samopreseganje)
2. NASPROTNA NAMERA
   (⇨odmik od sebe)

OSNOVE IN RABA LOGOTERAPIJE

skeletne teze:

Pripravila: Mateja Košar

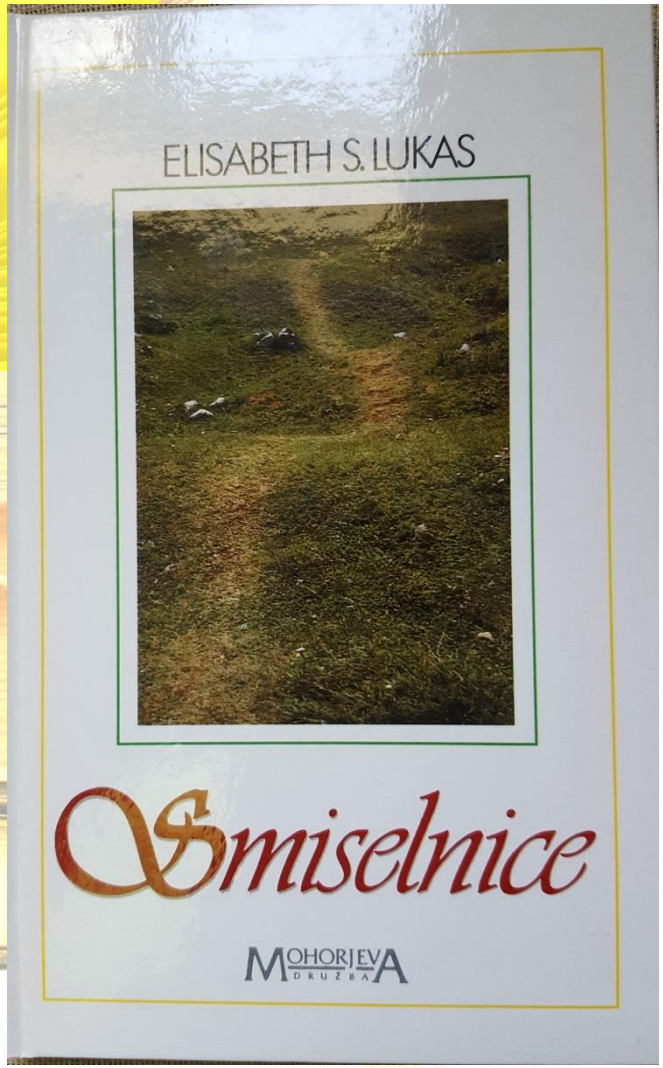
https://www2.arnes.si/~sspmkotn/edus/articles/terapija.html

Antropohigiena temelji na celostni šestdimenzionalni antropologiji

Klasična (pomeni vsa dosedanja) psihologija je definirala človekova v tridimenzionalni razsežnosti (telesna, duševna in duhovna dimenzija), Ramovš pa dodaja trem znanim razsežnostim še tri dimenzije: razvojno, bivanjsko in sožitno.

Vir: https://stopinje.si/

Le eno je nujno,
brez prisile obvezno
in iztisne iz človeka najboljše:
naloga, ki si jo sami zadamo,
da predano služimo nečemu
ali nekomu.
(Elisabeth S. Lukas: Smiselnice)



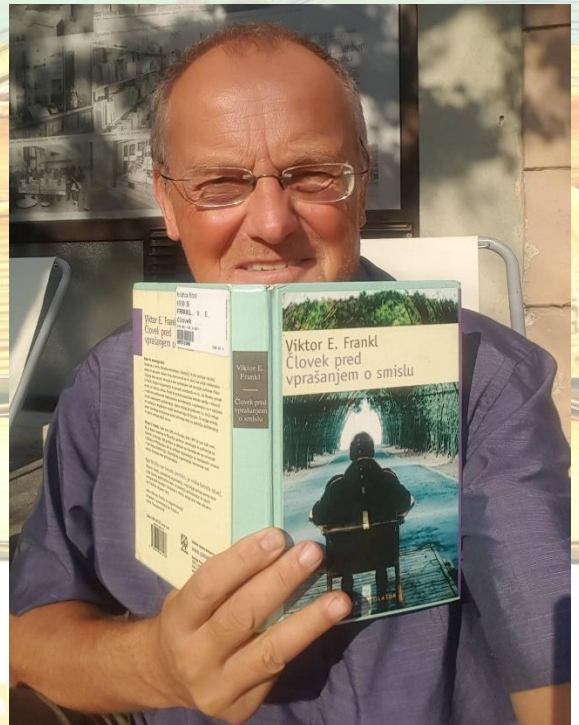
1. UVOD

Spraševal sem se, ali je **branje** samo koristna prostočasna dejavnost, pomembna tudi za odpiranje človekovega osebnega obzorja, krepitev besednega zaklada **ali pa ima v sebi tudi lahko neko duhovno bogastvo in celo terapevtsko, zdravilno moč.**

»V začetku je bila Beseda in Beseda je bila pri Bogu in Beseda je bila Bog« (Jn 1, 1). V grščini je beseda Logos, ki ga lahko prevajamo kot Smisel, Misel, Razlog, ki ima v Janezovem času številne sopomene, ki izvirajo iz njene rabe v helenističnem duhovnem svetu, v katerem je živelo mnogo različnih duhovnih izročil. Od Heraklita Efeškega do stoikov je Logos eden od ključnih pojmov grške filozofije in večkrat ime za Absolutno, **presežni Smisel in globinski ustroj vsega, kar biva.**

Platon – psychês therapeía (**negovanje duše, skrb za dušo**). Tako za Platona kot Grke na sploh pojma terapije ni mogoče izenačiti s pojmom zdravljenje, ampak vsebuje vso celovitost bivanja: tako bolezen kot zdravje, tako življenje kot smrt.

In zanimivo, **da se tretja dunajska šola psihoterapije**, ki jo je utemeljil **Viktor E. Frankl** imenuje **logoterapija** in jo utemeljuje z naslednjimi besedami: **»V zvezi z logoterapijo pomeni logos duha in naprej od tega smisel. Pod duhom je treba razumeti razsežnost specifično človeških pojavov.«** Torej je v središču njene pozornosti človekova volja do smisla in tako dobesedno pomeni **zdravljenje duševnosti z odkrivanjem smisla** (gr. Logos smisel, therapeuein – zdraviti) (Lukas, 2017).



Torej je v središču logoterapije, kako človeku pomagati v njegovi stiski pri aktiviranju njegovih osebnih duhovnih zmožnostih, da bi z njimi odkrival in udejanjil konkretne možnosti za uresničitev smisla v svojem konkretnem življenjskem položaju. In seveda je poudarjeno, da samo pomaga najti smisel in ni sistem, ki bi dajal smisel. **Torej človek se mora sam zavestno in odgovorno odpraviti na pot odkrivanja smisla.**

Tako je branje, ki je v osnovi povezano z logosom – smislom, lahko eden izmed zelo koristnih pripomočkov za mobiliziranje duhovnih moči v človeku.

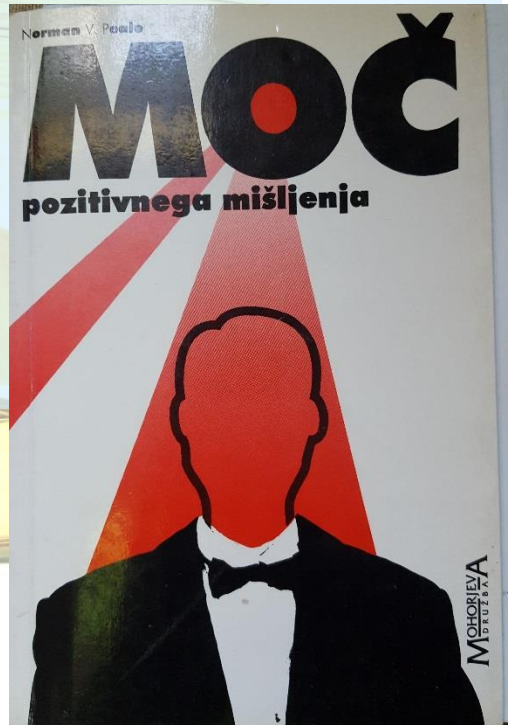
2. BIBLIOTERAPIJA – OSEBNA IZKUŠNJA

S pojmom biblioterapija se nisem srečal v času študija književnosti niti v prvih letih dela v knjižnici, čeprav je bil moj strokovni naziv po zaključku strokovnega naziva: bibliotekar.

Srečal sem se čisto na osebni ravni, ko sem sredi svojih tridesetih let imel **osebno krizo, danes bi ji rekel krizo smisla**, in mi je nekdo tako mimogrede svetoval, **naj si izpišem neko pozitivno misel, morda iz Svetega pisma in jo vsak dan nekajkrat ponavljam**, jo imam shranjeno nekje na listku v denarnici ali nalepljeno nekje na delovnem mestu ali doma na zidu. **Naj bi delovalo kot neke vrste »duhovna tabletka«.**

Tako sem našel v Svetem pismu v psalmih naslednjo misel: **»To je dan, ki ga je naredil Gospod, radujmo se in se ga veselimo (Ps 118, 24).«** Uporabil sem to metodo, pripomoček v mojem osebnem zdravljenju, ki je, čeprav počasi, imelo svoj pozitiven učinek. **L. 1996** sva z ženo našla vabilo za duhovne vaje v samostanu v Stični pri **dr. Rudiju Konciliju** na srečanju za odrasle z naslovom **Moč pozitivnega (evangelijskega) mišljenja** z naslednjimi vsebinami:

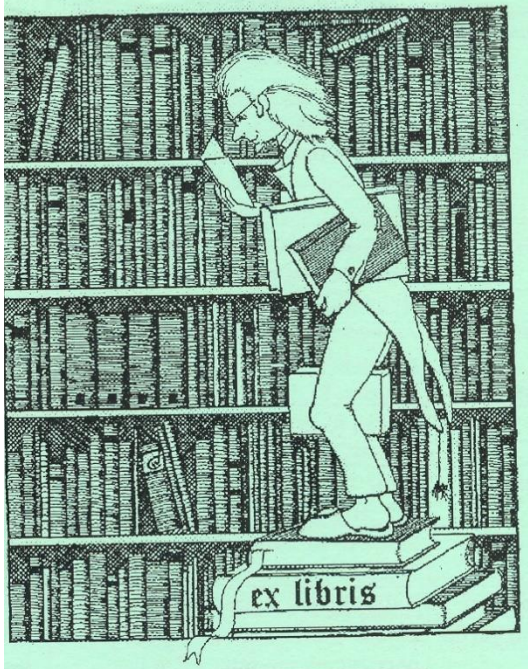
- Katero mišljenje je negativno, katero pozitivno?
- Ali smemo zaupati vase?
- Porazna utrujenost in duhovna energija.
- Od kod nemir duše.
- Depresija in gorečnost.



Tako sem se zmeraj bolj začel zanimati za duhovno branje in iskati knjige na to temo, tako v svoji osebni knjižnici kot tudi v drugih knjižnicah. **V 90. letih** so se začele pojavljati knjige, ki so nosile skupni naslov **»kurja juhica za dušo«** in so imele slabšalni prizvok v primerjavi z »visoko književnostjo«, kljub temu me to ni ustavilo pri iskanju duhovne literature za dušo in sem tako l. 1997 sestavil bolj za osebno kot pa javno rabo svojo prvo zloženko z naslovom:, ki je imela štiri razdelke:

Moja bralnica za osebno in duhovno rast

- Knjige o odvisnosti
- Knjige o družini
- Knjige o partnerstvu
- Knjige, ki spodbujajo razvoj doživljanja, uvid, duhovno in telesno rast



zaključeno: 14. 02. 1997

MOJA BRALNICA ZA OSEBNO IN DUHOVNO RAST

Besede imajo globoko sugestivno moč in delujejo zdravilno vsakokrat, ko jih izgovarjate.
(Norman V. Peale)

BRANJE ZA NEGO DUŠE

zaključeno: 23. 04. 1999

NAJIN INTIMNI DOTIK V BRANJU

stanje: 22. maj 2007

ob 25-letnici zvestobe v ljubezni

Najin dotik na potovanju k erotično-spolni ekstazi

28 okusov začimb strastnega branja v petih prestavah

stanje: 22. maj 2011

PROCES ŽALOVANJA

Žalovanje je sposobnost, s katero se rodimo. Je globoko čustveno in telesno dogajanje, ki spremlja bolečino izgube, ki je nenadomestljiva. Pomeni počasno sprejemanje realnosti in osvobajanje od bolečih spominov. Življenje je torej stalno poslav-
ljanje.

ŽALOSTI NE MOREMO ZDRAVITI, KER NI BOLEZEN

Žalost, ki neovirano prihaja do izraza, nam omogoča zdravo slovo in nam pomaga, da se zavemo, da izgubljenega ne bo več tu. Solze so začetek žalovanja. Lajšajo bolečino zaradi izgube.

ŽALOST, KI ŽIVLJENJE VZPODBUJA, ŽALOST, KI ŽIVLJENJE KREPI

Zdrava žalost je osvobajajoča, očiščujoč in pristen izraz čustva, ki spremlja in podpira našo odzravitev ob slovesu. Žalost, ki življenje hromi, je bila nekoč potrebna in upravičena, ni pa mogla najti ustrezne in naravne poti navzven. Postala je izrinjena, zanikana, zadržana in zadušena.

DOBRI ODNOSI - DOBRO ŽALOVANJE

Pomembno vlogo ob žalovanju ima način in kvaliteta razmerja, ki je vladalo med človekom in osebo, ki je odšla. Vse, kar je bilo nerazrešeno, neizgovorjeno, otežuje žalovanje. Potrebno je veliko časa, potrpežljivosti in ljubezni.

POTEK ŽALOVANJA

Časa žalovanja ne moremo določati. Vsak

VPRAŠANJA ZA SAMOZAVEDANJE OB ŽALOVANJU

- Kje sem tu in zdaj v svojem žalovanju?
- Ali sem se kot otrok naučil žalovati?
- Kako danes obvladujem izgubo ljubljenegčloveka, bodisi zaradi smrti ali ločitve?
- Kako dolgo traja, da premagam žalost in se odprem za nov začetek?
- Katere izgube so v mojem življenju bistvene?
- Koga ali kaj moram obžalovati? Kaj - kdaj - kako se je to zgodilo?
- Ali sem opazil takrat telesne ali duševne motnje in katere so bile?
- Ali sem sam v svojem žalovanju?
- Ali imam pomoč in oporo pri drugih?

Jože Kociper, dr. med, psihiater in psihoterapevt

Ni konec,
ko pride tvoj zemeljski konec.

Le vsakodnevno orodje pospraviš
in se odpraviš k počitku.

Po isti poti, koder odhajaš,
nevidno prihajaš nazaj -

med svoje, ki jih ne nehaš ljubiti
in ki živijo od tvoje ljubezni.

Zbral in oblikoval:
Mirko **NIDORFER,** prof., višji bibliotekar
e_naslov: m.nidorfer@siol.net
Strokovni svetovalec:
Jože **KOCIPER**, dr. med, psihiater in psihoterapevt
e_naslov: jozef.kociper@guest.arnes.si

Založnik:

© marec, ponatis oktober 2002

Knjige o žalovanju

Spremljam te v tvoji žalosti. - Celje : Mohorjeva družba, 1995. - 86 str. - (Družinska knjižnica ; 33)
Vsebina: 1 : Spremljam te v tvoji žalosti / Jorgos Canacakis ;
2 : Trpljenje, ki dobi podobo - trpljenje, ki utihne / Waldemar Pisarski
MEUROIS-Givaudan, Anne

Kronika odhoda : da bi lahko spremljali tiste, ki nas zapuščajo. - Ljubljana : Aura, 1995. - 191 str. - (Posebna izdaja revije Aura)

NOUWEN, Henri J. M.
Naš največji dar : meditacija o umiranju in skrbi za umirajoče. - Ljubljana : Župnijski urad Ljubljana-Dravlje, 1995. - 94 str.

Čas žalovanja : pomoč žalujočim. - Ljubljana : Slovensko društvo HOSPIC, 1996. - 20 str.

FÄSSLER-Weibel, Peter
Blizu v težkem času : [o spremljanju svojcev umirajočih]. - Ljubljana : Družina, 1996. - 139 str.

KLEVIŠAR, Metka
Čisto vsakdanje stvari. - Ljubljana : Družina, 1996. - 192 str.

KLEVIŠAR, Metka
Spremljanje umirajočih. - 1. ponatis. - Ljubljana : Družina, 1996. - 124 str.

BRKAN, Metka
Nemirno je srce. - Nova Gorica : Educa, 1997. - 88 str.

NULAND, Sherwin B.
Kako umremo. - Ljubljana : Vodnikova založba, 1997. - 206 str.
BRUMEC, Majda
Ob umirajočem v domu za ostarele. - Ljubljana : Slovensko društvo HOSPIC, 1998. - 24 str.

KLEVIŠAR, Metka
Na poti vere, upanja, ljubezni. - Celje : Mohorjeva družba, 1998. - 187 str.

PERA, Heinrich
Razumeti umirajoče : praktična navodila za spremljanje umirajočih. - Ljubljana : Župnijski urad Ljubljana-Dravlje, 1998. - 204 str.

Kako najti pot do staršev, ki jim je pravkar umrl otrok. - Ljubljana : Slovensko društvo HOSPIC, 1998. - 41 str.

Žalovanje za otrokom : kako pomagati staršem, ki so izgubili otroka. - Ljubljana : Slovensko društvo HOSPIC, 1998. - 20 str.

CASSIDY, Sheila
Skupaj v temi : duhovnost in praksa spremljanja umirajočih. - Ljubljana : Župnijski urad Ljubljana-Dravlje, 1999. - 203 str.

Duhovnost v spremljanju umirajočih. - Ljubljana : Slovensko društvo HOSPIC, 1999. - 30 str.

O pomenu žalovanja. - Ljubljana : Slovensko društvo Hospic, 1999. - 92 str.

Zadnji tedni in dnevi : pomoč pri spremljanju v času umiranja. - 1. ponatis. - Ljubljana : Slovensko društvo HOSPIC, 1999. - 17 str.

CERAR, France
Ko smrt postane dobiček . - Ljubljana : Družina, 2000. - 135 str. - (Zbirka Luč sveta ; knj. 11)

RAY, M. Catherine
Tu sem zato, da vam pomagam : vodnik za spremljevalce, delavce hospica in prostovoljce : neprecenljiv vir za vsakogar, ki dela z neozdravljivo bolnimi. - Ljub-
ljana : Slovensko društvo HOSPIC, 2000. - 83 str.

GRŽAN, Karel
Na pragu večnosti. - Ljubljana : Družina, 2001. - 160 str. - (Zbirka Razpotja življenja ; 8)

Lukas, Elisabeth
Tudi tvoje trpljenje ima smisel : logoterapevtska tolažba v krizi. - Celje : Mohorjeva družba, 2001. - 223 str.

RUSSI Zagožen, Ingrid
Živeti s staranjem in smrtjo : priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč. - Ljubljana : Inštitut Antona Trstenjaka, 2001. - 56 str.

Van Praagh, James
Zdravljenje žalosti. - Tržič : Učila International, 2001. - 252 str.

Zdaj bi kričala!
Me slišite?
Me vidite?

Samo bodite,
govorila in risala bom
sama.

Življenje je zgodba, ki jo pletemo skupaj, da bi med nitkami našli sporočila, ki nas vodi po stopinjah naše resnice in tihe uresničitve smisla.

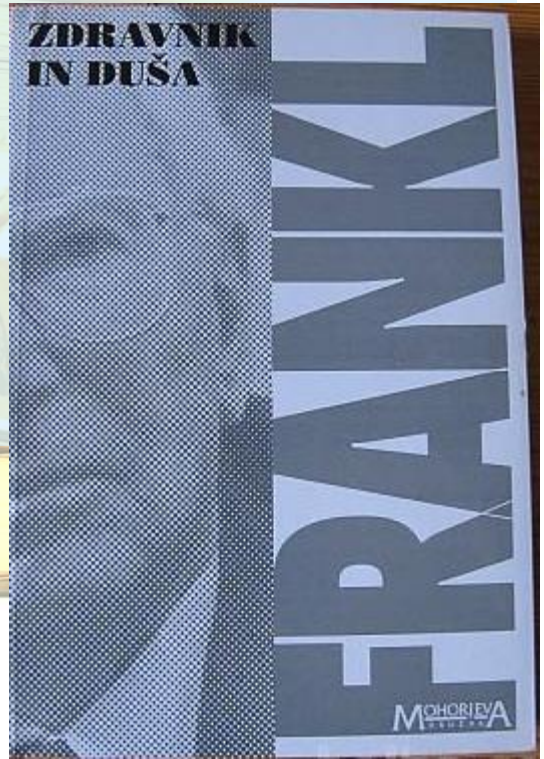
Lidija Šket, 9.3.2002

Že takrat sem v ta seznam vključil dve **Franklovi knjigi: Kljub vsemu rečem življenju da in Zdravnik in duša in od Lukasove: Družina in smisel.** Vse tri sem imel že takrat tudi v osebni knjižnici, čeprav še logoterapije nisem poznal.

Na koncu sem dodal še nekaj nasvetov za branje, ki sem jih predvsem povzel po dr. Jožetu Ramovšu.

Tako sem izpostavil pomen branja med drugim kot:

- Biblioterapija – kot metoda pri raznih oblikah osebnostne terapije ali urejanje medsebojnih odnosov v družini.
- **Prijetno je branje iste knjige skupaj s partnerjem, tako si imamo veliko povedati tudi v dnevih krize.**
- **Lahko odpremo knjigo in preberemo samo odlomek za dušo.**



L. **1999 sem v Univerzitetni knjižnici pripravil razstavo: Branje za nego duše.**

Takrat sem imel tudi **bralno delavnico**, kjer sem jim pokazal način dela s knjigo: **da enostavno odpreš knjigo na neki strani, ki se ti odpre in prebereš stavek ali dva, kratek odlomek, ki te lahko nagovori v tvoji stiski ali dopolni tvoje veselje**. V nekem trenutku pride do **uvida**. Gre za prepoznavanje sorodnosti in za uvod različnih možnosti za rešitev težav. **Že ob kratkem prebranem odlomku iz knjige lahko najdemo neko povezavo (korelacijo) med prebranim in našo življenjsko izkušnjo oz. neko težavo, ki jo trenutno rešujemo in je ne znamo ali zmoremo ubesediti.**

To daje optimizem, da se posameznik zave, da ima tudi on možnost. Ko stvari uvidim, ko jih razumem, je to osnova za možnost, da nekaj naredim, da odkrijem nov smisel v tem trenutku. **Uvid je trenutek, ko se ustavimo, odložimo knjigo in se zamislimo. Dobro je, če imamo takrat ob sebi koga, s komer se lahko pogovorimo.**

Ni nujno, da je profesionalni terapevt, ampak pač nekdo, ki mu zaupamo, ki nam je blizu in ki (nas) zna poslušati in nas ne moti s svojimi asociacijami. To je pomemben in nujen pogoj.

Knjiga dovoljuje zelo mehek vstop v neko dogajanje (družinsko, zakonsko, osebno) in v stiske, ki jih je včasih težko izraziti.

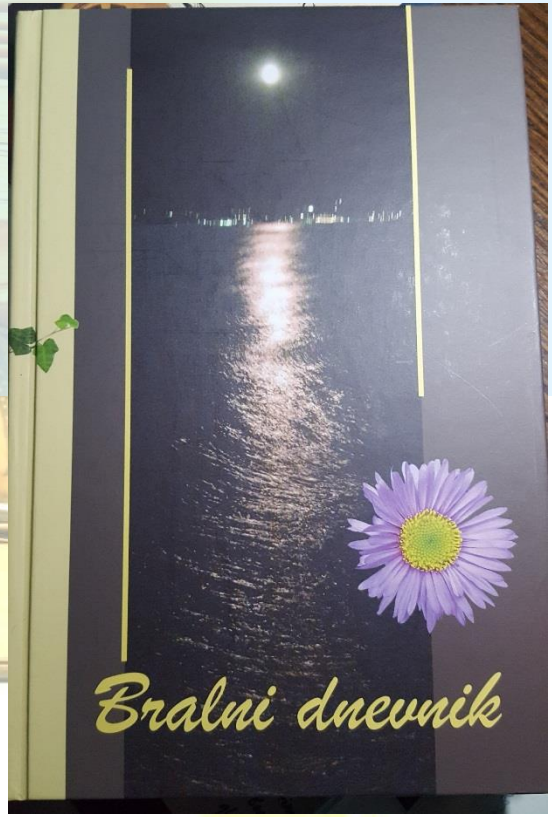
2.1 TEORETIČNI POGLED NA BIBLIOTERAPIJO

Pri biblioterapiji gre namreč za spodbujanje rasti in zdravljenja prek jezika, simbolov in zgodbe oziroma, še bolj natančno, za premišljen in kreativen proces, ki posamezniku dovoljuje, da se zazre vase, v druge in v svet prek literature, s tem pa širi svoje dojemanje sveta in se spoznava tudi na bolj podzavestni ravni.

Kdaj se je vse začelo?

Ideja, da lahko branje deluje kot oblika zdravljenja, ni nova: **njegov terapevtski potencial so prepoznali že v stari Grčiji,** kjer so knjižnice dojemali kot svet prostor s posebnimi, zdravilnimi močmi. **Sam pojem biblioterapija se je pojavil na začetku 19. stoletja,** ko so jo zdravniki, kot sta Benjamin Rush in Minson Galt II, začeli uporabljati pri rehabilitaciji in zdravljenju duševnih težav.

- v Sloveniji pa je literaturo z namenom pomoči pri terapiji leta 1966 uvedel **Janez Rugelj**, občasno jo lahko zasledimo tudi v knjižnicah.
- Tudi **dr. Andrej Perko** v novejšem času pri terapevtskem delu uporablja med drugimi socialno-andragoškimi metodami tudi branje in biblioterapijo kot zelo pomembno vzgojno-terapevtsko sredstvo.
- **dr. Jože Ramovš** – medgeneracijske bralne skupine



Celostno vedenje branja.

- To celostno vedenje sestavljajo štirje ločeni deli:
- razmišljanje,
- delovanje,
- občutja
- fiziologija.
- Med branjem razmišljate o prebranem. Obenem delujete, ko z očmi sledite vrsticam besedila od leve proti desni in od zgoraj navzdol. Če uživate v prebranem, se počutite tako dobro, da ste vzneseni, vaš srčni utrip pospeši, kar pomeni udeležbo vaše fiziologije. Te štiri komponente se odvijajo sočasno, zato jih imenujemo celostno vedenje.
- (William Glasser in Carleen Glasser: Osem lekcij za srečnejši zakon. Ljubljana: Chiara, 2023, str. 58)

Kakšna vrsta literature se uporablja?

Biblioterapevti lahko pri svojem terapevtskem procesu predpišejo različne vrste knjig: **včasih se odločijo za filozofijo ali strokovne knjige, predlagajo lahko branje poezije, najpogostejša oblika pa so kar romani**. Zakaj lahko ravno fikcija deluje najbolj terapevtsko? Raziskave so pokazale, da lahko **branje literarnih romanov poveča našo zmožnost sočustvovanja** z drugimi in nam odpira prostor, kjer se lahko postavimo v čevlje drugih ljudi, s tem pa **postanemo bolj dovzetni za razumevanje čustev tako drugih kot lastnih. Gre za nekakšno katarzo.**

Kaj vse lahko zdravimo?

Z branjem lahko posamezniki vseh starosti predvsem povečajo zmožnost za introspekcijo in razumevanje sebe, izboljšajo samopodobo; uporablja se lahko kot **opora pri spopadanju z določenimi življenjskimi krizami**, kot učinkovit način zdravljenja pa deluje tudi pri **osebah, ki se borijo z depresijo, lažjimi odvisnostmi, anksioznostjo, prehranjevalnimi motnjami ali problemi s komunikacijo z drugimi, nekemične zasvojenosti.**

Biblioterapija tako naslavlja osnovno človekovo potrebo po odkritju resnice, po razumevanju in odkrivanju razlage za boleče izkušnje.

V tem procesu gre bralec skozi tri faze:

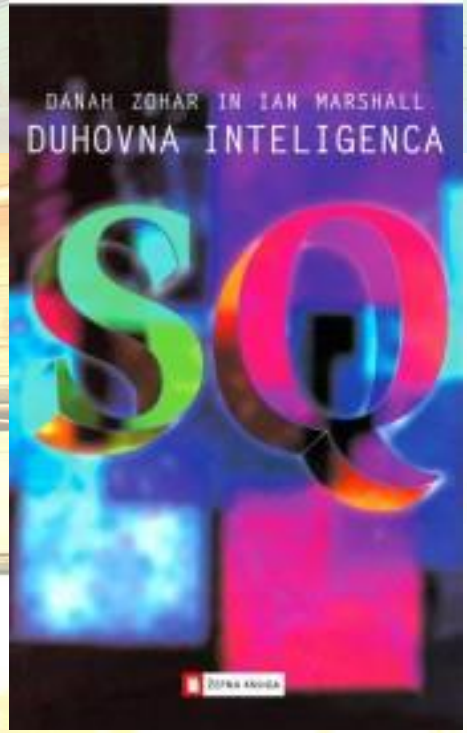
1. **Identifikacija:** bralec se identificira z likom in dogodki v zgodbi.
2. **Katarza:** bralec postane čustveno vpet v zgodbo in je sposoben sprostiti svoja zatrta čustva v varnem okolju.
3. **Vpogled**: nastane kot rezultat katarze in predstavlja točko, **ko se bralec začne zavedati lastnih težav in možnih rešitev za ta problem.**

Kakšna je vloga biblioterapevta?

Biblioterapevti, ki lahko s svojim znanjem in uvidom v našo situacijo izbrskajo knjigo, primerno za naše stanje, in do katere bi se sami le težko dokopali. Kadar pa je stanje posameznika dovolj resno, da potrebuje strokovno pomoč in kjer samo branje ne bi prineslo želenih rezultatov brez usmerjanja in drugih terapevtskih prijemov, **je knjiga odličen pripomoček za terapevta, da se o izbrani knjigi s pacientom pogovarja in tako skupaj razrešita določene težave ali pa razkrijeta situacije, ki se prek pogovora o knjigi izkažejo za problematično, pa se pacient do branja knjige tega sploh ni zavedal.**

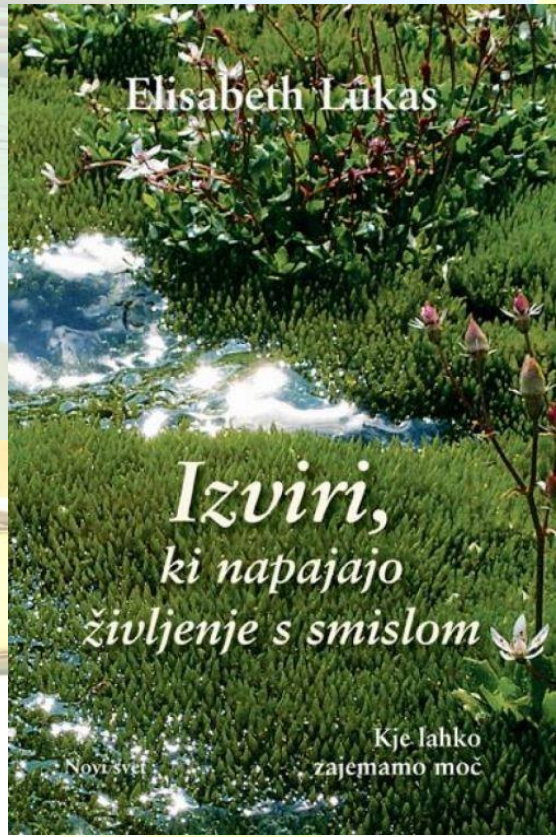
3. LOGOTERAPIJA KOT NADGRADNJA BIBLIOTERAPIJE

V strokovnih knjižničarskih krogih je pojmovanje **biblioterapije bilo pojmovano bolj kot knjižno svetovanje, saj knjižničar po svoji izobrazbi ni terapevt** in zato ne more posegati v to področje. **Vendar ne samo kot knjižničarja, ampak še bolj kot kristjana, me je pri branju vznemirjalo še nekaj več, neka duhovna dimenzija,** ki v samih debatah o biblioterapiji ni bila toliko prisotna. Tako sem šele z odkritjem in študijem logoterapije lahko na novo ovrednotil pomen branja, ki lahko človeku odpira tudi duhovno dimenzijo.



Logoterapija izhaja iz zdravega, transmorbidnega osebnega jedra (iz duhovne razsežnosti) v človeku, ki se vedno znova samo od sebe izraža in prihaja na dan v zgostitvah (zavest, iskanje smisla, etična in religiozna vprašanja …) V njem se združujeta dve specifičnosti: specifično človeško – kot razmejitev do nečloveških živih bitij, in osebno kot razmejitev do drugih ljudi (povzeto po Lukas, 2015).

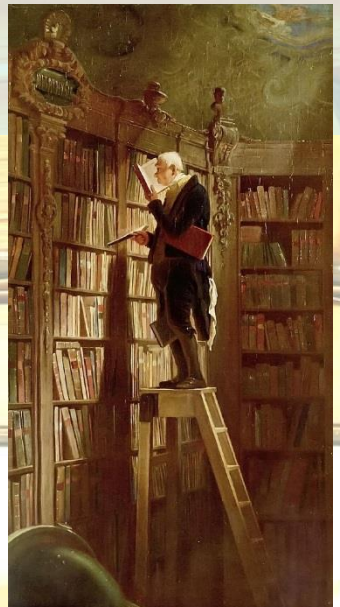
Ta preventivna, vzgojna vrednost logoterapije se mi zdi izjemna tudi za proces motivacije branja in dela z zakonci oz. kot pravi Lukasova (2015), »da je **logoterapija v psihoterapijo prinesla nekaj izrazito pedagoško-vzgojnega**.
Ljudem pomaga, da sami pišejo zgodbo svojega življenja. Da jo pišejo kot poskus, ki naj uspe, da bi torej v tem življenju našel smisel oziroma **da bi življenje sprejemali s stališčem brezpogojne smiselnosti.«**



3.1 ZDRAVILNA MOČ BRANJA: DA ALI NE

Lukasova (2015) o tej zdravilni moči branja pravi, **da »določenega besedila, ki je lahko še tako modro, ne moremo predpisati kot zdravilo in graditi na njegovem delovanju**. **Njegova zdravilna moč bo prišla do izraza, če bo oseba, ki je za to besedilo odprta, prišla v stik z njim v za to primernih trenutkih. Takrat se lahko zgodi ognjemet, eksplozija.«**

Lukasova (2015) dalje pravi v navedenem poglavju, **»da so strastni bralci že nagnjeni k temu, da so srečnejši ljudje.** Gotovo ne zato, ker bi jim bilo prihranjenih več udarcev usode, ampak prej zato, ker so se zaradi stalnega branja naučili težave in nadloge smiselno vključevati v svoje življenje, saj so v stalnem stiku z miselnim in slikovnim svetom knjig postali zrelejši ljudje. **S tega vidika bi lahko bralno kulturo imenovali tudi dnevna terapija brez terapevta.«**



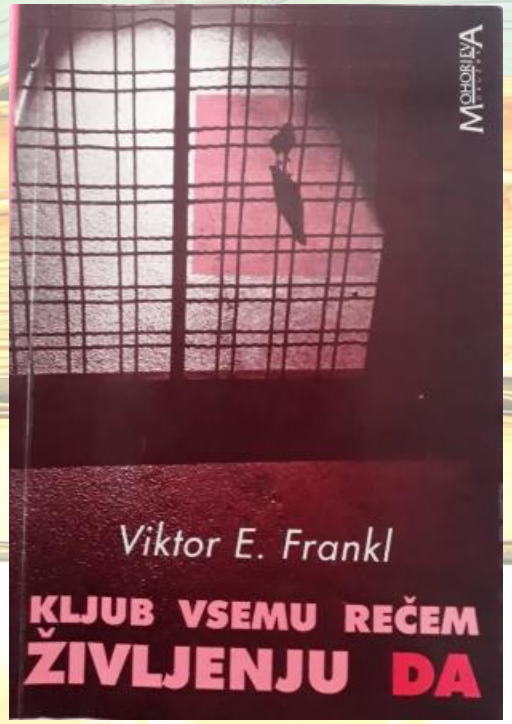
Na tem mestu Lukasova (2015) navaja tudi **Franklovo ugotovitev, da »prava knjiga ob pravem času je mnoge obvarovala pred samomorom. V tem smislu nudi knjiga resnično pomoč za življenje – in tudi za umiranje.«**

Je pa zanimivo, **da je Frankl na drugem mestu zelo kritičen do pisateljev moderne književnosti i**n jih nekako poziva k odgovornosti tako do jezika kot do bralcev.

Kot pravi Frankl v svojem predavanju, ki ga je imel l. 1975, **da »je jezik več kot samoizražanje. Jezik vedno kaže na nekaj zunaj sebe.** Povedano drugače: vedno je samopresegajoč – tako kot je samopresegajoč tudi človekov obstoj na sploh. **Biti človek je vedno usmerjeno v nekaj ali nekoga zunaj sebe, v smisel, ki ga je treba izpolniti, ali k srečanju z drugim človekom.**

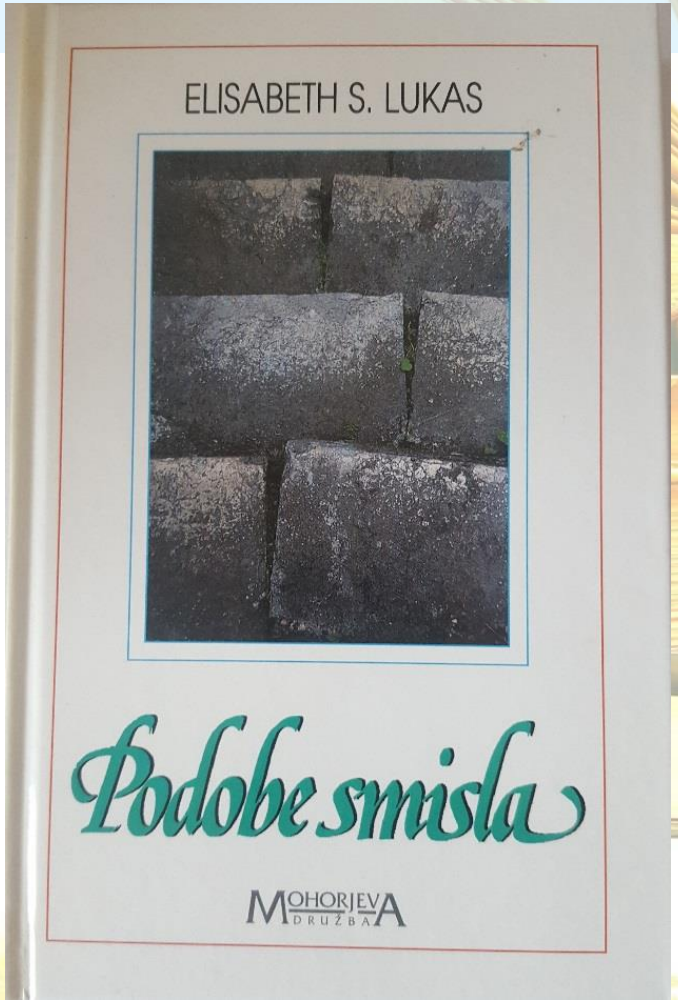
Frankl je sam osebno dal pozitiven vzgled z razkrivanjem svojega trpljenja bralcu in pisateljeve družbene odgovornosti s svojim delom Psiholog doživi taborišče smrti (kasneje izšlo tudi z naslovom Kljub vsemu rečem življenju da, 1993).

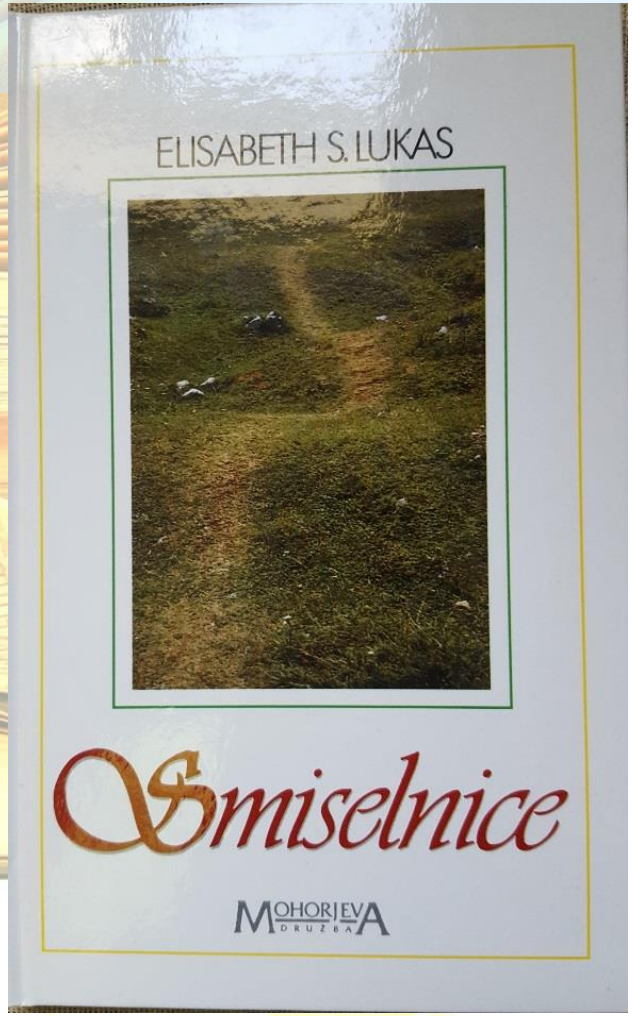
Na koncu tega svojega znamenitega dela je zapisal: **»Navsezadnje je človek tisto bitje, ki je iznašlo plinske celice v Oświęcimu; vendar je tudi tisto bitje, ki je v tiste plinske celice stopalo zravnano, z očenašem ali molitvijo Šema Izrael na ustnicah« (Frankl, 1993).**



Lukasova je tudi konkretno **pokazalo moč biblioterapevtskega branja, ki zdravi, umirja, krepi človeka z dvema svojima meditativnima zbirkama** kratkih besedil, ki se spletajo v kratke biblioterapevtske modrosti:

- Podobe smisla: biblioterapevtske modrosti, 1995
- Smiselnice: logoterapevtske modrosti, 1999





4. BRANJE V DVOJE

Ko nekoga vprašamo, **kaj razume pod branje v dvoje**, bo zagotovo povedal, da odrasla oseba (starši, stari starši) bere predšolskemu otroku, ki še ne zna brati in seveda bere naglas.

Kaj pa branje v dvoje dveh odraslih oseb druga drugi?

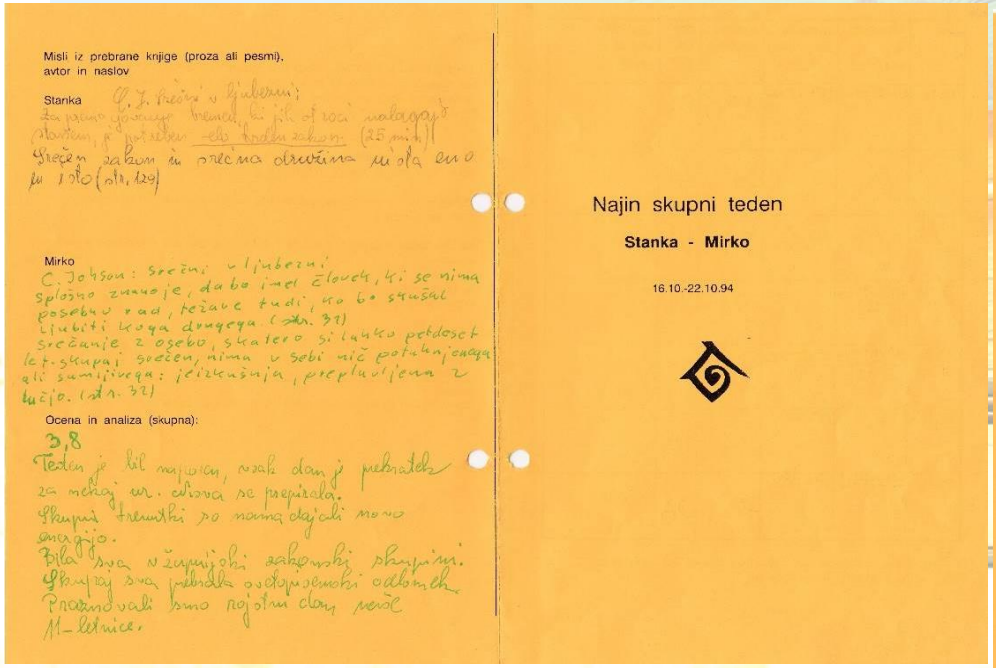
Branje v dvoje (angl.: reading for two, nem.: Lesen für zwei, hrv.: čitanje u dvoje) **lahko v partnerski terapiji ali preventivnem programu predstavlja svojevrsten pripomoček/metodo pri odkrivanju smisla v dvoje**, **osebnostni in duhovni rasti,** doživljanju drug drugega, odkrivanju smisla preživljanja skupnega časa in vseživljenjskega učenja in odkrivanja skrivnosti in lepot zakona, družine, otrok …

Terminološko pojem »branje v dvoje« ni v strokovni literaturi povsem definiran in enoznačen, še posebej v smislu, **da dve odrasli osebi bereta skupaj eno knjigo ali da bereta različni knjigi in si izmenjujeta vsebino in se drug drugega bogatita.** Se pravi, da sta v enakovrednem položaju. Medtem ko je branje odrasle osebe, ki bere otroku oz. mlajši osebi v neki povsem drugi funkciji in razmerju.

4.1 OSEBNA ZGODOVINA BRANJA V DVOJE

Prvi koraki so bili **na duhovnih vajah, ko sva se učila jemati Sveto pismo po drobcih, kapljicah, da sva prebrala skupaj nek odlomek naglas.** In tako je bilo svetopisemsko branje, ki ni bilo samo branje, ampak tudi najina molitev, pogovor z Bogom, počasi peljalo v vrednost in smiselnost skupnega branja

L. 1994 sta prijatelja iz zakonske skupine imela neko osebno krizo in sva se čutila nagovorjena, da jima pomagava. Toda, kako? Po nekem navdihu z Božjo pomočjo sva prišla na idejo, da kljub temu, da imata male otroke, si morata najti nek košček časa zase, za svojo osebno in duhovno rast. Seveda tudi midva sva imela še male otroke in sva si morala najti osmisliti čas za naju. Tako je nastal neke vrste tedenski urnik, ki naj bi vključeval čas za naju in sva ga poimenovala **»Najin skupni teden«,** kjer bi vsak par delal zase in ob koncu tedna bi naredili neke vrste analizo, pregled, kako nam je uspelo. In ta urnik je med navodili **vseboval tudi vsaj 2x tedensko branje in še 15 minut zase. In prostor za izpis kakšne misli iz prebrane knjige.**


Misli iz prebrane knjige (proza ali pesmi), avtor in naslov

Stanka

Mirko

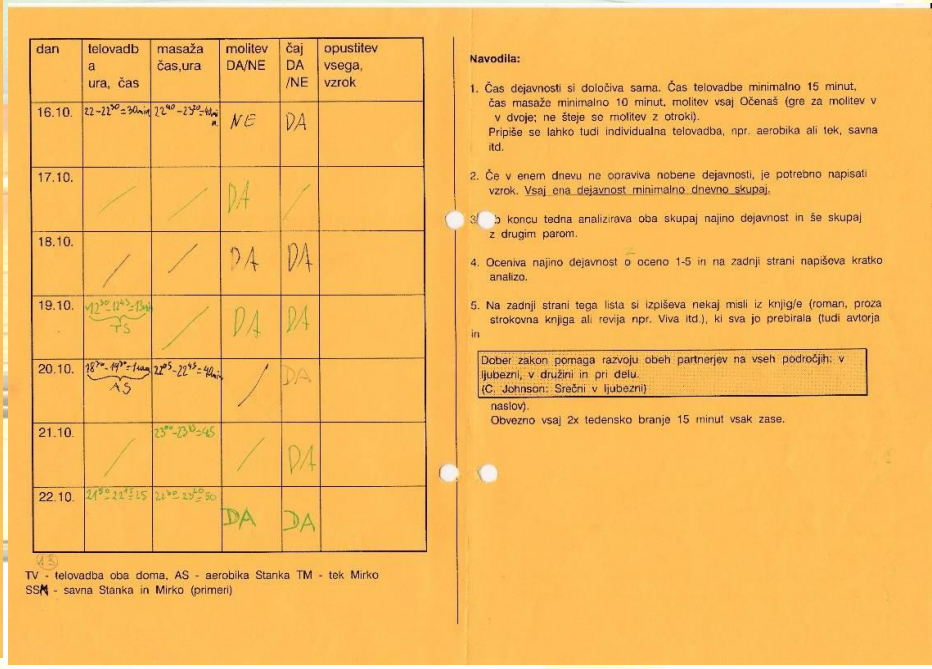
Ocena in analiza (skupna):

3,8

Najin skupni teden

Stanka - Mirko

16.10.-22.10.94



dan	telovadba ura, čas	masaža čas,ura	molitev DA/NE	čaj DA /NE	opustitev vsega, vzrok
16.10.	22-22:30=30min	22:00-23:30=60min	NE	DA	
17.10.	/	/	DA	/	
18.10.	/	/	DA	DA	
19.10.	12:30-13:00 AS	/	DA	DA	
20.10.	18:00-19:00=1uro AS	22:45-23:30=45min	/	DA	
21.10.	/	23:00-23:30=45	/	DA	
22.10.	21:00-21:15	23:00-23:30	DA	DA	

TV - telovadba oba doma, AS - aerobika Stanka TM - tek Mirko
SSM - savna Stanka in Mirko (primeri)

Navodila:

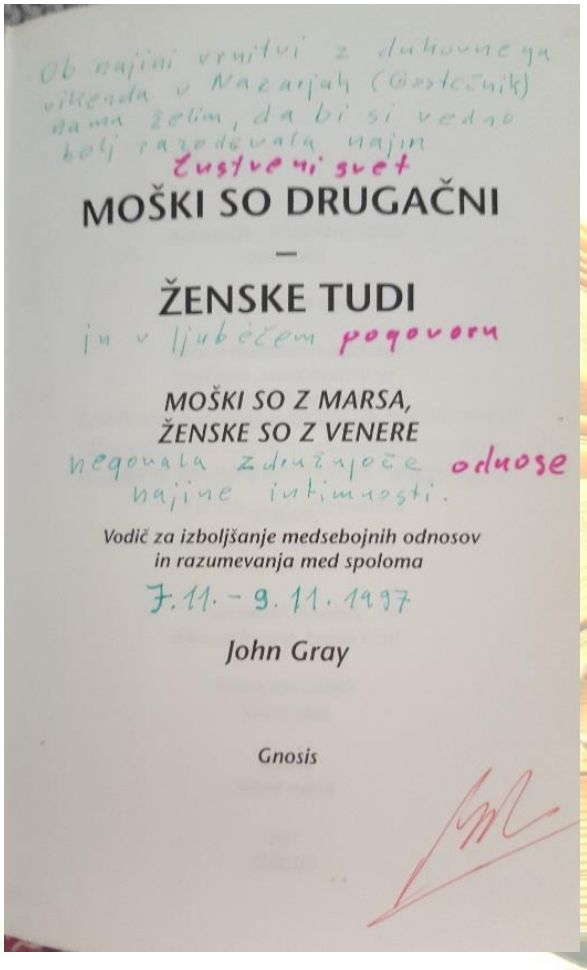
1. Čas dejavnosti si določiva sama. Čas telovadbe minimalno 15 minut, čas masaže minimalno 10 minut, molitev vsaj Očenaš (gre za molitev v v dvoje; ne šteje se molitev z otroki).
   Pripiše se lahko tudi individualna telovadba, npr. aerobika ali tek, savna itd.
2. Če v enem dnevu ne opraviva nobene dejavnosti, je potrebno napisati vzrok. Vsaj ena dejavnost minimalno dnevno skupaj.
3. Ob koncu tedna analizirava oba skupaj najino dejavnost in še skupaj z drugim parom.
4. Oceniva najino dejavnost o oceno 1-5 in na zadnji strani napiševa kratko analizo.
5. Na zadnji strani tega lista si izpiševa nekaj misli iz knjig/e (roman, proza strokovna knjiga ali revija npr. Viva itd.), ki sva jo prebirala (tudi avtorja in

   Dober zakon pomaga razvoju obeh partnerjev na vseh področjih: v ljubezni, v družini in pri delu.
   (C. Johnson: Srečni v ljubezni)

   naslov).
   Obvezno vsaj 2x tedensko branje 15 minut vsak zase.

L. 2000 sva Najin skupni teden preimenovala v Najin ljubezenski teden.
V teh nekaj letih je tako nastal to **najin jutranji skupni obred**, ki je v začetku vseboval samo branje Božje besede ob čaju in zajtrku, kasneje pa sva ob svetopisemsko jutranje branje **začela vključevati skupno branje še drugih knjig,** predvsem s področja osebne in duhovne rasti, o partnerstvu, družini …
Seveda so to bile običajno knjige iz najine osebne knjižnice, zato sva si lahko podčrtavala misli, ki so naju nagovorile ali sva jih kasneje izpisovala vsak zase, ali drug drugemu.
Tak jutranji obred se je počasi podaljšal vsaj za eno uro, to je pomenilo, da sva vsaj eno uro prej vstajala pred odhodom v službo oz. ko so še bili otroci doma, še pred njimi, tako da je bil to res **najin čas za molitev in branje**. **Po svoje je to zahtevalo neke vrste disciplino, ki pa je bila sprejeta z ljubeznijo, saj sva čutila in se zavedala, da nama ta čas v dvoje veliko pomeni.**

Tudi Lukasova o pozitivni vrednosti zgodnjega vstajanja: **»Zjutraj smo sveži, spočiti in mentalno v najboljšem stanju, to pa pomeni zelo obetaven začetek dneva. Če vstanemo zgodaj, doživljamo, da je dan »daljši«, to pa je zato pozitivno**, ker nam naš osebni občutek za čas ustvarja utvaro, da so dnevi vedno krajši. Kdor zgodaj vstaja, malo ogoljufa navidezno bežanje dneva, ki se je ravno začel (tega ne moremo doseči, če zvečer ostanemo dlje pokonci), in je zato dovolj motiviran, **da vključi v novi dan smiselne dejavnosti«** (2017a).

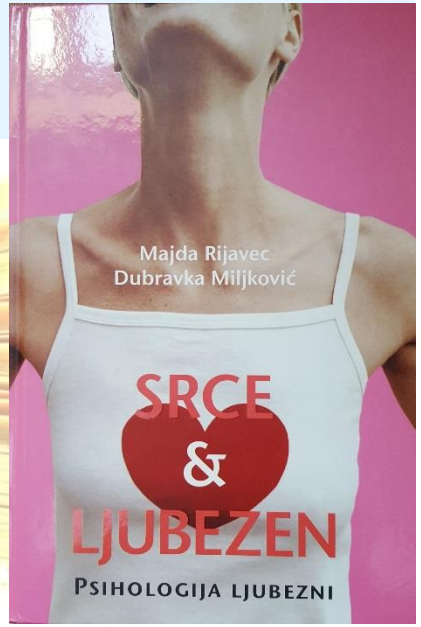


Med prvimi knjigami, s katerimi sva se spopadla v skupnem branju je bila od **Johna Graya: Moški so drugačni ženske tudi**, ki je izšla v slovenščini l. 1994.

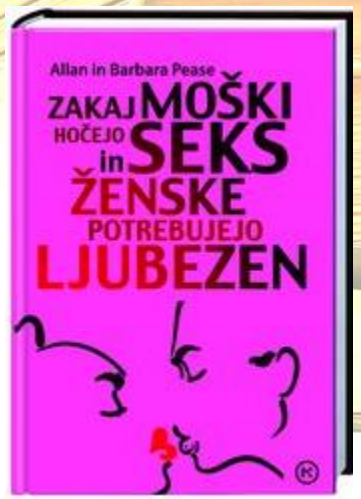
»Pameten moški stori vse, da se njegova partnerka pri svojem čustvenem nihanju počuti varno. Odreče se svojim sodbam in zahtevam ter poišče primeren način za podporo svoje drage. Nagrajen je z odnosi, ki z leti pridobivajo na ljubezni in strasti« (Gray, J, 1997).

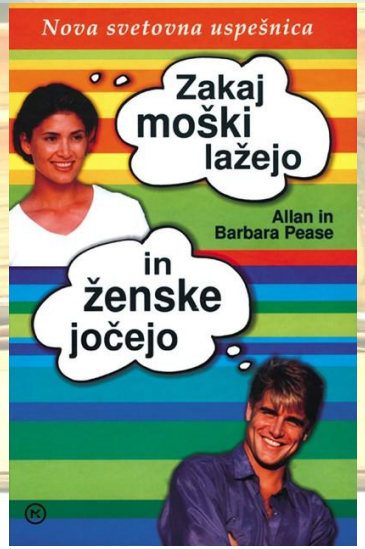
Tako je branje kot neke vrste grozdna jagoda, ki počasi zori v naše življenje. In to je tisto, kar Lukasova pravi, da je branje lahko tudi terapevtski pripomoček.

Nekatere knjige so vsebovale zabavne zakonske kvize, različne vaje, ki sva jih z veseljem in humorjem reševala, taka knjiga je npr.: **Majda Rijavec, Dubravka Miljković: Srce & ljubezen – psihologija ljubezni, 2002**



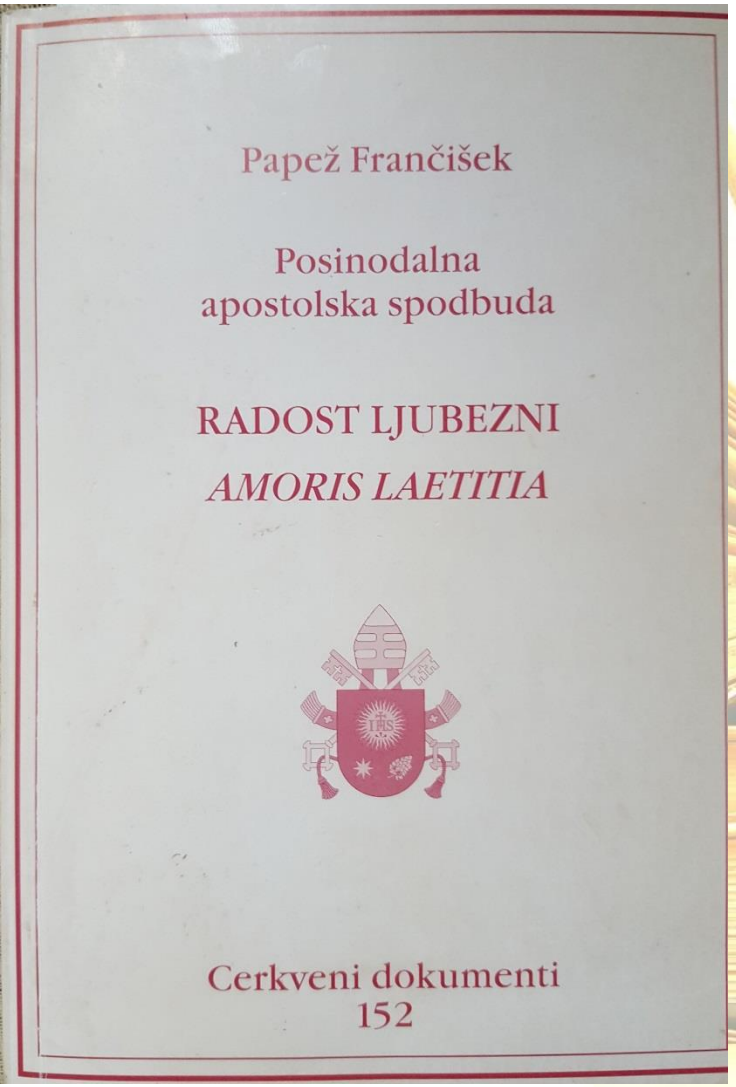
Nekatere knjige, čeprav so bile strokovne, so bile napisane hudomušno, da sva se lahko tudi ob njih nasmejala, navsezadnje tudi kak najin problem je na koncu postal smešen, da sva se mu lahko nasmejala.Take so bile na primer knjige dveh avstralskih avtorjev zakoncev **Allan in Barbara Pease.**





Tako branje v dvoje vsebuje tudi vse logoterapevtske vrednote:

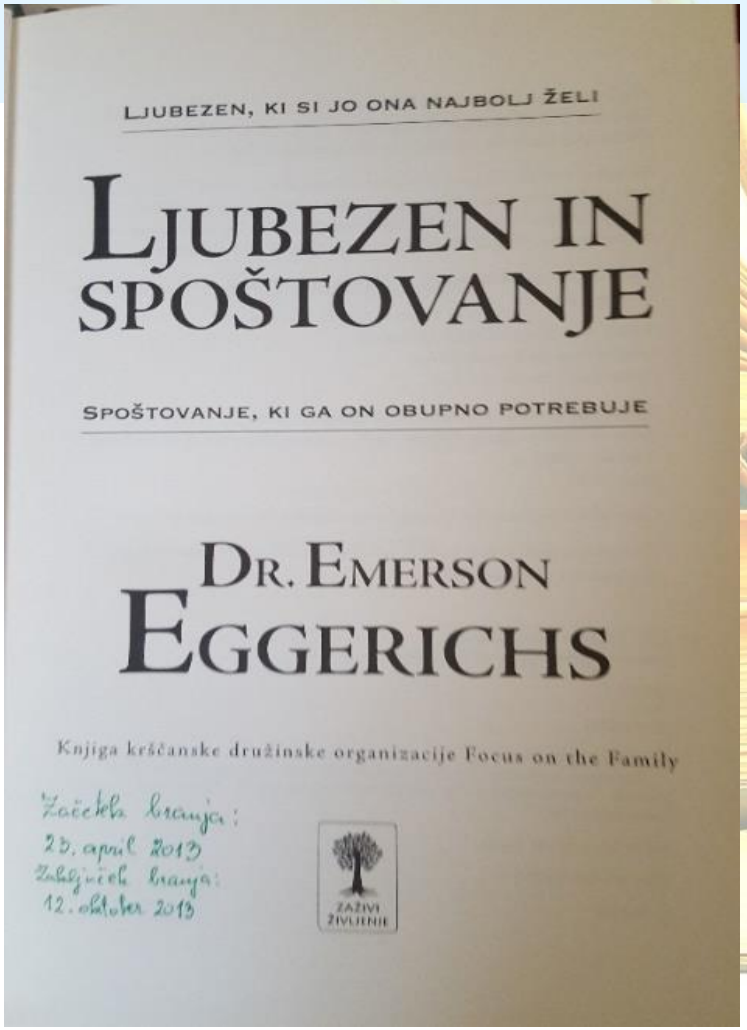
- **ustvarjalne** – ob branju postajamo tudi sami kreativni oz. poustvarjalnim, saj ob prebranih mislih, ustvarjamo svoje misli, si izpisujemo odlomke, ki jih kasneje vključimo v neko svoje pisanje, npr. dnevnik, razmišljanje na zakonski skupini itd.
- **doživljajske** – ob branju se tudi sprostimo, doživljamo smeh, veselje, nas poveže v partnerski odnos
- **vrednote stališča** – z branjem dobivamo nova znanja, si širimo obzorja, besedišče in s tem lahko zavzemamo tudi pozitivna zdrava stališča glede partnerskih odnosov, družine …

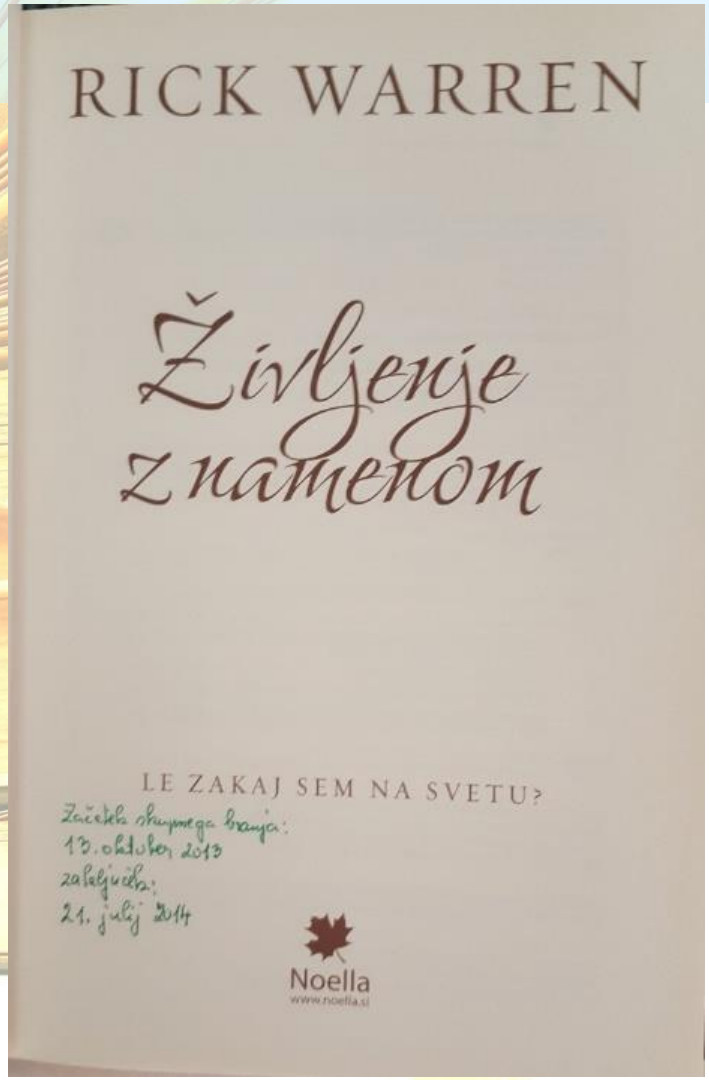


O pomenu in vlogi branja in izobraževanja v partnerskem odnosu nas spodbuja tudi **papež Frančišek v Radost ljubezni** v paragrafu 141:

»Končno moramo priznati, da je **za uspešen dialog pomembno, da ima človek kaj povedati**; to pa predpostavlja notranje bogastvo, ki se hrani **z branjem**, **v osebnem premišljevanju, v molitvi in odprtosti do družbe**. V nasprotnem primeru postanejo pogovori dolgočasni in nepreprič ljivi. Ko se nobeden od zakoncev ne izobražuje in ni raznolikosti odnosov z drugimi osebami, postane družinsko življenje »endogamno« (zaprto v ozek krog) in dialog siromašen.«

Nekatere knjige sva v povprečju **brala skupaj 2 do 3 mesece** in sva si datum začetka branja in datum zaključka branja začela zapisovati v knjigo.





Pri glasnem branju poezije v dvoje še toliko bolj pride do izraza glas – živa beseda.

Novejše raziskave kažejo pomen glasnega branja tudi pri zmanjševanju demence, zato se širi **svetovno gibanje glasnega branja in je 1. februar svetovni dan glasnega branja.**

Glasno lahko seveda beremo sami,
a je zabavneje v dvoje,
kajti glasno branje nas
bogati in zdravi, ohranja jezik,
vzbuja domišljijo,
krepi samozaupanje,
prevetri možgane
in nas spravi v dobro voljo.

Branje poezije v dvoje je kot dišeča začimba ljubezni, ki nam zopet obudi tudi druge čute, gre za popolnejšo soobčutenje, empatijo sozakonca. Tudi Pavel v Pismu Korinčanom pravi, da smo za Boga blag Kristusov vonj (2 Kor 2, 15). Tako sva tudi zakonca v povezanosti drug z drugim z besedo v **povezavi tudi z živo Božjo besedo, saj se najin odnos posvečuje v intimnem odnosu z besedo.**

Z leti sva se s pomočjo branja v dvoje učila govoriti, poslušati in se pogovarjati v dvoje.

Tako se je v najino kaščo ljubezni (če parafraziram Lukasovo) varno shranilo 26 map (za kakšno leto celo dve mapi) Najinih ljubezenskih tednov, ki hranijo najino ljubezen živo oz. kot pravi Larrañaga: **»Obdržati živ plamen zakonske radosti je sredi tolišnih ovir skoraj nadčloveški podvig. Ljubezen je tok, ki izvira iz enega samega vrelca: iz srca Boga Očeta.« (2020).**

Misli iz prebrane knjige (proza ali pesmi ...), avtor in naslov

SLANKA

Če se spomnim, se napej vrača k grehu, je to le zato, da bi dane Gospoda, kjer je grel vzel nase.
Ko odpuščanja ne pustane večen spomin slanj je večna enost z njim.

MIRKO

Uživajva skupaj vsa obdobja življenja, tvoja dišeča vanjava bo moja moč, saj je v tebi moja radost, shraniva novo vino ljubezni v večne posode.
(I. Larrañaga: Srečen zakon, str. 38)

NAJIN LJUBEZENSKI ODNOS

Začetek dopustniških dni, ki sva jih začela z duhovnim odmikom v Nazarjah in tako tudi z veččasa za naju v dopoldanskem času.
Vsaj lepši se prvi dnevi dopusta, ker jih je že veliko pred nami. Blagoslov je, ce jih lahko začenva v dvoje z duhovnimi vajami, ubato pa sledijo dopustniški jutra brez ure in naglice.

28. teden 5. 7. ♥ 11. 7. 2020

Zato naj tudi vsak med vami tako **ljubi** svojo ženo kakor sebe, žena pa naj **spoštuje** moža (Ef 5, 33).

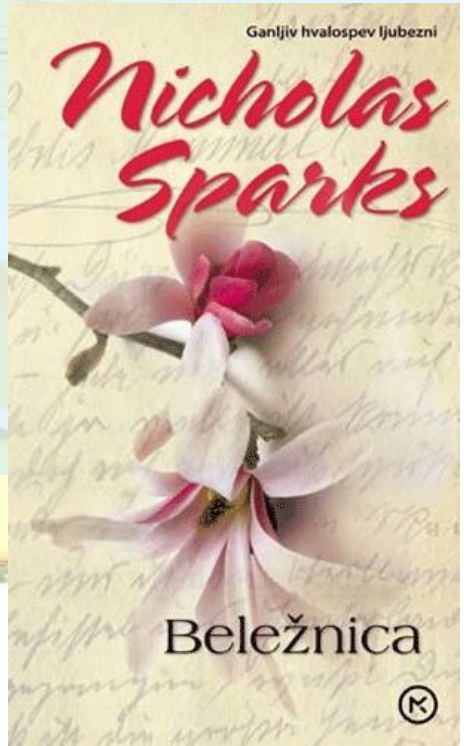
NAJIN - LJUBEZENSKI - TEDEN

5. BRANJA V DVOJE V RAZISKOVANJU IN ISKANJU

Iz svetovne književnosti nam je poznan primer avtorja **Nicholasa Sparksa**, ki v svojem romanu **Beležnica** (original iz l. 1996) **opisuje zdravilno moč glasnega branja v dvoje.**

Zgodba se začne z Noahovim prihodom v bolniško sobo v domu upokojencev. Noah je star 80 let in je prišel obiskat Allie, ki ima Alzheimerjevo bolezen. Na njeno željo ji začne pripovedovati zgodbo, ki se je dogajala pred 49 leti, ko se je Allie vrnila v New Bern, da bi poiskala Noaha.

„Tik preden začnem brati zgodbo, me vselej spreleti in se vprašam, 'Ali se bo danes zgodilo?' Ne vem, ker tega nikoli ne vem vnaprej in globoko v duši mi je pravzaprav vseeno. To, kar me žene je možnost, ne gotovost, neke vrste stava.
In lahko mi porečete, da sem sanjač ali norec ali karkoli že,
a jaz verjamem, da je vse mogoče.
Zato ji ponovno, prav kakor vsak dan, začnem glasno brati iz zvezka v upanju, da se bo čudež, ki je zadnje čase smisel mojega življenja, ponovil.
In morda, morda se bo res“ (2009).



Avtorica Lucija Marko (2019) našteva 9 razlogov za izboljšanje odnosa zaradi branja v dvoje, ki jih povzemam in dodajam še svoja razmišljanja: Branje pa prinaša še eno prednost – **če namreč beremo v dvoje, s partnerjem ali partnerko, naredimo še nekaj za naše razmerje**. Zakaj torej branje v dvoje krepi naše partnerstvo?

1. **SMO PAMETNEJŠI.**
2. **SMO BOLJ ZDRAVI.**
3. **SMO SREČNEJŠI.**
4. **ODKRIVAMO LAHKO NOVE SVETOVE.**
5. **UŽIVAMO LAHKO V URAVNOTEŽENEM RAZMERJU.**
6. **UŽIVAMO LAHKO V DRUŽBI DRUG DRUGEGA.**
7. **LAHKO SE PONOVNO ODKRIVAMO.**
8. **NAŠ ODNOS JE LAHKO ŠE BOLJ INTIMEN.**
9. **NAŠE BESEDIŠČE BO BOLJ ZDRAVO, BOLJ BOGATO.**

Vseh teh devet točk lahko mirno potrdim iz najine 26. letne izkušnje branja v dvoje.
Dodal bi še samo deseto točko**, da branje v dvoje lahko zakonca tudi duhovno poveže, sta pripravljena duhovno in osebnostno rasti**, se spreminjati, dopolnjevati in vztrajati na življenjskem romanju do skupnega cilja in zadnjega smisla v Božjem objemu.

5.1 BRANJE V DVOJE PRI ZAKONCIH - PRIČEVANJA

1. Primer

Božena, Emil – poročena 34 let
Bereva zjutraj v postelji, preden vstaneva, ker sva že takoj z mislimi vsak pri svojih nalogah, je fino, da se malo fokusirava na božjo voljo. **Preden sva začela z branjem, naju je bilo malo strah,** kako bo, vsaj jaz sem se počutila rahlo v dvomih – to pa je traparija, je bila moja misel. Pa sva kar hitro prebrodila prvo negotovost in nelagodje. Zdaj sva vsaj tistih nekaj minut res kot eno, bereva naglas, se potem kaj pomeniva, če sva dobro razumela in kaj naju nagovori.
Bereva skupaj in naglas. Kakor kdaj, včasih jaz, včasih Emil.
Jaz si veliko podčrtujem po knjigah in izpisujem misli, ki me nagovorijo. Jih potem včasih preberem in se čudim, kaj vse sem že prebrala, pa velikokrat ne znam to uporabiti v praksi ali se ne spomnim ali bi se morala bolj poglobiti.
Življenje je lahko lepše, kadar se prepustiš in z branjem božje besede je nekoliko lažje.
Navadila sva se in to je najin jutranji ritiual, se tudi zgodi, da ne slišim vedno vsega, pa tudi ne razumem, ampak vem, da je v troje lažje ...

2. Primer

Anja, Matej – poročena 10 let

SVETO PISMO

Disciplina. Je prva beseda, ki nama pride na misel ob branju svetega pisma. In Sveti Duh, ki vse to »gnete in gnete«. In v vseh letih branja Svetega pisma sva velikokrat padla v disciplini. In vstala. Padla. Vstala.

Bereva ga zjutraj, naglas. Ker velikokrat Božji glas preko zakončevega glasu odmeva skozi dan. Pa tudi, da slišijo otroci. Ker verjameva, da se beseda (in Beseda) tudi ob vsem hrupu useda v njihovo dušo.

DRUGA LITERATURA

- Skozi deset let zakona sva se zmeraj trudila brati skupaj tudi drugo literaturo. **Pod skupaj misliva, da sva brala drug z drugim, naglas.** Še danes. Na »meniju« imava knjigo Ljubezen na terapiji (avtorica dr. Veronika Podgoršek). Ampak se je malo zataknilo.

Knjige so podčrtane, pobarvane, s čim dopisanim. Pride zelo prav, kadar je potrebno poiskati kakšno misel, kaj modrega povedati ali pa zgolj prebrati v knjigi tisto, kar ti govori žena/mož, pa ji/mu ne verjameš. **Skupno branje nama predstavlja v prvi vrsti podarjen čas, srečanje.** Je pa tudi prostor, kjer duhovno rasteva, kjer čutiva najino prizadevanje za več, za boljše. Nenazadnje prizadevanje za nebesa. Pa tudi če so ti koraki drobni, kdaj nevidni.

3. Primer

Sergeja, Aleksander – poročena 9 let

Najino skupno branje je po večini branje Sv. Pisma. Čas, ko skupaj prebirava Božjo besedo, **je najin skupen čas in ga doživljava kot Božjo bližino, ki naju povezuje in umirja**. O njej se tudi pogovarjava in je nekak uvod v pogovor, skupaj z molitvijo. **Veliko nama pomaga »Najin ljubezenski teden«, kot neke vrste »priganjač«.**

Ker sta otroka še majhna, nama preostanejo **večerne ure.**

Za naju je skupno branje kanal za povezovanje. Bog nama želi na tak način nekaj sporočiti, nama pomagati, razveseljuje naju, vliva upanje in uči v komunikaciji med nama in z Njim.

Ostalo branje so predvsem priročniki o zakonu in vzgoji. Kar nama je v danem obdobju v pomoč z nasveti in dobrimi praksami. Iščeva svoj način po vzoru dobre prakse. **Kar ugotoviva, da deluje, vzameva za svoje. Kar je najinega podčrtujeva, izpiskov si ne delava, razen kake besedne zveze ali stavek, ki naju spomni na bistveno.**

Zadnja skupna prebrana z vajami: Ker ima ljubezen smisel (priročnik)

Skupaj bereva tudi : Vzgoja odličnih fantov (Grant, Ian)

4. Primer

Meta, Primož – poročena 15 let

Sveto pismo bereva običajno skupaj zjutraj ali dopoldne. Pogosto se nama ob vsebini odlomka odprejo nova spoznanja, ki si jih podeliva, ali pa se preprosto pogovoriva, kaj nama je bilo všeč ob prebranem ali česa nisva razumela.

Da, skupaj bereva različne knjige od priročnikov do romanov, tudi razne članke.

Če bereva kakšno knjigo prav skupaj, običajno berem jaz Meta na glas, Primož pa posluša. Le če se utrudim, pa še nimava dovolj, zamenjava. Ugotovila sva, da nama je tako obema najlažje slediti.

Skupno branje je eden od najbolje izkoriščenih načinov preživljanja skupnega časa. Veliko bereva tudi skupaj z otroki – družinsko zvečer pred spanjem beremo kakšne mladinske/otroške romane.

V vsakem primeru skupno branje zelo povezuje in krepi naše odnose. Ga priporočava! **Vsekakor pa nama osebno nova spoznanja, ki jih dobiva ob branju, dajo vedno nove možnosti za drugačne poglede in spremembo na bolje.**

6. ZAKLJUČEK

Čeprav **metoda glasnega branja v dvoje dveh odraslih oseb** še ni dovolj poglobljeno teoretično raziskana, pa iz osebne 26. letne izkušnje in nekaj primerov drugih zakoncev kaže**, da je lahko zelo uporabna kot pripomoček tako v logoterapevtski praksi in tudi v vzgojno-pedagoški praksi logoterapije (preventiva)**.

Ko zakonci odkrijejo vrednost glasnega branja v dvoje, jih zelo hitro pritegne, saj pri svetopisemskem branju je to tudi direkten prehod v molitev, meditacijo, umiritev; **pri skupnem branju v dvoje strokovne literature pa to prinaša večjo zavest o dvojini zakoncev, konkretno temo, ki jo zakonca ob prebranem lahko nadaljujeta ustvarjalno s svojimi besedami tako ustno ali z zapiski, podčrtavanjem, izpisovanjem besedila.**

Raziskave v zadnjih letih tudi zelo **poudarjajo pomen domačih družinskih knjižnic pri samem razvoju bralne pismenosti tako otrok kot odraslih**. Zato je potrebno zakonce spodbujati, **da si ustvarjajo svojo zakonsko knjižnico tako za osebno kot duhovno rast,** da imajo določen nabor knjig, po katerih lahko večkrat posegajo kot neke vrste priročnikih za vsakdanjo uporabo in seveda te knjige lahko pri skupnem branju kreativno uporabljajo s podčrtavanjem, dopisovanjem v knjigo.

Ime in priimek:

Točen naslov:

e-mail:

O zaključni prireditvi, kjer bodo podeljene knjižne nagrade, vas bomo še naknadno obvestili. Predvidoma bo v .

Izpolnjen obrazec (izrežete označeni del) lahko prinesete osebno oz. pošljete na naslov **do 9. 2019:**

Dodatne informacije:
Knjižni svetovalec:
Miroslav **NIDORFER**, prof. bibliotekarski spec.
e_naslov: m.nidorfer@gmail.com
mobi: 031-245-524

Želimo vam obilo prijetnega branja v dvoje in duhovne rasti ob branju!

Knjižne nagrade podarjajo:
Mohorjeva družba
Družina
Ognjišče

10 PRIPOROČIL ZA BOLJŠI ODNOS

1. BODI ROMANTIČEN!
   Misli na to, kar tvoj partner ceni. Poskrbi za majhna presenečenja in opazil boš veliko razliko!
2. DOVOLI PARTNERJU, DA TI POMAGA PRI OSEBNOSTNI RASTI!
   Namesto obsojanja stopi korak nazaj in poglej, kje so tvoje značajske slabosti. Nihče ni popoln, vsi pa imamo priložnost za rast.
3. LJUBI, NAMESTO DA SE BORIŠ!
   Nehaj se boriti in se odzivati. Raje poskusi delovati z ljubeznijo in razumevanjem.
4. SRAMOTENJE IN NEGATIVNA KRITIKA TE NE BO PRIPELJALA NIKAMOR.
   Če nameravaš imeti ljubeč odnos, se spomni na to, preden začneš iskati kritične dokaze.
   Zajemi sapo in spregovori o tem, kako se počutiš, namesto da govoriš o tem, kaj je tvoj partner naredil narobe.
5. POGOVARJAJ SE O BOLJŠEM ODNOSU.
   Pojdi na seminar o partnerski terapiji ali beri knjigo o partnerskem dialogu. Karkoli že počneš, pomni, da je komunikacija ključna za razumevanje drug drugega in za razumljenost.
6. SAM BODI TAKŠEN PARTNER, KOT BI ŽELEL, DA BI BIL TVOJ PARTNER.
7. KAR OPAZIŠ, JE V POVEZAVI S TEBOJ.
   Če opaziš, da te tvoj partner nadzoruje, se poslovi od svoje pretirane kontrole. Če misliš, da je on jezen, vprašaj sam sebe, če si jezen. Tvoj partner je zrcalo zanikanih delov tebe samega.
8. PREVZEMI ODGOVORNOST ZA VSE, KAR V VAJINEM ODNOSU NE DELUJE.
   Morda je najtežja stvar, ki jo lahko narediš za sebe, da ostaneš s svojim občutki neustreznosti in da si pošten do sebe ter ustvariš prostor za svojo rast.
9. SKUPAJ USTVARITA VIZIJO VAJINEGA ODNOSA.
   Imejta raje odnos, ki ga načrtujeta kot takšnega, ki se zgodi sam od sebe (vaja o tem je v knjigi Najina ljubezen). Energija se veča s pozornostjo. V trenutku, ko začneta ustvarjati vizijo, se tudi začneta gibati v tej smeri. Napišita jo tako, kot da jo živita zdaj. Vse je mogoče.
10. VEDI, DA JE LJUBEZEN ODLOČITEV.
    Izberemo to, da jo dajemo in izberemo, da jo vzamemo nazaj. Kadarkoli lahko tudi spremenimo izbiro.

ZAKAJ NE BI IZBRALI LJUBEZEN - ZDAJ?

Vir: Maureen, B. Imago relationships international. 2006. Dostopno na spletnem naslovu: http://gettingtilloveyouwant.com/docs/Top10Tips_web1.pdf

Prevedel Jože Kociper, psihiater, psihoterapevt.

Rekel mi je: Sin človekov, jej, kar ti je ponujeno! Pojej ta zvitek, potem pojdi in govóri Izraelovi hiši! (Ezk 3, 1)

BRALNA ZNAČKA ZA ZAKONCE

najin intimni dotik v branju

2019-2020

Preberite najmanj **3 knjige avtorjev s seznama***:

1. Gary Chapman: **5 jezikov ljubezni**
2. Gary Chapman: **Z ljubeznijo do sreče :** sedem lastnosti ljubezni, ki bodo obogatile naše življenje
3. Gary Chapman: **Štirje letni časi zakona**
4. Emerson Eggerichs: **Ljubezen in spoštovanje :** spoštovanje, ki ga obupno potrebujete
5. Michael Lukas Moeller: **Resnica se začenja v dvoje :** pogovori v dvoje
6. Elisabeth Lukas: **Družina in smisel**
7. Feri Lainšček: **Nedotakljivi** : mit o Ciganih
8. Feri Lainšček: **Ne bodi kot drugi**
9. Anton Martin Slomšek: **Poezija** : Slomškovo zbrano delo I - Poezija 1
10. Bogdan Žorž: **Stari starši in njihovo vzgojno poslanstvo**
11. Karel Gržan: **Začinjeno za življenje**
12. Andrej Perko: **Večkrat sem ji kupil rože, kot je ona mene pričaka v negliježu**
13. Papež Frančišek: **Radost ljubezni** : posinodalna apostolska spodbuda
14. Anselm Grün: **Boj in ljubezen** : kako moški najde pot do sebe
15. Linda Jarosch, Anselm Grün: **Kraljica in divja ženska** : živi, kar si!
16. John Gray: **Onkraj Marsa in Venere** : veščine v odnosih v današnjem kompleksnem svetu
17. Papež Janez Pavel II.: **… največja pa je ljubezen**
18. Papež Janez Pavel II: **Moža in ženo je ustvaril** : Kateheze ob Prvi Mojzesovi knjigi
19. Pierre Debergé: **Ljubezen in spolnost v Svetem pismu** : k virom spolne identitete
20. Élisabeth Content, Bénedicte Lucereau, Valérie Mathieu: **Poroka … in potem!** : graditi, vzdrževati in negovati odnos
21. Mary Jo Pedersen: **V sreči in nesreči, v Bogu** : odkrivanje skrivnosti svetega zakona
22. Vital Vider: **Zakon v troje** : razmišljanje o zakonski duhovnosti
23. Nicholas Sparks: **Beležnica**
24. Bruno Šimleša: **Resnice in zmote o ljubezni**
25.
26.

- *Izberete lahko med navedenimi avtorji tudi druga njihova dela.
- Če med navedenimi predlogi ne najdete ustrezne knjige,

Zakaj bralna značka za zakonce?

Ne gre za klasično bralno značko, ki se je mnogi nostalgično spominjamo iz šolskih dni, morda prijetno, morda neprijetno.

Papež Frančišek nas spodbuja k branju in izobraževanju v Radost ljubezni v paragrafu 141:
»Končno moramo priznati, da je za **uspešen dialog** pomembno, da ima človek kaj povedati; to pa predpostavlja notranje bogastvo, ki se hrani **z branjem, v osebnem premišljevanju, v molitvi in odprtosti do družbe**. V nasprotnem primeru postanejo pogovori dolgočasni in neprepričljivi. Ko se nobeden od zakoncev ne izobražuje in ni raznolikosti odnosov z drugimi osebami, postane družinsko življenje »endogamno« (zaprto v ozek krog) in dialog siromašen.«

In bralna značka je lahko spodbuda za duhovno rast zakoncev.
In pri tej bralni znački za zakonce je pomembno: **»Beri mi ..«, kar pomeni skupno branje iste knjige in glasno branje drug drugemu. Eden bere, drugi posluša.**
L. 2013 je bilo Evropsko leto glasnega branja, vendar to še traja in traja …

Zato sta draga zakonca povabljena na **skupno romanje branja v dvoje za duhovno rast vajinega zakona.**

Naj iz osebne izkušnje povem, da to počneva midva z ženo Stanko že dobrih 30 let (poročena sva 37 let).
Temeljna knjiga – duhovna hrana, s katero začenjava vsako jutro, je Sveto pismo in potem še dodava kak odlomek iz drugih knjig, ki jih bereva skupaj (poleg osebnega branja).

Branje je najina osebna partnerska biblioterapija - bralnica duše v dvoje. Ob mnogih zapisanih modrostih sva vpletala okus najine življenjske izkušnje, tako v stiskah, sreči in nesreči, bolezni in zdravju, odkrivala svet večne romantike, se intimno dotikala v besedah, duhovno in osebnostno rastla.

Pripravil:
Miroslav Nidorfer, prof. slov., bibliotekarski spec.
skupaj s svojo ženo Stanislavo Nidorfer

Knjigo, ki vam je zelo ugajala, označite s *****.

Tisto, ki vam je bila dokaj všeč, s ***.

Prosimo, vpišite naslove prebranih knjig in zapišite misel, dve, tri o ali iz knjige, ki vas je navdušila

1. _____
Misel o knjigi:

2. _____
Misel o knjigi:

3. _____
Misel o knjigi:

Branje je najina osebna partnerska biblioterapija - bralnica duše v dvoje. **Ob mnogih zapisanih modrostih sva vpletala okus najine življenjske izkušnje**, tako v stiskah, sreči in nesreči, bolezni in zdravju, odkrivala svet večne romantike, **se intimno dotikala v besedah, duhovno in osebnostno rastla.**

BEREM, DA SE POBEREM

10 RAZLOGOV ZA BRANJE KNJIG V DIGITALNIH ČASIH

Miha Kovač

10 RAZLOGOV ZA BRANJE KNJIG

v digitalnih časih

1. ČE ZNAŠ DOBRO BRATI, VIDIŠ IN SLIŠIŠ VEČ.

2. ČE BEREŠ, POZNAŠ VEČ BESED, ZATO LAHKO RAZMIŠLJAŠ O VEČ REČEH.

3. ČE DALJŠA BESEDILA BEREŠ S PAPIRJA, JIH RAZUMEŠ BOLJE, KOT ČE JIH BEREŠ Z ZASLONA.

4. ČE UPORABLJAŠ ZASLONSKE TEHNOLOGIJE IN BEREŠ KNJIGE, SE NAUČIŠ MISLITI NA DVA RAZLIČNA NAČINA.

5. ČE BEREŠ, LAŽJE RAZUMEŠ DRUGE LJUDI.

6. OTROCI, KI ODRAŠČAJO V BEROČEM OKOLJU, SO V ŽIVLJENJU USPEŠNEJŠI.

7. MED BRALCI JE VEČ ZADOVOLJNIH IN USTVARJALNIH LJUDI KOT MED NEBRALCI.

8. BRANJE JE NAPOR, A JE LAHKO TUDI UŽITEK.

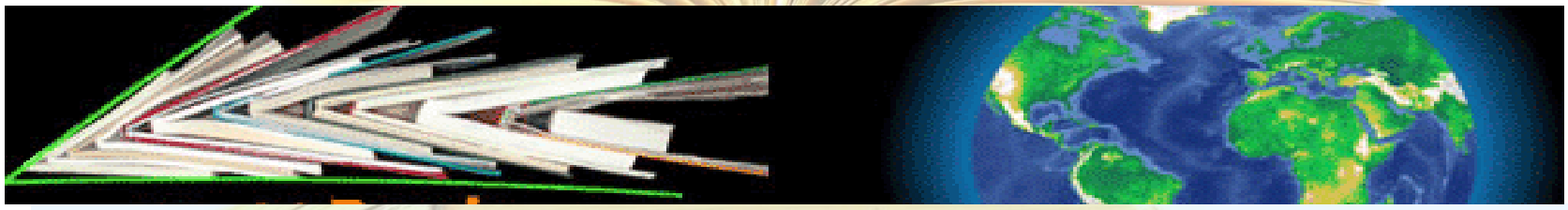
9. BRANJE V TUJEM JEZIKU JE OKNO V SVET, OD KODER VIDIŠ TUDI DOMOV.

10. Z BRANJEM KNJIG SE UČIŠ MISLITI Z LASTNO GLAVO.

Čas za branje je zmeraj ukraden čas (kot je tudi čas za pisanje, ali čas za ljubezen).

S tem, da najdemo čas za branje, ali čas za ljubezen, podaljšamo čas za življenje.

(Daniel Pennac: Čudežno potovanje, str. 106)



Nihče nima nikoli časa za branje. Niti otroci, niti najstniki, niti odrasli. Življenje je neskončna ovira pred branjem.

PRAVICE BRALCEV

Da ne beremo.
Da preskakujemo strani.
Da knjige ne končamo.
Da ponovno beremo.
Da beremo karkoli.
Da uživamo v branju.
Da beremo kjerkoli.
Da listamo po knjigah
Da beremo na glas.
Da molčimo.

(Daniel Pennac: Čudežno potovanje, 1996)

9. PREŠERNOV TRADICIONALNI DRUŽINSKI NATEČAJ – 8. 2. 2023

V zadnjih desetletjih so številna opravila, ki smo jih vedno povezovali s knjigami in drugimi tiskanimi oblikami, prevzeli računalniki in internet.

Če pomislimo, da smo jezike začeli uporabljati pred komaj **200.000 leti**, medtem ko so človečnjaki na svetu že kakih šest milijonov let, tudi zgodovina jezikov ni ravno dolga.

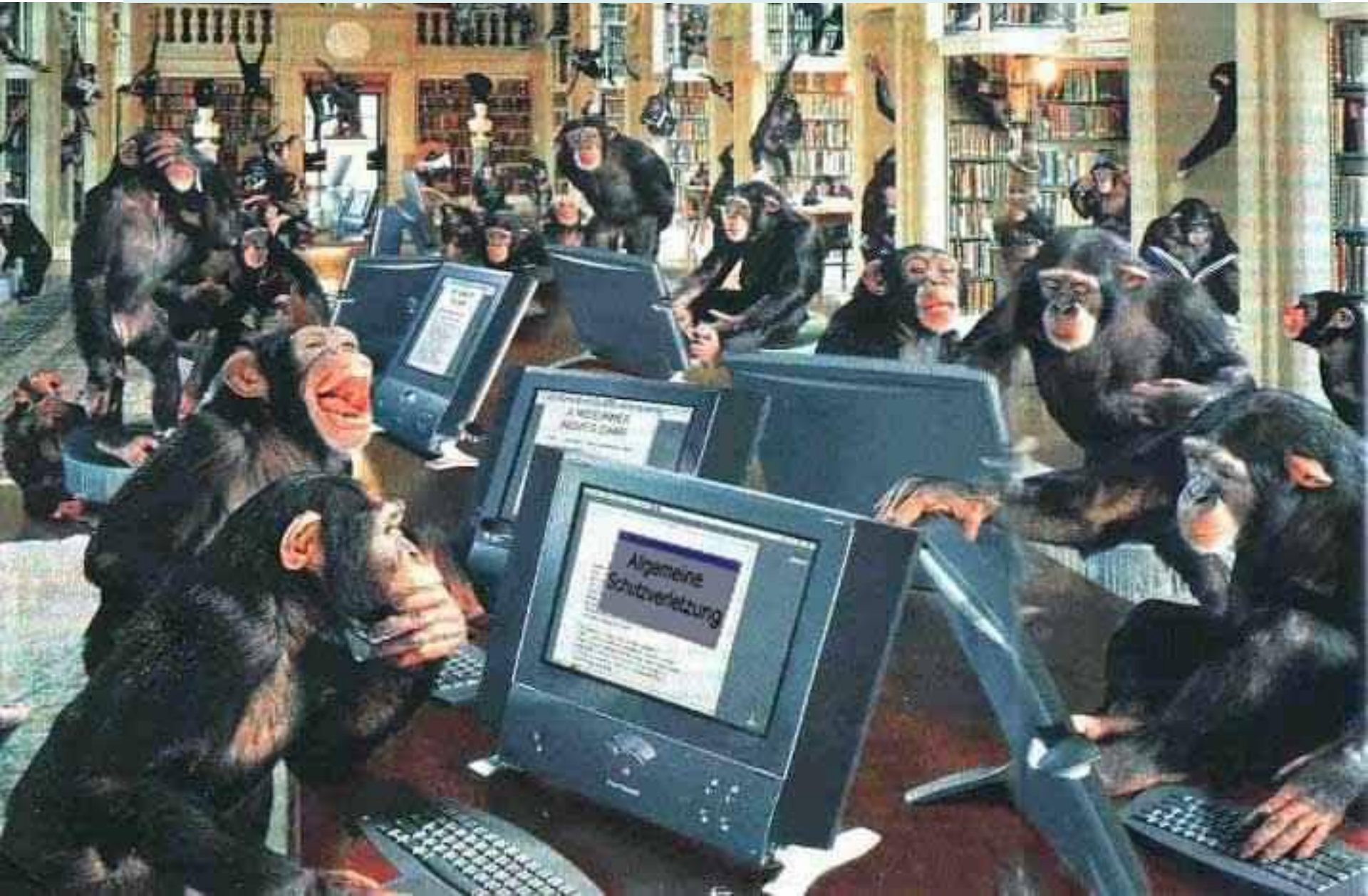
Pred **5500 leti** so naši predniki začeli pisati na glinene table.

Okrog leta **1440**, torej manj kot šestimi stoletji, je Gutenberg začel delati poskuse z novo metodo razmnoževanja besedil kot alternativo težavnemu ročnemu prepisovanju vsake strani posebej.

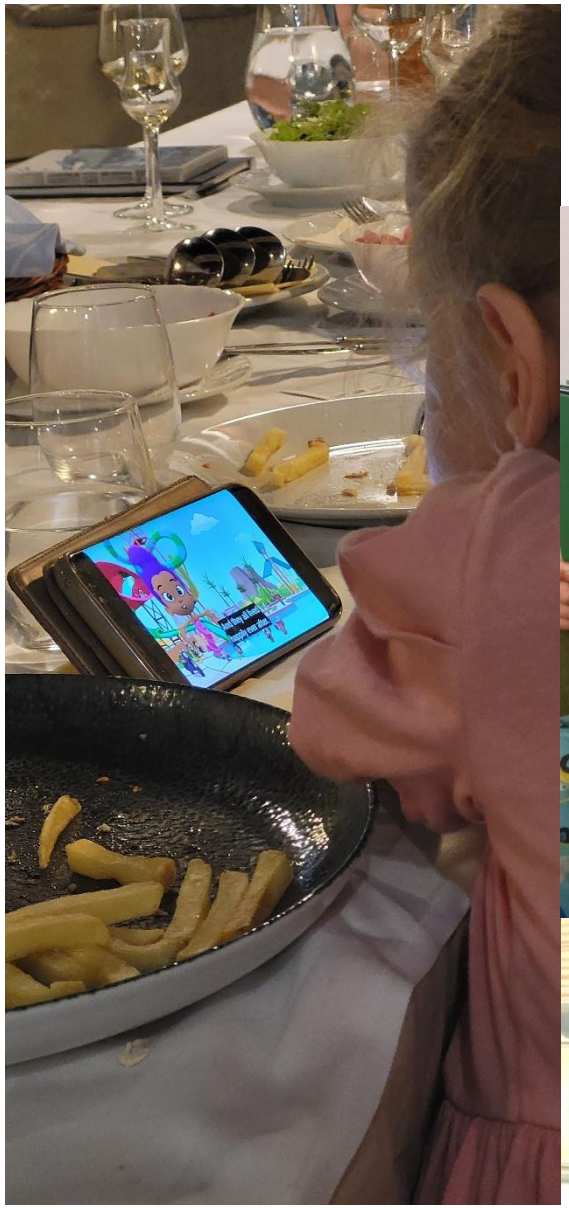
"**Tisk, smodnik in kompas** … so spremenili zunanji videz in stanje sveta" (Francis Bacon).

(Van der Well: Spreminjanje naše besedilne zavesti, str. 19-20)

Mi oblikujemo naša orodja in nato orodja oblikujejo nas. (John Culkin, 1967)



Nekoč in danes.



LOES RIPHAGEN
Prevedla Mateja Salinker Kenda
KOKO ZNA!
Danes je velik dan. Vsi ptičji mladiči bodo prvič poletali.
Koko pa si ne upa.
Kaj če pade? Ali če jo zgrabi mačka?
Če pa ji uspe, ki se lahko s prijatelji podila po nebu!
LOES RIPHAGEN
KOKO ZNA!

9
9
/ zgodovina
/ kulturna zgodovina
/ domoznanstvo Slovenije
Soča

»V tej informacijski džungli vidim vlogo knjižničarja kot vodnika, usmerjevalca, animatorja na poti bralca, ki išče od-rešitev (odgovor) na svoje temeljne potrebe v branju knjige.

Zakaj sploh govorim o branju? **Hipertekstualno branje (kombinacija teksta, videa, zvoka itd.) je prej gledanje kot branje, ki raztresa miselni proces,** ki obremenjuje naenkrat preveč čutov in s tem utruja in ne sprošča ustvarjalne domišljije, ker ponuja preveč izdelanih obrazcev«

(Jože Urbanija, Mirko Nidorfer: Izzivi, bojazni in pričakovanja. V: Knjižnica 41 (1997) 2/3, str. 14).

SPUNK

CITALNICA

Ime in priimek:

Točen naslov:

e-mail:

O zaključni prireditvi, kjer bodo podeljene knjižne nagrade, vas bomo še naknadno obvestili. Predvidoma bo v **decembru 2016 ob mednarodnem dnevu gora.**

Izpolnjen obrazec (izrežete označeni del) lahko prinesete osebno v knjižnico KIZC MORS (Ljubljana, Maribor, Vipava) oz. pošljete na naslov **do 1. 12. 2016:**
Knjižnica Kadetnica
Engelsova 15
2111 Maribor
ali
Knjižnično-informacijski založniški center
Vojkova c. 55a
1000 Ljubljana

Dodatne informacije:
Knjižni svetovalec:
Miroslav **NIDORFER**, prof., bibliotekarski spec.
e_naslov: m.nidorfer@gmail.com
Telefon v knjižnici: 02-449-5189

Knjižne nagrade podarjata založbi:
eBesede d.o.o., Spletna knjigarna in založba
http://www.eBesede.si
Založba Litera iz Maribora
http://www.zalozba-litera.org/Pages/Home.aspx

Gora je človekovemu duhu simbolična hrana za njegove osnovne potrebe po trdnosti- VERI, po presežni višini in daljavi - UPANJU, po realizmu v zavestni vsakdanji skrbi za življenje - LJUBEZNI. Že sam enakomerni telesni napor je odlično sredstvo, da se iz človeka »izpoti« duševna napetost, živčna ali stresoidna energija Dodatno pa pomagajo k duševni sprostitvi pri planinarjenju še mir in lepota narave, meditativna enoličnost enakomernega ubijanja korakov ali sproščeni prijateljski klepet.
(V. Frankl, A. Trstenjak, F. Ramovš: ***Gora in človek)***

Najti užitek v tem, kar postajam, to terja logično izbrane konjičke, ki mi nudijo fizično zadovoljstvo in obenem zdravje. Najboljši zgled so pametno izbrani premosmerni vseživljenjski športi z mnogo gibanja v ravni črti in, po drugi strani, veselje z intelektualnim zadoščenjem (npr. učenje tujih jezikov). Potem jih morda tudi kombinirate, kot npr. v Pamploni, kjer lahko enkrat letno tečete pred biki in hkrati vpijete »Na pomoč!« v španščini. Obstajajo pa tudi bolje premišljene kombinacije.
(France Cokan: ***Eno življenje je premalo)***

Kdor počiva, zarjavi! Mati narava nam je podarila noge, da bi se premikali, za to bi jih morali tudi uporabljati. Tek ni vsestransko čudežno zdravilo, je pa pomemben korak v pravo smer. Z njim se podajamo na celostno pot k samemu sebi. Tisti, ki začnejo teči šele v zrelejših letih, nič več ne nergajo, temveč vzamejo usodo v svoje roke in nameravajo iz sebe potegniti še veliko pozitivnega.
(Herbert Steffny: ***Velika tekaška knjiga*** *: vse, kar morate vedeti o teku)*

Želimo vam obilo prijetnega branja, sproščenega teka in gorskega užitka!

Pripravil:
Miroslav Nidorfer, prof., bibliotekarski spec.- KIZC

1856–2016
160 let Kadetnice Maribor

BRALNA ZNAČKA

ZA ODRASLE 2016 V SLOVENSKI VOJSKI

Berem
Tečem
Planinarim

ob slovenskem kulturnem prazniku 8. februarju

Knjižnični informacijski založniški center

Preberite najmanj
5 knjig avtorjev
s seznama*:

1. Viktor Frankl, Anton Trstenjak, Fran Ramovš: **Gora in človek**
2. Joža Čop, Paula Jesih, Stane Belak, Aleš Kunaver in Anton Sazonov: **Čopov steber** : dvakrat prvič
3. Boštjan Šaver: **Nazaj v planinski raj** : alpska kultura slovenstva in mitologija Triglava **http://knjigarna.fdv.si/s/u/pdf/165.pdf**
4. Reinhold Messner: **Na meji smrti**
5. Tomaž Humar: **Ni nemogočih poti**
6. Nejc Zaplotnik: **Pot**
7. Marijan Lipovšek: **Steze, smučišča in skale**
8. France Avčin: **Kjer tišina šepeta**
9. Tone Škarja: **Jalung Kang**
10. Julius Kugy: **Pet stoletij Triglava**
11. Miha Kuhar, Marko Prezelj: **Aljaska** - izkušnje v snegu in mrazu
12. Toni Hiebeler: **Pustolovščina Everest** - skozi šerpovsko deželo k Čomolongmi
13. Dean Karnazes: **Ultramaratonec** - izpovedi neustavljivega nočnega tekača
14. Samo Rugelj: **Delaj, teci, živi** : zgodba o ljubiteljskem tekaču, ki se po dvajsetih letih sedenja odloči (spet) preteči maraton
15. Marjan Žiberna: **Norma**
16. Jasmina Kozina Praprotnik: **Bela dama**
17. France Cokan: **Eno življenje je premalo**
18. Boštjan Videmšek, Žiga X. Gombač, Samo Rugelj: **Ultrablus**
19. Boštjan Fon: **Dušan Mravlje, tek - moja norost**
20. Joe Friel: **Hitri po petdesetem**
21. Haruki Murakami: **O čem govorim, ko govorim o teku**
22. Scott Jurek: **Jej in teci**
23. Herbert Steffny: **Velika tekaška knjiga** : vse, kar morate vedeti o teku
24. Paulo Coelho: **Priročnik bojevnika luči**

- *Izberete lahko med navedenimi avtorji tudi druga njihova dela.
- Če med navedenimi predlogi ne najdete ustrezne knjige, še posebej to velja za tiste, ki ste na misiji in nimate možnosti dostopa do knjižnic, izberete tisto, kar imate na razpolago.
- Knjige označene z **zeleno** (št. 6-14) so dostopne v KIZC MORS (Ljubljana, Maribor, Vipava).

Zakaj?

- ker je branje odlična prostočasna dejavnost,
- ker branje nič ne stane,
- ker se je doslej »poskusna bralna značka za odrasle« dobro obnesla,
- ker naj bi odrasli več brali,
- ker oživljamo spomine na branje v šolskih letih,
- zaradi želje po knjižnih novostih,
- zaradi dviga bralne kulture,
- zaradi pomenkovanja o prebranem,
- zaradi kritičnega bralnega odnosa,
- zaradi umikanja potrošniškemu drvenju,
- zaradi spoznavanja bralnih okusov in navad,
- zaradi spoznavanja kvalitetnih literarnih del domačih in tujih avtorjev,
- predvsem pa iz bralnega užitka

5. leto bralne značke za odrasle v Slovenski vojski

Kdo?

- člani knjižnice, bodoči člani knjižnice,
- seveda tudi vaši odrasli člani družine.

Knjigo, ki vam je zelo ugajala, označite s *****.

Tisto, ki vam je bila dokaj všeč, s ***.

Tisto, ki vam ni šla v branje, označite z *.

Prosimo, vpišite naslove prebranih knjig in zapišite misel, dve, tri o ali iz knjige, ki vas je navdušila

1. _____
Misel o knjigi:

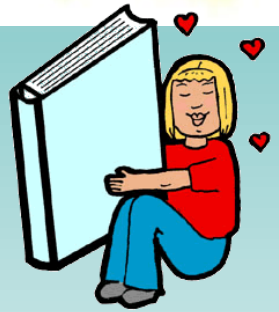
2. _____
Misel o knjigi:

3. _____
Misel o knjigi:

4. _____
Misel o knjigi:

5. _____
Misel o knjigi:

Tone Pavček



BRANJE KOT ZRENJE IN ZORENJE

Zavoljo lepe besede, ki se je udomila v knjigah, besedujem o branju in upam, če mi bo sreča mila, najdem z njo med vami sobesednike. Kajti tako kot vse na tem svetu – nebo, zemlja, kamen, ptica in človek – ***tudi beseda in knjiga ne moreta bivati sami, iščeta družbo, stik, blaženost in napornost sožitja.*** *To je tako, kakor z nami, pa naj svoje besede molčimo ali izgovarjamo. Celo več:* ***mislim, da smo vsi, kakor smo dediči slovenskega in vesoljnega izročila »V začetku je bila beseda«, zapisani svoji besedi in ji zavezani:*** *da ji služimo, izgovarjamo, bogatimo, pričujemo zanjo in se je veselimo. Beseda, s katero poimenujemo vse, kar je, in ona imenuje nas.*

Naša vsebeseda. Naša knjiga.

Pravijo, da bi bilo treba prebrati **vsaj po eno leposlovno ali duhovno knjigo na mesec "za dušo" in po eno strokovno ali modroslovno "za pamet";** seveda pa mnogi preberejo veliko več ko toliko, mnogi manj, mnogi pa tako rekoč nič, toda slednji res postajajo čedalje večji kulturni barbari in duhovni ubožci, če pa so strokovnjaki, se bližajo dnevu, ko bo njihovi diplomi dejansko "potekel rok trajanja".

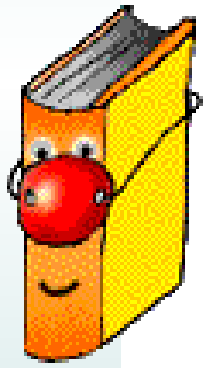
Ramovš, Jože. 1990. Sto domačih zdravil za dušo in telo I. Celje: Mohorjeva družba, str. 139.

Zdaj je čas, ko si moramo vzeti pravico do trenutka in pogledati v knjige. V vseh knjigah piše vse. Jih želimo spet vzeti v roke? Jih še znamo brati? Vredno je in treba je!

Knjige so namreč posebne hiše sreče in bolečine, spoznanja in modrosti, negotovosti in poguma. V njih živijo največji in tudi malo manjši ljudje. Govorijo o svojih popotovanjih k sebi in k drugim. Vse te zgodbe je čas zbral v največjo zakladnico v naši zgodovini.

Prihaja pomlad. Tu so svetovni in slovenski dnevi knjige. **Dovolimo in drznimo si seči, vsak malo zase in malo za vse, po košček zapisanega zaklada.** Preroki pogosto dvigajo pogled k zvezdam. Ampak tam piše, da si moramo na vsa vprašanja odgovoriti sami.

Vrnimo se torej domov, vrnimo se k knjigam.



Slavko Pregl

3038
-
3963
I + II
3963
-
4946
I + II

Borut Gombač
med njimi ženin in nevesta.
si, mesteca in velemesta.

4. datum: 27. 9. 2022
Lokacija: Žička kartuzija
(pod arkadami), *https://www.rogla-pohorje.si/sl/razisci/2019090313232007/zicka-kartuzija/*
v primeru dežja gostilna Gastruž
https://www.rogla-pohorje.si/sl/uzij/gostinski-ponudniki/2019090313231216/gostilna-gastuz

Nacionalni mesec skupnega branja 2022
https://nmsb.pismen.si/

»Branje je za duha to, kar je telovadba za telo.«

Vendar pa obstaja nekaj, česar se res moramo bati: to ni le življenje, ki mu manjka smisel, to je tudi življenje brez veselja. (str. 73)

O zdravilni moči branja razmišlja tudi angleški pisec in kritik Holbrook Jackson (1848-1948), ki ga navaja v svojem delu Frank Furedi Moč branja (2017), kjer Jackson pod vprašaj postavlja označevanje branja za zastrupljujoče in poudarja njegove terapevtske in zdravilne lastnosti: »Če že jemljemo pomirjevala, so v ta namen knjige boljše kot tablete.« Jackson se ni izogibal zdravstvenim analogijam, pač pa jih je hotel osvetliti s stališča bralca. Pri obravnavi »literarnih toksinov« je zagovarjal uporabo zdravega razuma: »Knjige so kot hrana; vsako živili vsebuje nekaj strupenega: breskev ima cianovodikovo kislino, rabarbara ima oksalno kislino, čajni listi imajo taninsko kislino, celo paradižnik in krompir vsebujeta nekaj škodljivega, in vse to so nevarnosti, ki jih moramo obvladati, da ne bomo stradali. Tako kot premagamo strupe s skrbnim prebiranjem in znanjem, tako se moramo naučiti predelati tisto vsebino v knjigah, ki nam koristi, in izločiti ono, ki nam škodi.«

Želela bi opozoriti na dejstvo, da v človeku ne obstaja le nagonsko nezavedno, ampak tudi duhovno nezavedno, kakor je to dokazal Viktor Frankl (Der unbewusste Gott). Človeško bitje za razliko od živalskega ni nagonsko bitje, marveč *odločujoče bitje*, in kolikor je odločujoče bitje, toliko je tudi odgovorno bitje. Vendar kriteriji, po katerih se človek odloča in soodloča glede eksistencialno pomembnega v svojem življenju, segajo v globino nezavednega področja. To so, če hočete, odločitve vesti, ki se ne sprejemajo z glavo, ampak s srcem.
Duhovno nezavednega ne smemo enačiti z intelektom ali celo z inteligenco. To tudi ni instiktivni občutek, iz področja nagonskih občutkov, ki silijo k uživanju in zadovoljitvi. Še najbolje lahko to opišemo s pojmi: občutek, intuicija, inspiracija. Navsezadnje gre za nekaj, kar ni razumljeno ali še ni razumljeno, za nekaj, kar se bo morda nekoč nekomu razodelo, ali pa bo morda večno odtegnjeno dosegu razuma. Pomislimo samo na bistvo človeške ljubezni: nikdar ni mogoče razumsko doumeti, zakaj je prav on ali ona nekomu bližji ali bližja kot vsi drugi na svetu.

Zbral, uredil, oblikoval:
Mirko Nidorfer, prof. slov., bibl. spec., logoterapevt
m.nidorfer@gmail.com
©September 2022

Ljubi, ljubimo se med seboj, ker je ljubezen od Boga
in ker je vsak,
ki ljubi, iz Boga rojen in Boga pozna.
V ljubezni ni strahu,
temveč popolna ljubezen prežene strah.
(1 Jn 4, 7.18a)

Zavod Žički tabor za duhovno rast

LOGOS Slovenska strokovna zveza logoterapija

Bralni klub LOGOS v Žički kartuziji

27. september 2022
od 14.00 do 16.00
Svetovni dan turizma
Nacionalni mesec skupnega branja

Iz ruševin se najbolje vidijo zvezde …
(Viktor Frankl)

Dosedanja srečanja Bralnega kluba Logos:

1. Datum: 18. 3. 2022
Lokacija: Mira Javornik, Slovenske Konjice

Ludwig Muth, je ugotovil: »Ko se sprašujemo o zdravilni moči branja, pridejo do izraza še drugi učinki delovanja knjige: smejanje in jokanje, sodoživljanje in fantaziranje, vstopanje, spreminjanje sebe v usode drugih in vračanje v svojo lastno preteklost. Iz raztresenosti prihajamo spet k sebi, pridobivamo modrost, meditiramo. Ko tako prestopimo banalni postopek informiranja, se razpre globlji smisel, pomen bralne kulture.«
(str. 29)

2. Datum: 19. 4. 2022
Lokacija: Mira Javornik, Slovenske Konjice

Bolečemu pričakovanju, ki se lahko hitro razplamti, se lahko hitro postavimo po robu edino s prazaupanjem, s tistim temeljnim zaupanjem, ki je bilo vsakomur položeno že v zibelko. Pri ljudeh, ki so bolni zaradi strahu, se zdi (iz različnih vzrokov), kot da je to prazaupanje nekje zasuto in ga je treba ponovno izkopati. To nam lahko uspe le, če temeljito izkoreninimo zgoraj omenjeno zazrtost vase, to neprestano zaskrblenost za svoj jaz.
(str. 20)

3. Datum: 10. 8. 2022
Lokacija: OŠ Špitalič, v okviru
24. tabora za duhovno rast Žička kartuzija

Če pogledamo opisano dogajanje, kakšen »potencial za veselje« ima posamezna faza, bomo ugotovili, da nam največ obeta prehodna faza iz revščine v bogastv (enako iz bolezni v zdravje, iz osamljensti v partnerstvo ipd.). K bistvu veselja spada, da prvotno izvira iz pomanjkanja. Veselj je otrok odpovedi, prostovoljne ali neprostovoljne, ki se je združila s popolni zavestnim spoštovanjem.
Veselje poteši neko hrepenenje, brez hrepenenja - brez vsaj nekaj časa neizpolnjenega hrepenenja - ni veselja!
(str. 30)

https://nmsb.pismen.si/dogodek/?2623

Če boste poskenirali QR kodo, se vam odpre spletni obrazec, ki ga izpolnite do 10. 12. 2023:

O zaključni prireditvi, kjer bodo podeljene knjižne nagrade, vas bomo še naknadno obvestili.
Predvidoma bo v petek, 29. 12. 2023.

Izpolnjen obrazec oddajte do 10. 12. 2023 preko e-pošte m.nidorfer@gmail.com ali spletnega obrazca. Poskenirate QR kodo.

Dodatne informacije:
Knjižni svetovalec in moderator bralnih klubov:
Miroslav NIDORFER
prof., bibliotekarski spec., logoterapevt
e_naslov: m.nidorfer@gmail.com
Mobi: 031-245-524

Predvidene so tudi
bralne degustacije,
bralna srečanja Bralnega kluba Logos

Želimo vam obilo prijetnega
branja, miselnega, čustvenega
in duhovnega popotovanja

Knjižne in praktične nagrade podarjajo:
Bralna značka Slovenije - ZPMS
Celjska Mohorjeva družba
Novi svet
Družina
Inštitut Antona Trstenjaka

Lukasova (2015) o zdravilni moči branja pravi, da »določenega besedila, ki je lahko še tako modro, ne moremo predpisati kot zdravilo in graditi na njegovem delovanju. Njegova zdravilna moč bo prišla do izraza, če bo oseba, ki je za to besedilo odprta, prišla v stik z njim v za to primernih trenutkih. Takrat se lahko zgodi ognjemet, eksplozija.«

Lukasova (2015) pravi »da so strastni bralci že nagnjeni k temu, da so srečnejši ljudje. Gotovo ne zato, ker bi jim bilo prihranjenih več udarcev usode, ampak prej zato, ker so se zaradi stalnega branja naučili težave in nadloge smiselno vključevati v svoje življenje, saj so v stalnem stiku z miselnim in slikovnim svetom knjig postali zrelejši ljudje. S tega vidika bi lahko bralno kulturo imenovali tudi dnevna terapija brez terapevta.«
Na tem mestu Lukasova (2015) navaja tudi Franklovo ugotovitev, da »prava knjiga ob pravem času je mnoge obvarovala pred samomorom. V tem smislu nudi knjiga resnično pomoč za življenje – in tudi za umiranje.«
(Elisabeth Lukas: Izviri, ki napajajo življenje s smislom : kje lahko zajemamo moč. Ljubljana: Novi svet, 2015)

Če boste poskenirali QR kodo, se vam odpre spletni obrazec, ki ga izpolnite do 10. 12. 2023:

Zavod Žički tabor za duhovno rast

Slovensko društvo za logoterapijo

Le eno je nujno,
brez prisile obvezno
in iztisne iz človeka
najboljše:
naloga, ki si jo sami zadamo,
da predano služimo nečemu
ali nekomu.
(Elisabeth S. Lukas: Smiselnice)

Cvijetina

BRALNA ZNAČKA ZA LOGOTERAPEVTE

29. 12. 2022 - 29. 12. 2023

Uredil in oblikoval:
Miroslav Nidorfer, ©december 2022

Pripravil:
Bralni klub Logos
Albina, Majda, Mira, Neda, Slavica, Stanka, Mirko

Preberite najmanj
5 knjig avtorjev s seznama*:

A) Leposlovje (romani, poezija):

1. **Erica Johnson Debeljak**: Devica, kraljica vdova, prasica
2. **Tina Vrščaj**: Na Klancu
3. **Neža Mauer**: Sama sva na svetu – ti in jaz
4. **Anne Morrow Lindbergh**: Dar morja
5. **Radka Denemarková**: Prispevek k zgodovini radosti
6. **Edith Eger**: Izbira: celo v peklu lahko zraste upanje
7. **Diane Chamberlain**: Proti svoji volji

B) Knjige za dušo (duhovne knjige):

1. **Elisabeth Lukas**: Stori prvi korak : reševanje sporov, ustvarjanje miru
2. **Alenka Rebula**: Obljubljena dežela
3. **Bruno Šimleša**: Šola življenja : kako ustvarjati pristno srečo
4. **Borut Škodlar**: Samoumiritev
5. **Anton Trstenjak**: Dobro je biti človek
6. **Manca Košir**: Človeška ljubezen
7. **Brené Bron**: Darovi nepopolnosti : vodič do življenja z vsem srcem : sprejmite to, kar ste!

C) Strokovne (modroslovne) knjige:

1. **Beno Arnejčič**: Tek in beg : podzavestna moč človeka v gibanju
2. **Sebastjan Kristovič**: Med smislom in nesmislom trpljenja - Dostojevski in Nietzsche
3. **Cal Newport**: Digitalni minimalizem
4. **Karel Gržan**: 95 tez pribitih na vrata svetišča kapitalizma za osvoboditev od zajedavskega hermetizma
5. **Gabor Maté**: Ko telo reče ne : skriti stres terja davek
6. **Joseph B. Fabry**: Hoja za smislom – Viktor Frankl, logoterapija in življenje
7. **Jože Ramovš**: Sožitje v družini

*Izberete lahko med navedenimi avtorji tudi druga njihova dela.

Nasveti za branje:

- časopise beremo diagonalno,
- leposlovje beremo počasi, z občutkom,
- strokovno literaturo beremo premišljeno in temeljito, študiozno,
- ob branju si lahko izpisujemo posamezne besede, stavke, ki jih lahko ponovno hitro najdemo in večkrat prebiramo,
- Jože Ramovš priporoča, da bi bilo potrebno prebrati vsaj po eno leposlovno ali duhovno knjigo na mesec »za dušo« in po eno strokovno ali modroslovno »za pamet«,
- prav je, da imamo vsaj nekaj osebnih knjig, ki jih lahko vzamemo v roke kadar koli in si tako ustvarimo svojo družinsko knjižnico
- prijetno je branje iste knjige skupaj s partnerjem, tako si imamo veliko povedati tudi v dnevih krize,
- odpremo knjigo in preberemo samo odlomek za dušo.

(povzeto po Jože Ramovš: Sto domačih zdravil za dušo in telo)

Kdo sodeluje?

- študenti logoterapije
- logoterapevti
- člani Slovenskega društva za logoterapijo - Logos

Knjigo, ki vam je zelo ugajala, označite z *****.

Tisto, ki vam je bila dokaj všeč, z ***.

Tisto, ki vam ni šla v branje, označite z *.

Prosimo, vpišite naslove prebranih knjig in zapišite misel, dve, tri o ali iz knjige, ki vas je navdušila:

1. _____
Misel o knjigi:

2. _____
Misel o knjigi:

3. _____
Misel o knjigi:

4. _____
Misel o knjigi:

5. _____
Misel o knjigi:

Če boste poskenirali QR kodo, se vam odpre spletni obrazec, ki ga izpolnite do 10. 12. 2023:

Cvijetina bralna značka za logoterapevte 2022/23

Berem, torej sem - Lego, ergo sum

Čutim, torej sem - Sentio, ergo sum

Mislim, torej sem - Cogito, ergo sum

LEPOSLOVJE

1. **Erica Johnson Debeljak**: Devica, kraljica vdova, prasica
2. **Tina Vrščaj**: Na Klancu
3. **Neža Mauer**: Sama sva na svetu – ti in jaz
4. **Anne Morrow Lindbergh**: Dar morja
5. **Radka Denemarková**: Prispevek k zgodovini radosti
6. **Edith Eger**: Izbira: celo v peklu lahko zraste upanje
7. **Diane Chamberlain**: Proti svoji volji

KNJIGE ZA DUŠO

1. **Elisabeth Lukas**: Stori prvi korak : reševanje sporov, ustvarjanje miru
2. **Alenka Rebula**: Obljubljena dežela
3. **Bruno Šimleša**: Šola življenja : kako ustvarjati pristno srečo
4. **Borut Škodlar**: Samoumiritev
5. **Anton Trstenjak**: Dobro je biti človek
6. **Manca Košir**: Človeška ljubezen
7. **Brené Bron**: Darovi nepopolnosti : vodič do življenja z vsem srcem : sprejmite to, kar ste!

https://docs.google.com/forms/d/19M5UaXOUQOXP8YhT6xoL4UnK7PGRGlaUYHBJNtnb0dA/edit

Cvijetina bralna značka za logoterapevte 2022/23

Berem, torej sem - Lego, ergo sum

Čutim, torej sem - Sentio, ergo sum

Mislim, torej sem - Cogito, ergo sum

STROKOVNE KNJIGE

1. **Beno Arnejčič**: Tek in beg : podzavestna moč človeka v gibanju
2. **Sebastjan Kristovič**: Med smislom in nesmislom trpljenja - Dostojevski in Nietzsche
3. **Cal Newport**: Digitalni minimalizem
4. **Karel Gržan**: 95 tez pribitih na vrata svetišča kapitalizma za osvoboditev od zajedavskega hermetizma
5. **Gabor Maté**: Ko telo reče ne : skriti stres terja davek
6. **Joseph B. Fabry**: Hoja za smislom – Viktor Frankl, logoterapija in življenje
7. **Jože Ramovš**: Sožitje v družini

Slovensko društvo za logoterapijo

Če boste poskenirali QR kodo, se vam odpre spletni obrazec, ki ga izpolnite do 10. 12. 2023:

8. mednarodni logoterapevtski simpozij 2023 - ***STORI PRVI KORAK,*** 17. In 18. marec 2023, Celje,

Delavnica:: **Branje kot zdravilne kapljice s ščepcem biblioterapije**

(ustanavljanje bralnih klubov in pomen biblioterapije v logoterapiji)

Projekti, odmiki za zakonce, odmiki za mlade

1. **Ljubim svilo tvoje kože, ko po njej moj prst drsi (F. Lainšček)**
   ali ko moj prst drsi po steklu pametnega telefona
   detox vikend za zakonce od pogleda na zaslonu k pogledu v oči drug drugega - vikend, OŠ Špitalič – Žička kartuzija
2. **D i v j a ž e n s k a - D i v j i m o š k i – enodnevni odmik za zakonce**
   duhovni wellness za zakonce - osvežitveni dan
   Če je torej kdo v Kristusu, je nova stvaritev. Staro je minilo.
   Glejte, nastalo je novo. (2 Kor 5, 17)

3. **Duhovno-ustvarjalni teden za mlade**
detox od informacijsko-tehnoloških pripomočkov k samemu sebi in Bogu
OŠ Špitalič – Žička kartuzija

Delavnice, vikendi temeljijo na logoterapiji, biblioterapiji, osebnem pisanju, ustvarjanju in rekreaciji.

Strokovna literatura, spletni viri

1. Fašalek, P. 2019. Biblioterapija je terapija s pomočjo literature. Dostopna na: https://govorise.metropolitan.si/zanimivosti/biblioterapija-je-terapija-s-pomocjo-literature/
2. Frankl, V. E. 1993. Kljub vsemu rečem življenju da. Vsebuje: Psiholog doživi taborišče smrti. Temeljna načela logoterapije. Celje: Mohorjeva družba, 1993.
3. Frankl, V. E. 2016. Simptom ali terapija? Psihiatrovi pogledi na moderno književnost. V: Frankl, V. E. Preslišani krik po smislu: psihoterapija in humanizem. Ljubljana: Novi svet.
4. Furedi, F. Moč branja : od Sokrata do Twitterja. Ljubljana: UMco.
5. Gray, J. 1997. Moški so drugačni ženske tudi. Gnosis.
6. Grosman, Meta. 2004. Zagovor branja: bralec in književnost v 21. stoletju. – Ljubljana : Sophia, 2004. Dostopno tudi na: http://www.dlib.si/details/urn:nbn:si:doc-mkji3be5.
7. Grün, A. 2009. 50 obredov za življenje. Celje: Mohorjeva družba.
8. Kovač, Miha. 2020. Berem, da se poberem : 10 razlogov za branje knjig v digitalnih časih. - Ljubljana : Mladinska knjiga.

9. Lukas, E. 2020. Frankl in Bog. Ljubljana: Novi svet.
10. Lukas, E. 2015. Izviri, ki napajajo življenje s smislom. Ljubljana: Novi svet.
11. Lukas, E. 2017. Osnove logoterapije. Celje: Mohorjeva družba
12. Lukas, E. 1995. Podobe smisla: biblioterapevtske modrosti. Celje: Mohorjeva družba.
13. Lukas, E. 2013. Priveži svoj voz na kakšno zvezdo (poglavje: Dobra knjiga ali o zdravilni moči branja). Ljubljana: Novi svet.
14. Lukas, E. 1999. Smiselnice: logoterapevtske modrosti. Celje: Mohorjeva družba.
15. Lukas, E. 2017a. Tvoje življenje je tvoja priložnost. Ljubljana: Novi svet.
16. Marko, L. 10. 9. 2015. Zakaj bo branje v dvoje izboljšalo naš odnos s partnerjem/partnerko? Dostopno na: http://novice.najdi.si/predogled/novica/31d1858439a4ff7d44d74fce5b06a26e/City-Magazine/Zanimivosti/Zakaj-bo-branje-v-dvoje-izbolj%C5%A1alo-na%C5%A1- odnos-s-partnerjem-partnerko
17. Papež Frančišek. 2016. Radost ljubezni: posinodalna apostolska spodbuda. Ljubljana: Družina.
18. Pennac, D. 1996. Čudežno potovanje. Ljubljana: J. Pergar.
19. Perko, A. 2017. Večkrat sem ji kupil rože, kot je ona mene pričakala v negliže ju. Ljubljana: Buča.
20. Poesie und Therapie : über die Heilkraft der Sprache : Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten. (Hilarion Petzold, Ilse Orth, Hrsg.). 1995. - Paderborn : Junfermann.

21. Ramovš, J. 2015. Bralni dnevnik. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
22. Rešič Rihar, T., Urbanija, J. 1999. Biblioterapija. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo.
23. Rijavec, M., Miljković, D. 2002 Srce & ljubezen – psihologija ljubezni. Ljubljana: Mladinska knjiga.
24. Sparks, N. 2009. Beležnica. Ljubljana: Mladinska knjiga.
25. Stover, L. T., Bates, J. 2005. O branju in delovanju možganov. V: Kako naj šola razvija branje in širšo pismenost. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
26. Trstenjak, A. 1989. Skozi prizmo besede. Ljubljana: Slovenska matica.
27. Zlobec, Ciril. 2015. Ljubezen – čudež ljubezni. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Hvala za pozornost