

Cvičenie „Preskúmajte text piesne, ktorá Vás robí šťastným/-nou“ sme po prvýkrát ponúkli študentom Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského na vyučovaní predmetu biblioterapia študijného programu liečebná pedagogika v letnom semestri akademického roka 2018/2019.

Pozostávalo z troch etáp. Ako sme už spomínali, v jednom prípade s obmenou, keď sme na konci zdieľania vložili spoločné spievanie textov vybraných piesní, ktoré zo zamerania na individuálnu prácu sa opäť navracalo do skupiny a posilňovalo uvedomovanie si pocitu jednoty s prijatím a rešpektovaním vzájomnej rozdielnosti, ktorá je v konečnom dôsledku na prospech skupiny ako celku. Toto dodnes spätne vnímame ako ďalší obohacujúci rozmer zdieľaného zážitku. Vedúci cvičenia na začiatku pocesu ozrejmi príslušné výchovno-vzdelávacie ciele smerujúce k podpore osobnostného a profesionálneho rozvoja, ako sú tu uvedené:

1. **Individuálna práca** – vid' zadanie, ktoré sledovalo zámer podpory osobnostného rozvoja, sebauvedomovania a sebareflexie, ktorú možno uplatniť aj ako domáce zadanie. (Študenti si urobia poznámky).
2. **Práca vo dvojiciach** – budovanie potrebných profesionálnych zručností, ako je vedenie rozhovoru, vnímavosť na verbálne aj mimoverbálne prejavy, poskytovanie spätnej väzby a podobne (možno realizovať fyzicky alebo pomocou počítačových sietí prostredníctvom programu MS Teams)

Na domáce zadanie nadväzovalo cvičenie počas vyučovania, ktoré malo v náhodne zoskupených dvojiciach za cieľ podporiť rozvoj empatickej komunikácie, aktívneho počúvania a facilitácie procesu rozhovoru. Dvojice sa počas cvičenia vymenili v úlohách počúvajúci/rozprávač tak, aby každý z nich mal dostatok času na zdieľanie vlastných zážitkov z cvičenia „Preskúmajte text piesne, ktorá Vás robí šťastnou/-ným“ približne rovnaký čas. Po skončení si mali urobiť pár poznámok o tom, ako sa im darilo v roli poslucháča a ako v roli rozprávajúceho, čo si všimli, čo by potrebovali a čo by prípadne chceli skúsiť inak a z týchto informácií vybrať informácie, ktoré by radi zdieľali v skupine.

3. **Práca v skupine** – zdieľanie, ktoré plynule nadväzuje na prácu vo dvojiciach a jeho cieľom je zdieľanie dôležitých informácií, ktoré sú pre jednotlivca také, že je potrebné, aby odznali v skupine:
 - a) z dôvodu jeho odbremenenia sa od zaťažujúcich obsahov alebo individuálneho zdieľania povznášajúcich zážitkov nadobudnutých počas samostatnej práce alebo práce vo dvojiciach,
 - b) lebo sa domnieva, že ide o také zistenia, ktoré by mohli byť v súvislosti s osobnostným a profesionálnym rozvojom inšpiratívne alebo inak dôležité aj pre ostatných členov v skupine (ako napríklad zdieľanie, čo sa počas cvičenia podarilo jednému členovi skupiny – vychádzame zo všeobecného princípu, že čo sa deje jednotlivcovi deje sa aj pre jednotlivých členov skupiny ako celok),
 - c) lebo umožňujú rozvoj kompetencie sebareflexie vlastnej práce (individuálnej, vo dvojiciach) a reflexie práce klienta, rozvíjajú **schopnosť rozlišovania vlastného**

vnútorného procesu a obsahov od obsahov a procesu klienta (tréning metapozície pozorovateľa v zmysle odporúčaní gestaltpsychoterapie a procesorientovanej psychoterapie na lepšie reflektovanie procesu klienta) počas práce vo dvojiciach a ako s tým pracovať počas potenciálnej budúcej therapeutickej práce,

- d) lebo umožňujú kladenie rozvíjajúcich poznámok a vyhľadanie alebo poskytnutie faktických informácií ku všetkým častiam procesu **na porozumenie** a spracovanie zážitku nielen z vlastnej individuálnej práce, práce vo dvojiciach ale aj z následnej reflexie „práce klienta“ a reflexie vlastnej práce počas časti vo dvojiciach.

Študenti sú vyzvaní, aby si urobili aj pár poznámok k zdieľanému a sebareflexiu vlastného procesu počas zdieľania.

Platí zásada, že vedúci skupiny reguluje diskusiu po cvičení tak, aby členovia skupiny zdieľanie svojich zážitkov a skúseností adresovali jemu (t.j. ak aj hovoria o inom členovi skupiny, ako sa im s ním pracovalo, hovoria o ňom v skupine tak, že to zdieľajú vedúcemu skupiny), vedúci dbá, aby osoba, o ktorej sa hovorí, mala možnosť zdieľať vlastný pohľad, prípadne upresniť niektoré vyjadrenia a zároveň vyzýva k záverečnému uvedomovaniu, **čo sa účastníci počas cvičenia naučili nové (podpora porozumenia)**. Ako by to prípadne mohli ďalej uplatniť vo svojom osobnom živote a profesionálnej práci a na kladenie otázok, na ktoré vedúci podľa možnosti hneď reaguje, aby v prípade, že niečo bolo nezrozumiteľné, alebo treba dopovedať, vysvetliť inak a pod., bolo umožnené. Vedúci tiež môže iniciovať prípadné ďalšie domáce zadanie, v ktorom sa študenti pokúsia nájsť informácie pre získanie odpovedí na svoje otázky a zistenia prinesú na nasledujúce stretnutie.

Z nazbieraných spätných väzieb od celkovo 6 skupín študentov (n=93) v tom akademický rok 2018/2019: 1 skupina so 14 študentami a 1 skupina so 18 študentami; akademický rok 2019/2020: 1 skupina so 14 a 1 skupina so 18 študentami; akademický rok 2020/2021: 1 skupina so 16 a 1 skupina so 13 študentami; študijného programu liečebná pedagogika na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave vyplynul nasledujúci zoznam textov piesní, ktoré študentom prinášali pocit šťastia:

Helenine oči – Mariana, Edd Sherman – Supermarket flowers, Nina Simon – Feeling Good, Nerez – Tisíc dnu medzi námi, Sleeping at last – Sun, Anne Marie - Perfect to me, Alec Benjamin – If we have each other, Xavier Rudd – Follow the Sun, Sima Martausová – Modrá malina, George Ezra – Listen to the man, Sam Smith - Fire of fire, Circle of Life – Lion King, Panic – At the Disco, Alicia Keys – If I Ain't Got You, Stephen Sondheim - Green Finch and Linnnet Bird, I. M. T. Smile: Hej skoly!, Wake me up – Avicii, Šarm – Pod še bavic, Wings, Freetwood mac - Rhiannon, Helenine oči – Dovolenka, Billy Barman – Švrndelok, Cry to me, Kali - Je mi, IMT Smile - Ludia nie sú zlí – krv/očistec, Mój Abba, Michael Jackson – Earth Song, Desmod – Ona a On, Hriabaj že len hriabaj - Ľudová, Letela husička, letela zvsoka - Ľudová, Išlo dzifča – Ľudová, Girls Just Want To Have Fun od Cindy Lauper, Bella ciao, Karol Duchoň, Elán, I feel it coming, Korben Dallas, Aneta Langerová, SOS – Sen, Linking Park - In the End, Sia – Unstoppable, Billy Boyd - Last Goodbye (soundtrack k filmu Hobbit), 100 bad days AJR, Svatopluk Karásek - Ženský jsou fajn, Glad – You came, The wanted, Mohobi – In your head, Coldplay – Yellow, Limbo airplane Mode, Ploštín Punk Ovčia koža, Muller – Cigaretka na dva ťahy, Abdel Kadel „Khaled“...

Pokiaľ ide o osobnostný a profesionálny rozvoj, ktoré mali byť cvičením rozvíjané, zo spätných väzieb študentov k plneniam vyplynuli rôzne odozvy, ktoré však vo všeobecnosti možno

hodnotiť ako pozitívne. Viacerí zo študentov cvičenie hodnotili slovami ako „výdatné cvičenie“, „veľa som sa o sebe naučila“, „ďakujem, ukázalo mi to, ako sa dá cez pochopenie obsahu zamilovať do sprievodnej hudby“, „ďakujem, vrátilo ma to k príjemným spomienkam“, „zrazu sa môj pocit zmenil a opäť som začala cítiť pocit šťastia“, „až teraz keď som si všimla obsah mojej obľúbenej piesne, uvedomila som si odkaz, ktorý je v nej pre mňa ukrytý“, „toto bolo pre mňa v mnohom o dôvere“. Z neštruktúrovaného pozorovania vedúcej skupín počas zdieľania vyplynulo, že študentom sa vďaka cvičeniu podarilo identifikovať tiež niektoré svoje postoje, ktoré nadobudli na základe predchádzajúcich skúseností a keď si ich takto uvedomia, môžu ich zmeniť. Zistili tiež, aké je dôležité **oddeliť sebapozorovanie a sebareflexiu od sebahodnotenia** a jeho písomné sformulovanie vo vlastných poznámkach.

Zvyšok nadobudnutého poznania zostal skrytý práve v spomínaných vlastných poznámkach študentov, ku ktorým boli počas cvičenia opakovane vyzývaní s poskytnutím dostatočného časového priestoru na zabezpečenie absolútnej úprimnosti a dôvernosti pri formulovaní skúseností z vlastnej introspekcie (poznámky tvoria pre seba a nie pre učiteľa a sami sa rozhodujú ako, koľko a kedy z toho v skupine zverejnia), tiež pre rešpektovanie slobody vlastného rozhodnutia ako naložia so svojimi zisteniami, aj rešpektovania vlastného tempa učenia a prípravy na budúce pomáhajúce povolanie.

Pri piesňach s nie tak zjavným pozitívnym kontextom (piesne o sebapoškodzovaní, suicídiu) by bolo možné diskutovať o rozmere šťastia, ktorý je tam osobou individuálne vnímaný, keby bola k tomu otvorená ako napríklad aj o tom, že literatúra prináša bezpečný spôsob ako sa možno dotknúť oslobodzujúceho transcendentna, aj s užitím si krásy tohto života naplno do tej miery, ako je človeku vymeraný. A hoci je diskusia a vzájomné zdieľanie zážitkov a skúseností z počutého, prečítaného, prednášaného alebo napísaného, imanentnou súčasťou terapie, je potrebné prirodzene rešpektovať aj situácie vyžadujúce spracovanie zážitku v tichu vlastného zamyslenia, ktoré je potrebné klientom dopriať, nechať zážitok doznieť a aby sa zachoval uľavujúci emočný náboj, naopak – ho zbytočne neanalyzovať.

Hoci **pri príprave profesionálov na výkon pomáhajúcich profesií dbáme na to**, aby nielen vedeli príslušný zážitok navodiť, osobu ním sprevádzať, facilitovať proces, prípadne napomôcť situáciu prerámcovať, a plniť všetky úlohy edukujúceho terapeuta, ako ich spomíname v iných článkoch, **ale aj na to, aby rozumeli, vedeli si vysvetliť a aj odborne zdôvodniť, ako a s čím, prečo pracujú a vedeli predpokladať účinok**, aby tak zabezpečili pomoc a predišli škodám v zmysle medicínskej etickej zásady „primum non-nocere“. Tak je to aj v študijnom programe liečebná pedagogika na predmete biblioterapia zaraďované do výučby v príslušných kreatívnych a ďalších terapiách, aby sa to mohli naučiť. Pri práci s klientami môžeme túto kognitívnu/intelektuálnu analytickú časť v prípade, že je to na podporu terapeutického procesu klienta vhodnejšie, pokojne vynechať a zážitok nechať doznieť v tichu, zbytočne ho nepreanalyzovávať.

Táto sonda vzniknutá vďaka cvičeniu okrem už popísaných výchovno-vzdelávacích výsledkov ako sekundárny výsledok pozorovania priniesla aj zaujímavý pohľad na hudobné preferencie súčasnej mladej generácie s výraznou prevahou piesní s anglickým textom. Možno ide o novú výzvu pre súčasných terapeutov byť otvorený a v terapii pripravený flexibilne pracovať

Metodika a výsledky k cvičeniu „Preskúmajte text piesne, ktorá Vás robí šťastnou/šťastnými“

© Kotrbová, K.: Biblioterapia. Prednášky a cvičenia pre študentov odboru liečebná pedagogika. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2018/2019, letný semester, aktualizované v súvislosti s projektom Erasmus+ „Prototyp učebnej pomôcky na biblioterapiu“ 12. júna 2023.

s individuálnymi a kultúrnymi významovými presahmi textov vyjadrenými konkrétnym jazykom na základe individuálnych preferencií a výberu klientov.

Hoci je potešujúce, že medzi preferovanými piesňami či už na základe predchádzajúcich spomienok viažucich sa na konkrétne udalosti, alebo predstáv vyvolaných umeleckými kvalitami piesne, sa v uvedenej vzorke študentov vyskytli ako slovenské ľudové piesne, tak aj niektoré slovenské a české populárne piesne, situácia je určite podstatne odlišná napríklad od situácie súčasnej produktívnej generácie terapeutov a učiteľov vyrastajúcich v období bývalého Československa, kde bola kultivácia slovenského a českého jazyka prirodzene rozvíjaná prostredníctvom národných prekladov a interpretácií zahraničných piesní hoci aj utvorených pod ideologickým tlakom. Ukazuje sa, že pre v súčasnosti sa pripravujúcu generáciu budúcich terapeutických pedagógov bude jednou z výziev pokúsiť sa svojou činnosťou prispieť k zachovaniu kultúrnych a terapeutických hodnôt literárnych diel kultúrnej proveniencie národného jazyka, k čomu by mali byť taktiež vedení sprostredkovaním ich krásy a lásky k nim zo strany ich učiteľov.

V Bratislave, 12. júna 2023.

Autorka príspevku:

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH, Katedra liečebnej pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave, 12. júna 2023.

Neprešlo jazykovou úpravou!

Odporúčaný spôsob citácie:

Kotrbová Kvetoslava. 2023. *Poetoterapia – metodika a výsledky k cvičeniu „Preskúmajte text piesne, ktorá ma robí šťastným“*. In *Biblioterapia.sk*. Bratislava: PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov. Dostupné na: Link

Príspevok vznikol vďaka podpore z programu Európskej únie Erasmus+, Kľúčová akcia 2 – Spolupráca medzi organizáciami a inštitúciami, KA210 -Malé partnerstvá pre spoluprácu v oblasti vzdelávania a prípravy. Názov projektu „Prototyp on-line učebnej pomôcky pre biblioterapiu“, číslo projektu 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483. Reprezentuje názor autora a Európska komisia ani autor nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v ňom obsiahnutých.