



PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava

Biblioterapia.sk

Učebné texty

Názov projektu Európskej únie Erasmus+ Kľúčová akcia 2 – Spolupráca medzi organizáciami a inštitúciami, KA210 -Malé partnerstvá pre spoluprácu v oblasti vzdelávania a prípravy „**Prototyp online učebnej pomôcky pre biblioterapiu**“, číslo projektu 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483



September 2022 - August 2023
Bratislava, Slovenská republika

Názov: **Biblioterapia.sk**

Zostavila a editovala: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH, 2023

Recenzovali: PhDr. Viera Diešková, CSc.
emeritná pedagogička Univerzita Komenského v Bratislave,
Pedagogická fakulta (SK)

doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc., Univerzita Konštantína Filozofa v
Nitre, Fakulta zdravotníctva a sociálnych vied, Ústav aplikovanej
psychológie (SK)

doc. PhDr. Antonín Kozoň, CSc.
Vysoká škola Danubius v Sládkovičove, Fakulta sociálnych štúdií,
Katedra pedagogických disciplín (SK)

Autori: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH (SK)
PhDr. Viera Diešková, CSc. (SK)
PaedDr. Jana Špániková, PhD. (SK)
Anna Kürthy (HU)
Attila Sturcz (HU)
Mgr. Iva Paštrnáková Dejová, PhD. et PhD. (SK)
Mgr. Barbora Čaputová, PhD. (SK)
PhDr. Petr Vejrosta (CZ)
Mgr. Anna Vejrostová (CZ)
Mgr. Michaela Kajfozsová (CZ)
Mgr. Katarína Šurdová (SK)
Mgr. Ing. Vladislav Babka (SK)
Mgr. Barbara Valešová Malecová (CZ)
Mgr. Petra Lüley (SK)
Mgr. Alexandra Tinková (SK)

Publikoval: © 2023 PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory
iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava

ISBN 978-80-974667-0-1

Prvé vydanie Neprešlo jazykovou úpravou!

Všetky práva vyhradené!

Dielo alebo jeho časti môžu byť rozmnožované, rozširované, zahrnuté do akýchkoľvek elektronických systémov (vrátane on-line alebo off-line databáz), prenášané alebo inak použité, ak príslušný obsah bude spojený s príslušnou citáciou, teda uvedením pôvodu informácie z tohto zdroja alebo s prepojením na webovú stránku www.biblioterapia.sk.

Publikácia vznikla 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 autorov a Európska komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v ňom obsiahnutých.



O B S A H

Úvod <https://www.biblioterapia.sk/>

O biblioterapii Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/o-biblioterapii/>

Paremiologická terapia Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/paremiologicka-terapia/>

Príklad cvičenia – zadanie (ibid) Kvetoslava Kotrbová

Poetoterapia Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/poetoterapia/>

Príklad cvičenia – zadanie (ibid) Kvetoslava Kotrbová

Príklad cvičenia – metodika a popis výsledkov (ibid) Kvetoslava Kotrbová

Rozprávkoteria Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/rozpravkoterapia/>

Kauzistiky (ibid) Katarína Šurdová

Príklad cvičenia 1 (ibid) Katarína Šurdová

Príklad cvičenia 2 (ibid) Kvetoslava Kotrbová

Príklad cvičenia 3 (ibid) Kvetoslava Kotrbová

Ako utvoriť rozprávku spoločne s deťmi (ibid) Katarína Šurdová

Naratívna terapia Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/narativna-terapia/>

Príklad cvičenia (ibid) Kvetoslava Kotrbová

Hagioterapia Kotrbová Kvetoslava <https://www.biblioterapia.sk/hagioterapia/>

Ukážky prác (ibid) Alexandra Tinková

Svojpomocné knihy Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/svojpomocne-knihy/>

Zoznam odporúčaných svojpomocných kníh (ibid) kolektív autorov

PRÍSPEVKY K JEDNOTLIVÝM TÉMAM (v slovenčine a češtine) <https://www.biblioterapia.sk/temy/>

Adaptácia

Iva Paštrnáková Dejová *Odborná referencia diela Šťastie je líška*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/evelina-daciute-stastie-je-liska/>

Anna Vejrostová *Odporúčaný postup k dielu Mega Mamutica Matylda*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-s-kazuistikou-k-dielu-mega-mamutice-matylda/>

Bezmocnosť

Jana Špániková *Odborná referencia diela s kazuistikou Pripútaný slon*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-priputany-slon/>

Barbora Čaputová *Odborná referencia diela Bhagavadghíta*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-bhagavadgita/>

Dozrievanie

Viera Diešková *Odborná referencia diela Obejmi svůj život*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-obejmi-svuj-zivot/>

Barbora Čaputová *Odborná referencia diela Dievča, ktoré chcelo zachrániť knihy*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-dievca-ktore-chcelo-zachranit-knihy/>

Enkopréza

Anna Vejrostová *Odporúčaný postup s kazuistikou k dielu Honzík a zlobivé hovínko*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/honzik-a-zlobive-hovinko/>

Hnev

Anna Kürthy *Odporúčaný postup k dielu Hnev je tak trochu ako brnenie*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-hnev-je-tak-trochu-ako-brnenie/>

Petr Vejrosta *Odporúčaný postup k dielu Jak přežít, když mě všechno štve*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-jak-prezit-kdyz-mne-vsechno-stve/>

Inakosť

Anna Kürthy, Attila Sturcz *Odborná referencia diela Sedemhlavá víla*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-sedemhlavavila/>

Láska

Viera Diešková *Odborná referencia diela Kurandera*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-kurandera/>

Michaela Kajfozsová *Overený postup k dielu Tracyho tiger*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/overeny-postup-k-dielu-tracyho-tiger/>

Odlúčenie

Iva Paštrnáková Dejová *Odborná referencia diela Větrné mlýny/O poštovních známkách* <https://www.biblioterapia.sk/odlucenie/>

Priateľstvo

Anna Kürthy *Odporúčaný postup k dielu Brémski mestskí muzikanti*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-bremski-mestski-muzikanti/>

Iva Paštrnáková Dejová *Odborná referencia diela Najkrajší dar na svete*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-najkrajsi-dar-na-svete/>

Sebadôvera

Anna Kürthy *Odporúčaný postup k dielu Lotilkove krídla*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/rozpravka-lotilkove-kridla/>

Barbora Čaputová *Odborná referencia diela Grufalo*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-grufalo/>

Barbora Čaputová *Odborná referencia diela O červenej čiapočke, ktorá tancovala s vlkami* <https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-o-cervenej-ciapočke-ktora-tancovala-s-vlkmi/>

Vladislav Babka *Odporúčaný postup a návrh programu k literárnemu dielu Inside Out/V hlave*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-a-navrh-programu-inside-out-v-hlave/>

Sebaláska

Kvetoslava Kotrbová *Odborná referencia diela Milovanej princeznej*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-milovanej-princeznej/>

Sloboda

Barbora Čaputová *Odborná referencia diela Siddhártha*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-siddhartha/>

Smútok

Anna Kürthy *Odporúčaný postup k dielu Život je ako vietor*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-zivot-je-ako-vietor/>

Viera Diešková *Odporúčaný postup k dielu Dvanáctý Anděl*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-dvanacty-andel/>

Smrť

Anna Kürthy *Odporúčaný postup k dielu Dievčatko so zápalkami*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-dievcatko-so-zapalkami/>

Spolupráca

Anna Kürthy *Odporúčaný postup k dielu Slepý a chromý*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-slepy-a-chromy/>

Attila Sturcz, Kvetoslava Kotrbová *Odporúčaný postup k dielu Domdo-domdo-domdodom* <https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postu-k-dielu-domdo-domdo-domdodom/>

Spoluzávislosť

Jana Špániková *Odborná referencia diela s kazuistikou Ženy, ktoré milujú priveľmi*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-s-kazuistikou-k-dielu-zeny-ktore-miluju-privelmi/>

Katarína Majzlanová *Overený postup k dielu Malý princ*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/overeny-postup-k-dielu-maly-princ/>

Strach

Kvetoslava Kotrbová *Odborná referencia diela Ahoj strach!*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-ahoj-strach/>

Vladislav Babka *Overený postup a kazuistiky k dielu Malá morská víla*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-a-kazuistiky-dielu-mala-morska-vila/>

Barbara Valešová Malecová *Odporúčaný postup k dielu Vlk a tma*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-vlk-a-tma/>

Barbara Valešová Malecová *Odporúčaný postup k dielu Už sa nebojím tmy*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-uz-sa-nebojim-tmy/>

Vladislav Babka *Overený postup a kazuistika k dielu Raz, dva, tri – strach sem nepatrí*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-a-kazuistiky-dielu-raz-dva-tri-strach-sem-nepatri/>

Súťaživosť

Kvetoslava Kotrbová *Odborná referencia diela Kto je rýchlejší?*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-kto-je-rychlejsi/>

Úcta

Kvetoslava Kotrbová *Odborná referencia diela O dvanástich mesiacikoch*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-o-dvanastich-mesiacikoch-2/>

Uzdravovanie

Iva Paštrnáková Dejová *Odporúčaný postup k dielu Větrné mlýny/O štěstí*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/vetrnemlyny-ostesti/>

Viera Diešková *Odborná referencia diela Cesta pre rodičov a deti*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-cesta-pre-rodicov-a-deti/>

Zaspávanie

Kvetoslava Kotrbová *Odborná referencia diela Zajko, ktorý chce zaspáť*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-zajko-ktory-chce-zaspat-2/>

Katarína Šurdová *Overený postup s kazuistikou k literárnemu dielu Vrzgoši*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/overeny-postup-s-kazuistikou-k-dielu-vrzgosi/>

Zmysel života

Petr Vejrosta, Michaela Kajfozsová *Odporúčaný postup s kazuistikou k dielu Muž, ktorý sázel stromy* <https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-a-kazuistika-k-dielu-muz-ktery-sazel-stromy/>

Viera Diešková *Odborná referencia diela Umrieť a nájsť samú seba*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-umriet-a-najst-samu-seba/>

Odporúčaná vedecká a odborná literatúra k biblioterapii

<https://www.biblioterapia.sk/odporucana-vedecka-a-odborna-literatura/>

Kurz Meditácia a biblioterapia (Petra Lüley)

<https://www.biblioterapia.sk/kurz-meditacie-petry-luley/>

O autoroch

<https://www.biblioterapia.sk/o-autoroch/>

Prílohy

Anglická verzia - začiatok na strane 198

Maďarská verzia - začiatok na strane 242



Úvod

Milé kolegyně a kolegovia,

učebné texty Biblioterapia.sk o liečbe nielen prostredníctvom kníh sme pripravili na podporu profesionálneho samoštúdia a odborného rastu v oblasti biblioterapie. V tejto publikácii nájdete na stránke www.biblioterapia.sk uverejnené učebné texty a ďalšie pomocné materiály k biblioterapii: príklady dobrej praxe, overené a odporúčané postupy, odborné odporúčania, odborné recenzie odporúčaných literárnych diel, odborné a teoretické vedecké práce a výsledky výskumov. Prostredníctvom stránky sa sprístupňuje aj možnosť on-line aj osobných konzultácií na podporu Vášho odborného a profesionálneho rastu ako aj odborného vzdelávania súvisiaceho s témou biblioterapie.

Prajeme Vám príjemné samoštúdium a veríme, že tu nájdete obohacujúce profesionálne informácie a inšpirácie. Rovnako sa tešíme na Vaše prípadné autorské príspevky, v ktorých budete zdieľať Vaše vlastné skúsenosti z biblioterapeutickej práce, spätnú väzbu, ako sa Vám s touto stránkou pracovalo a námety na jej ďalší rozvoj. Vopred Vám ďakujeme!

Tím autorov

O biblioterapii (Kotrbová, K.)

Vo väčšine odborných textov sa obvykle v súvislosti s definíciou biblioterapie stretávame so základnou informáciou, že slovo biblioterapia je zložené z dvoch slov gréckeho pôvodu „*biblion*“ = *kniha* a „*therapeia*“ = *liečba*. Vychádzajúc z etymológie by sme teda biblioterapiu mohli definovať jednoducho ako liečbu knihou. Obsah tohto pojmu sa však od roku 1916, kedy sa pojem poprvýkrát objavil v mesačníku *The Atlantic Monthly*, postupne menil a pôvodné vyjadrenie, ktoré možno pokladať skôr za užšie vymedzenie, je už dnes prekonané. V literatúre nachádzame **rôznorodé širšie alebo užšie definície biblioterapie**, čo je zapríčinené rôznym uhlom pohľadu a zainteresovanosťou viacerých profesií – či už išlo o lekárov, psychológov, pedagógov, zdravotné sestry, knihovníkov, teológov, osvetových alebo sociálnych pracovníkov.

V súvislosti s liečbou psychických porúch v klinickej praxi a medicínskym prostredím starostlivosti o pacientov bola biblioterapia často považovaná za pomocnú techniku psychoterapie (Kondáš, 1985), psychoterapeutickú metódu (Hartl, 1994 in Pilarčíková-Hýblová, 1997) alebo za súčasť psychoterapie (Hartl, Hartlová, 2010 in Kaščáková, Kováčová, 2020). Len niektorí autori uvádzali aj jej širšie uplatnenie v iných oblastiach ako sú školy, špeciálno-výchovné zariadenia, domovy dôchodcov alebo nápravo-výchovné zariadenia.

Integrácia terapeutického a výchovného úsilia

V tomto projekte pracujeme s liečbopedagogickou definíciou biblioterapie podľa doc. PaedDr. Kataríny Majzlanovej, PhD., ktorá zdôrazňuje **integráciu terapeutického a výchovného úsilia**. Podľa tejto autorky a zároveň zakladateľky študijného predmetu biblioterapia na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave je liečbopedagogicky orientovaná biblioterapia definovaná nasledovne:

„Liečbopedagogicky orientovaná biblioterapia je zámerné, systematické a cieľavedomé liečbno-výchovné pôsobenie jednotlivými zložkami literárneho prejavu na zdravotne alebo sociálne znevýhodnených jedincov (zdravotne alebo sociálne ohrozených, chorých, s postihnutím) tak, aby cez úpravu momentálneho stavu sa napomohlo objektívne zlepšiť alebo upraviť ich stav celkový. Biblioterapia ako metóda komunikatívneho charakteru môže slúžiť ako interakčný činiteľ a stimulátor emocionálneho, etického a sociálneho vývinu.“ (Majzlanová, 1995 in Harčariková, Lopúchová, 2018, s. 195).

S odkazom na spoločný príspevok autorky s autorkou tohto článku (Kotrbová, Majzlanová, 2021) možno doplniť, že biblioterapiu možno uplatniť **aj u zdravých** aj preventívne ako nástroj psychohygieny a osobnostného a profesionálneho rastu.

Biblioterapia bola teda aj vďaka doc. Majzlanovej utváraná ako samostatný študijný predmet v učebných osnovách obnoveného magisterského vysokoškolského štúdia v odbore liečebná pedagogika v období po tzv. zamatovej revolúcii v 90. rokoch 20. storočia popri základných študijných predmetoch z medicíny, psychológie, pedagogiky, sociálnych vied, filozofie a metodológie a nadstavbových študijných predmetoch, ktorými sú arteterapia, dramaterapia, ergoterapia (terapia prácou), muzikoterapia, psychomotorická terapia, terapia hrou, terapia prácou, psychoterapia a rodinná terapia. Podľa vyjadrenia inej autorky, liečební pedagógovia v zmysle konceptu Doc. Bažányho a Prof. Dobrotku študovali viac psychoterapie, umeleckých a ďalších terapií v kombinácii s pedagogikou v porovnaní so psychológmi už v rámci vysokoškolského štúdia práve preto, aby bola v praxi zabezpečená nielen potrebná kvalitná psychodiagnostika ale aj terapia (Špániková, 2023).

Vývinové, preventívne a klinické ciele

Pôvodná definícia Majzlanovej, K. (2018) v sebe zahŕňa nielen aspekty **preventívne a terapeutické**, alebo medicínske, ktoré sú vyjadrené použitými slovami „postihnutí, chorí, ohrození jedinci,“ tiež aspekty sociálne „ohrození, narušení jedinci“, ktorí sú v definícii autorky vymenovaní ako cieľové

skupiny biblioterapie, ale aj aspekty „liečebno-výchovné“, pritom nielen liečebné (medicínske, psychoterapeutické) a nielen **výchovné/vývinové aspekty** (pedagogické), ale **celkovo súčasne liečebné a súčasne výchovné** – v najširšom slova zmysle úpravy stavu jednotlivca. Autorka pravdepodobne pre tento účel zvýraznenia možností viacdimenzionálneho (bio-psycho-socio-spirito) pôsobenia biblioterapie zámerne nedefinuje, či ide o úpravu stavu psychického, zdravotného alebo psychického ale ako súčasť zdravotného, sociálneho stavu ako celku, čo **umožňuje širší výklad ako aj jej širšie uplatnenie**, čo je plne v súlade s aktuálnymi medzinárodnými trendmi.

Druhy biblioterapie podľa žánru

Autorka Majzlanová, K. (2018) vo svojej definícii ponúka aj širší pohľad na „matériu“, prostredníctvom ktorej sa liečebno-výchovne pôsobí, keď používa slovné spojenie „jednotlivých zložiek literárneho prejavu“. Teda terapeuticky-výchovne možno pracovať a pôsobiť nielen prostredníctvom literárneho diela ako celku, ako je napríklad román, poviedka, novela, rozprávka, báseň, svojpomocná kniha, atď., ale možno terapeuticky uplatniť aj len jeho časti – ako sú jednotlivé slová, vety (aforizmy, detské riekanky, verše básní, atď.), dokonca v niektorých prípadoch iba jednotlivé písmená/grafická podoba hlások (ako napríklad pri hrách s písmenami) alebo hlásky (zvuková podoba hier s písmenami). Odtiaľ možno potom odvodiť aj ďalšie ďalšie známe členenie, ktoré by sme mohli označiť ako jednotlivé subkategórie biblioterapie, ako sú **paremiologická terapia** (aforizmy, príslovia, porekadlá ai.), **poetoterapia**, **rozprávkoteria**, **hagioteria** (biblioterapia s uplatnením náboženských textov), **naratívna terapia**, atď. (Majzlanová, 2017).

Samostatné čítanie v duchu aj spoločné hlasné čítanie, storytelling, recitácia aj písomný prejav

Definícia Majzlanovej, K. (2018) svojím širším koncipovaním – použitím slovného spojenia „literárny prejav“, kde možno zahrnúť rovnako literárny prejav **čítaný**, tak **aj prejav písaný** – taktiež viac zodpovedá odbornej praxi, kde sa okrem receptívnej uplatňuje aj expresívna zložka biblioterapie. Ako vieme, nielen vlastné čítanie „v duchu“ ale aj spoločné hlasné čítanie, recitácia, tvorivé písanie (vlastná tvorba literárnych diel), ale aj písanie terapeutických denníkov alebo terapeutických listov a ďalšie tvorivé expresívne techniky bývajú bežnou rutinou biblioterapie. Vzhľadom na uvedené argumenty môžeme liečebno-pedagogickú definíciu biblioterapie autorky s odhliadnutím od v tom čase použitého pojmu „narušený“, ktorý už dnes považujeme za prekonaný, považovať nielen v čase, kedy vznikla (1995) ale naďalej aj v súčasnosti za veľmi progresívnu.

Nakoľko však použité slovo „litera“/“literárny“ – ešte stále akcentuje skôr grafickú podobu hlások, slov, viet alebo celkovej výpovede, možno ešte navrhnúť rozšírenie definície v tom zmysle, že namiesto slov „literárnym prejavom“ by sa použilo pôsobenie „**slovesným prejavom**“. A to nielen z dôvodu, že niektorí autori (Bettelheim, 2017, s. 37) na základe výsledkov vlastnej profesionálnej praxe zdôrazňujú, že „**je liečivejšie si nechať rozprávku vyrozprávať, ako si ju iba čítať alebo nechať čítať**“, ale aj z dôvodu, že ďalší autori považujú **storytelling** za bežnú a odporúčanú súčasť biblioterapie (Koničková, 2019).

Literárne umenie aj sebarozvojové knihy

Aj keď sa v rámci biblioterapie v určitej miere a v závislosti od stanovených výchovno-terapeutických cieľov uplatňuje aj **vecná literatúra** (encyklopédie, slovníky, svojpomocné knihy a iná podobná populárno-náučná literatúra), hlavný dôraz sa kladie na špecifický spôsob medzilidského dorozumievania sa prostredníctvom umeleckých jazykových prostriedkov, ktorý sprostredkúva obsahy, ktoré by bez použitia týchto prostriedkov neboli komunikovateľné. Literárne umenie ako jedno z najstarších a najrozvinutejších umení, ktoré zahŕňa rovnako ústnu slovesnú tradíciu ako aj moderné formy literatúry, na účel tejto špecifickej komunikácie zážitkov v esteticky usporiadaných tvaroch používa umelecké jazykové prostriedky (Kulka 1990).

Medzi umelecké jazykové prostriedky, ktoré sú charakteristické pre beletristické diela a vedú čitateľa priamo k obsahu diela – teda k **významovej** (sémantickej) **rovine** sprostredkúvanej informácie v tzv. prvom sémantickom pláne (s. 325) môžeme napríklad zaradiť prirovnania, personifikácie, metafory, metonymie, hyperboly, zdobneniny, symboly, antonymá a podobne. V porovnaní s tým veršované diela kladú väčší dôraz na **zvukovú podobu jazyka**, čím sa vyvoláva určitá emocionálna atmosféra na sprítomnenie určitých predstáv a primárne senzuálneho zážitku (s. 325). Z umeleckých jazykových prostriedkov sa na tento účel vo veršovaných dielach používajú najmä rýmy, refrény, anafory, epifory, aliterácie, atď.

Vytváranie obrazov prostredníctvom jazyka

Podľa už citovaného Kulku (s. 325) zatiaľ čo pri výtvarnom umení, hudbe a tanci sa sprostredkované znakové významy tvoria až počas procesu recepcie, literárny/slovesný umelecký text funguje okamžite v prvom sémantickom pláne, pretože používa materinský jazyk a tak čitateľa alebo poslucháča vedie od jazyka priamo k umeleckému obrazu (ibid, s. 341). Umenie zviditeľňuje realitu, zážitky, sny a túžby... a tým sa obracia k celku psychických síl človeka – k rozumu, citu a vôli – a svojím pôsobením ich reorganizuje.

Porozumenie, náhľad, abreakcia a katarzia

Súčasná poznatky z neurovied, ktoré potvrdzujú, že mozog a vlastne celé ľudské telo reaguje na predstavy ako na skutočnosť (Goleman, 2017; Doidge, 2017), preto možno konštatovať, že zapojenie predstavivosti, ktoré je pri biblioterapii prítomné, umožňuje vďaka použitým umeleckým jazykovým prostriedkom a v bezpečnom terapeutickom vzťahu jemným a láskavým spôsobom pracovať dovedy nevedomé obsahy, umožňuje získanie náhľadu, podporuje procesy abreakcie a katarzie. Tieto poznatky, ktoré sa uplatňujú v biblioterapii, rovnako ako v liečebnej pedagogike, sú základným východiskom **psychodynamicky aj kognitívno-behaviorálne orientovanej psychoterapie**.

Výchovné aj zdravotné výzvy

Biblioterapia ako jedna z kreatívnych umeleckých činnostných terapií **v liečebnej pedagogike je aj terapeutická aj výchovná metóda**, ktorá využíva rôzne formy práce so slovesným/literárnym dielom/prejavom v liečebnopedagogickej praxi, napomáha jednotlivcom, párom, rodinám alebo skupinám v náročných osobných a krízových vzťahových situáciách. Poskytuje úľavu pri úzkosti, je účinná pri liečbe niektorých duševných porúch či stavoch, sebaoškozovanií, závislostiach, poruchách správania, taktiež pri problémoch s poruchami príjmu potravy (Špániková, 2023). Pennebaker (2013) reportuje o úspešnom použití pri liečbe bolesti, onkologických a kardiovaskulárnych ochorení, ako aj redukcii stresu a úzkosti pri tehotenstve.

Sebavyjadrenie, kreativita, aktivita, relaxácia a úľava

V rámci podpory vývinu a rastu napomáha biblioterapia napríklad pri problémoch so sebavyjadrovaním a prostredníctvom vcítania sa do „roly“ hrdinu, aj pri ťažkostiach súvisiacich s nízkou úrovňou empatie. Rozvíja schopnosť sebauvedomenia, lepšej akceptácie seba a druhých, porozumenia problému a na riešenie problému orientovaných zručností, zlepšuje kvalitu sociálnych vzťahov a procesov rozhodovania, posilňuje rezilienciu.

Sebavedomie, sebadôvera, sebarozvoj, kultivácia vyšších citov a hodnôt, zmyslu bytia

Biblioterapia predstavuje pomoc v sprevádzaní človeka pri uplatňovaní jeho aktualizáčnej tendencie, predovšetkým pri hľadaní jeho vnútorných zdrojov k zvládnutiu nepríjemných situácií, rozpoznaní a využitiu vlastných osobných a vzťahových zdrojov napomáhajúcich k sebarozvoju, k podpore sebadôvery, sebavedomia a svojpomoci. V praxi boli po biblioterapii zaznamenané pocity úľavy, bola zvýšená otvorenosť k prežívaniu šťastia, hlbšie poznanie, uvedomenie a múdrosť, kultivácia vyšších

citov a hodnôt ako sú – súcit, dobro, láskyplnosť, krása, humánnosť, etika, atď., ktoré prispievajú k ľahšiemu uchopeniu zmysluplnosti a naplneniu ľudského bytia.

Použitá literatúra:

- Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek*. 2. upravené vyd. (Preložila Lucie Lucká 2000, 2017). Praha: Portál, 2017. 394 s. ISBN 978-80-262-1172-3
- Doidge, Norman. 2015, 2016. *Váš mozek se dokáže uzdravit: Pozoruhodné případy léčby a uzdravení využívající neuroplasticity mozku*. 1. vyd. (Preložila Eva Kadlecová, 2017). Brno: CPress. 410 s. ISBN 978-80-264-1432-2
- Goleman, Daniel. 2005. *Emocionálna inteligencia*. 1. vyd. (Preložila Viera Hudečková 2017). Bratislava: Citadella. 436 s. ISBN 978-80-8182-086-1
- Kaščáková, Silvia, Kováčová, Barbora, 2020. *Edukačný a terapeutický potenciál knihy vo včasnej starostlivosti o rodinu s dieťaťom s rizikovými vývinom*. 1. vyd. Ružomberok: VERBUM, 2020. 88 s. ISBN 978-80-561-0808-6
- Kondáš, Ondrej a kol.. 1985. *Psychoterapia a reedukácia*. 1. vyd. Vydavateľstvo Osveta Martin, 1985. 70-034-85
- Kotrbová, Kvetoslava, Majzlanová Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii*. s. 28-51. In *Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii*. s. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii*. s. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae* č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf
- Kulka, Jiří. 1990. *Psychologie umění (obecné základy)*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Majzlanová, Katarína. 1995. *Uplatnenie expresívnych terapeutických prístupov u detí so špecifickými edukačnými potrebami*. s. 192-2016. In Harčaríková, T., Lopúchová, J.: *Teória a praxeológia výchovnej a komplexnej rehabilitácie*. Zborník vedeckých príspevkov. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta. 1. vyd. Vydalo MSD Brno, 2018. ISBN 978-80-7392-286-3
- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. 1. vyd. Banská Bystrica: Krajská knižnica Ľudovíta Štúra, Banskobystrický samosprávny kraj, 2017. 56 s. ISBN 978-80-85136-58
- Pennebaker, James W. 2013. *Writting to Heal. A Guided Journa for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. 1 ed. Wheat Ridge: Center for Journal Therapy, Inc. 172 s. ISBN 978-0-578-12942-6
- Pilarčíková-Hýblová, Slávka. 1997. *Biblioterapia*. 1. vyd. Vydané vlastným nákladom. Liptovský Mikuláš, 1997. 74 s. ISBN 80-967875-4-3
- Špániková, Jana. 2023. *Informácie z neštruktúrovaného interview s liečebnou pedagogičkou a psychoterapeutkou PaedDr. Janou Špánikovou, PhD. uskutočneného 8.3.2023*. Bratislava: Neštátne zdravotnícke zariadenie ambulancie liečebnej pedagogiky a psychoterapie Teraviva, Májkova ulica, Bratislava, 8. 3. 2023.

Paremiologická terapia (Kotrbová, K.)

Parémia – teda príslovie a porekadlo ako základné malé folklórne útvary, s ktorými možno v rámci biblioterapie pracovať, vrátane ich početných ďalších útvarov ako sú úslovie, pranostika, hádanka, vtip, atď. reprezentujú zhustené didaktické poznanie našich predkov. Okrem toho, že sa vyznačujú osobitými jazykovými vlastnosťami a kultúrnou hodnotou, v biblioterapii môžu dobre slúžiť na identifikáciu osobných presvedčení, nevedomovaných vzorcov správania, prípadne identifikáciu osôb, od ktorých boli boli prevzaté, umožňujúc prehodnotenie vo vzťahu k ich aktuálnej funkčnosti v živote konkrétneho človeka a ich prípadnú zmenu, ak už človeku aktuálne neslúžia k ďalšiemu vývinu a rozvoju, prípadne mu v ňom dokonca bránia.

V širšom slova zmysle v rámci paremiologickej terapie v biblioterapii obdobne pracujeme aj s aforizmami, anekdotami, sentenciami, epigramami a epitafmi, hoci v jazykovednom triedení nejde o parémiu v pravom slova zmysle, keďže nepochádzajú z folklórnej proveniencie. Predstavujú však podobne do maximálnej možnej miery zhustenú didaktizujúcu výpoveď alebo odkaz spravidla určený pre ďalšie generácie. Ide preto o relatívne dosť rýchly spôsob, ako sa k nim možno dostať a hrovou alebo inou podobnou formou ich reformulovať.

So študentami 1. a 2. ročníka (n = 26) bakalárskeho študijného programu liečebná pedagogika Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave sme v letnom semestri akademického roka 2020/2021 v rámci predmetu biblioterapia na podporu sebapoznania a osobnostného rozvoja ako nevyhnutného predpokladu pre ich profesionálny progres úspešne uplatnili cvičenie, ktoré hodnotili ako zábavné a užitočné zároveň a je v úplnom znení pripojené nižšie. Uvádzame tu niektoré zo zdieľaní: „dobré som sa zabavila“, „to sebaopoznanie ma posilnilo“, „veľa som si uvedomila“, „hlboko sa ma to dotklo, obohatilo ma to“, „pomohlo mi to sa znovu namotivovať“, „cítila som silné emócie pri „*páči sa mi*“ a všimla som si krásne maličkosti pri „*rozhodla som sa*“, „potešilo ma, že viem dobre lokalizovať, že kde v tele niečo cítim“, „zistila som, že potrebujem podporu iných a odvahu“, „veľa som sa naučila, vyťažila som z toho veľa, netušila som, že sa s tým dá takto pracovať“, „odporúčala by som aj iným“, „určite použijem v práci“, atď.

Pri takejto práci odporúčame určite vytvoriť a ponúkať klientom priestor na zdieľanie, prípadne – v prípade potreby – kombinovať s technikou písania denníka. Tu pri našom cvičení išlo o jedno z domácich zadaní počas obdobia celospoločenských protiepidemických opatrení, preto bolo ponúknuté zdieľanie zážitkov písomnou formou (pozrite záver cvičenia), ďalej v skupinách (išlo o dve skupiny študentov) počas on-line vyučovania, ale aj možnosť on-line individuálnych konzultácií počas konzultačných hodín. Rovnaký priestor na možnosť zdieľania by mal byť utváraný aj počas individuálnej alebo skupinovej biblioterapie. Klienti ho môžu, ale aj nemusia využiť na danom stretnutí. Na zdieľanie najsilnejších alebo najzaujímavejších zážitkov, ktoré prípadne môžu byť inšpiratívne alebo dôležité pre ostatných členov skupiny, alebo ako priestor na uvoľnenie prebytočného (ak nestačilo robenie si poznámok na voľné listy alebo použitie denníka) – na začiatku ďalšieho stretnutia.

Príklad cvičenia – zadanie

Použitá literatúra:

- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. 1. vyd., s. 12. Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6
Dostupné online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia na prácu s parémiami*. In Biblioterapia 1 a 2. Nepublikované cvičenia pre študentov študijného programu liečebná pedagogika. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2020/2021, letný semester, aktualizované v súvislosti s projektom Erasmus+ „Prototyp učebnej pomôcky na biblioterapiu“ 5. mája 2023.

Poetoterapia (Kotrbová, K.)

Poetoterapiu rovnako ako aj paremiologickú terapiu, rozprávkoterapiu, atď. považujeme za organickú súčasť biblioterapie (Majzlanová 2014, s. 4). Pracuje sa v nej s prevažne veršovaným poetickým literárnym textom a aj keď rozpoznávame aj lyrizovanú prózu, v poetoterapii sa pracuje najmä s lyrickou poéziou s určitými charakteristikami. Tieto sú svojou podstatou oveľa bližšie k hudbe a muzikoterapii (Svoboda 2007, s. 19) ako sú ostatné druhy biblioterapie, ktoré sú založené na časovej postupnosti udalostí a deji (epika), prípadne dialógoch (dráma). Pre ďalšie detaily terapeuticko-výchovnej práce v rámci poetoterapie, vrelo odporúčame čitateľa na diela Poetoterapie (2007) a Poetoterapeutika (2014) spomínaných dvoch autorov, pretože tu k téme uvádzame iba základné informácie.

Poézia je prezentovaná vo veršoch, ktoré majú primárne sprostredkovať emocionálny zážitok. Veršovanie je ústredným princípom poetickej tvorby. Bez ohľadu na to, že existujú aj básne v próze, veršované dielo vyžaduje brať zreteľ na zvukovú podobu jazyka (Kulka 1990, s. 325). Aj keď báseň čítame v duchu, uvedomujeme si jej slovný rytmus a pôsobí na nás farbou svojich slov, čo umožňuje ľahšie preniknúť do srdca percipienta.

Pre poéziu je častokrát charakteristická podvedomá, do značnej miery intuitívna práca s rýmom, rytmom, zvukomalbou a ďalšími poetickými atribútmi viazanými na hudobné charakteristiky. Básne a hudba majú mnoho spoločného a vo svojej podstate je veľmi ťažké oddeliť poéziu od hudby. Hudba je častokrát vhodnou kulisou k poézii. Umocňuje jej účinok. Spoločné zvukové a sémantické štruktúry, frekvencia, intenzita, dynamika, farba a harmónia ľudského hlasu, ktoré nielen prenášajú informáciu, ale pri vhodnom výbere literárneho diela svojou špecifickou estetikou a harmóniou aj liečia, pretože pôsobia predovšetkým na emócie, rýchlo prechádzajú od fabuly k obsahu, od rozprávania k výpovedi a od imaginácie k senzuálnemu zážitku. Vokalizovaná hudba je vlastne zhudobnená poézia a *ak je poetoterapia hrou, jej účinky sa znásobujú* (Svoboda 2007, s. 15-16, s. 20, s. 39, s. 165).

V tejto súvislosti je iste zaujímavá informácia, že pôvodné slovo *therapeia* označovalo súhrnne terapiu tancom, spevom, básnením, dramatickými a inými formami umenia, keď v metaforickom príbehovom vyjadrení bol Asclepius – boh zdravia – synom boha Apolóna, ktorý bol patrónom básnictva. Lekárstvo a umenie boli vždy historicky vždy previazané a pôvodný význam slova *therapeia* zahŕňal aj pedagogický rozmer (Svoboda, s. 13-14).

Autorka Waltraud Guglielmi vo svojom článku *Agyptischen Literatur* (1996) poskytuje odkazy, ktoré naznačujú, že mnohé staroegyptské náboženské texty boli určené viac na to, aby boli skandované alebo spievané, ako na čítanie a podľa Michaela H. Thauta (2015) vtedajší Egypťskí kňazi-lekári nazývali hudbu „fyzikou pre dušu“.

Podobne Stiebitz (1957) v súvislosti s poetoterapiou uvádza zaujímavý historický údaj týkajúci sa starovekého Grécka, podľa ktorého *„grécka lyrika, ktorá má zárodky v dávnej folklórnej gréckej poézii, bola až do doby helenistickej* prevažne spojená s hudbou, teda spevom s doprovodom na hudobnom nástroji a často tak aj s rytmickým pohybom (tancom), kde básnik bol súčasne aj hudobným skladateľom, často sám aj výkonným umelcom a ak to bolo potrebné, aj choreografom.“* (s. 9)

Až za helenistickej doby podľa tohto autora, nadobudlo prevahu jednoduché prednášanie a čítanie, aj keď sa popri čítanej lyrike stále udržiavala, zvlášť pre kultovné a slávnostné potreby aj lyrika spievaná (s. 9). Rimania napríklad nemali ani názov pre označenie básnika, vypožičali si ho od Grékov (poet z gr. *poiétés* = „tvorca“) a nemali ani slovo pre pojem „báseň“ (s. 8). Poézia začala vznikať až vtedy, keď v spoločnosti opadol záujem o veci verejné a charakteristickou sa stala apolitickosť a snaha o útek do súkromia (s. 9).

Caroll (2005) tento súkromný priestor určený v staroveku pre poéziu ešte prepája s transcendentálnym rozmerom, keď uvádza, že v Číne sa napríklad slovo poézia zapisuje dvomi znakmi. Jedným je znak pre slovo „slovo“ a druhým je znak pre slovo „svätyňa“. Akoby tým autor chcel zvýrazniť všeobecne platný

rozmer – ľudské bytosti navzájom cez zvnútornené obsahy prepájajúci – transcendentálny rozmer poetického rozjímania.

Senzuálna výpoveď, pocity, emócie a nálady vyjadrené v esteticky usporiadaných zvukovo/jazykových tvaroch vyvolávajúce pocit vnútornej harmónie sú v popredí. Zvuková podoba jazyka, zvukomalebne slová, rytmus a rým, melódia, harmónia v básňach a prirodzene prítomné akustické charakteristiku ľudskej reči a to aj pri neverbalizovanom čítaní, vyvolávajú v jedincovi špecifické obrazy a zážitky = maľovanie obrazov (imaginácia) slovom, ktoré odrážajú jeden z najintímnejších spôsobov dialógu človeka samého so sebou.

Podľa Hall (1960) sa rytmus „považuje za tlkot slov, repetíciu určitých zvukov – a toto opakovanie má hypnotickú kvalitu napomáhajúcu k vytváraniu tajomných priestorov a mostov vedúcich k podvedomiu odkiaľ báseň vytryská“ (in Svoboda s. 40). To umožňuje nielen *rozvoj intrapersonálnych a interpersonálnych zručností a osobnostný rast a terapeutické, ale aj preventívne a rehabilitačné účinky poetoterapie.*

Sémantickú informačnú a hudobnú zvukovú rovinu poetickej výpovede je veľmi ťažké porovnávať a oddeľovať účinky jednotlivých zložiek pri ich pôsobení na individualitu človeka. Svoboda vo svojej už spomínanej publikácii z roku 2007 (s. 16) venovanej poetoterapii, cituje autorku Lukasovú (1999), podľa ktorej sa vďaka spomínaným atribútom v strede poetoterapeutického snaženia nachádza duchovná dimenzia človeka a s ňou celé naše zápasenie, opytovanie, hľadanie a túžba po zmysle bytia, ktoré zároveň umožňuje hlbšie porozumenie vlastnému bytiu a hodnotám.

Ako uvádza Číková (in Majzlanová, s. 16) – pokiaľ ide o čitateľské záujmy – je celkom bežné, že väčšina ľudí o poéziu nemá záujem, ale keď sa tomu vďaka správne vedeniu otvorí a dovolí si začať sa poéziou zaoberať, otvára sa jej zdroj o ktorom potom hovoria, že im to veľa dalo a ani netušili, že na básne sa môžu pozerať aj inak ako to robili doteraz. Podľa Svobodu by mala byť *poetoterapia hlavne relaxačná činnosť, hra s hláskami, slovami, zvukom a rytmom, ktorá má byť nezáväzná, zábavná, tvorivá radosť a vedomie iného bytia ako je všedný život a tým je liečivá.*

Mnohé techniky, inšpiratívne postupy a návody ako poetoterapeuticky pracovať uvádza Svoboda na konci svojej už spomínanej publikácie z roku 2007. Podobne sú užitočné *zoznamy básní* k jednotlivým témam, ktoré uvádza Majzlanová v závere svojej publikácie *Poetoterapeutika* z roku 2014. Rovnako dobre možno v rámci poetoterapie pracovať aj s *textami piesní* (= zhudobnené básne). Okrem spievaných piesní sú na Slovensku veľmi dobre známe aj niektoré spievano-recitované, ako napríklad *Ľúbim Ťa* v interpretácii Michala Dočolomanského a Evy Kostolányiovej (dostupné na: https://www.youtube.com/watch?v=55iTI-L_HFM) alebo *Klíč pro štěstí* v skvelej interpretácii Marie Rottrovej a Jiřího Bartoška. Uvádžame vlastné skúsenosti z cvičenia s testami piesní, ktoré malo ambíciu prekonať predsudky nezájmu o poéziu a aj sa to tak podarilo.

Ako konštatujú vyššie spomenutí autori, tak aj naša vlastná skúsenosť potvrdzuje, že máloktoľ človek, keď je priamo vyzvaný na písanie básní ako nástroja na zdieľanie a vyjadrovanie vlastných myšlienok alebo emocionálneho stavu prostredníctvom básní, sa na to podujme. Je bežné, že väčšinou je problém si spomenúť na svoju obľúbenú báseň a osoba často tvrdí, že vlastne ani žiadnu nemá. Keď však ponúkneme informáciu, že piesne sú vlastne zhudobnené básne, pomáha to ľahko si spomenúť napríklad na „*Text piesne, ktorá ma robí šťastným*“ a pracovať s jej obsahom.

Informácie o tomto cvičení, ktoré sme použili na úplnom začiatku svojho pôsobenia na Katedre liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave v akademickom roku 2018/2019 na vyučovacom predmete biblioterapia so študentami 1. ročníka denného magisterského štúdia študijného programu liečebná pedagogika a odvtedy ho opakovane uplatňujeme aj v ďalších ročníkoch, a ktoré študentom prinieslo obohacujúce vhľady týkajúce sa ich vnútorného sebaspoznávania a práce s vlastnými emocionálnymi obsahmi, ako aj nádherný zvukovo synergický zážitok „jednoty skupiny v individuálnej rozdielnosti jej členov“ pri vyzvanom spoločnom speve súčasne naraz všetkých jednotlivých textov piesní, ktoré ich robia šťastnými.

Príklad cvičenia – zadanie, metodika a popis výsledkov

Ako uvádza Majzlanová (1987 in Müller) pri individuálnom alebo skupinovom zdieľaní zážitku možno vypovedať o sebe a svojom kontakte so svetom prostredníctvom myšlienok básnika alebo cez vlastnú tvorbu, ktorá primárne nie je určená na uverejnenie. Caroll (2005) však napríklad vo svojom článku popisuje pozorované jednoznačné *prehĺbenie terapeutického účinku* z písania poézie pacientami s onkologickým ochorením v *prípade verbálnej expresie vlastného napísaného textu*.

Nikoho však nemožno do takejto verbálnej expresie nútiť a preto Svoboda upozorňuje, že aby takéto spoločné zdieľanie vôbec mohlo nastať, je potrebné venovať dostatočne veľa času rôznym úvodným zábavným rozohrievacím *warm-up technikám* (s. 83 a nasl.), ktorých vo svojej publikácii uvádza niekoľko a ktoré obľubujú rovnako deti ako aj dospelí.

Pri záujme o písanie kvalitných veršovaných textov v slovenčine určených na uverejnenie odporúčame čitateľa na dielo Jozefa Urbana *Utrpenie mladého poeta* z roku 1999 (mimochodom autora textu na Slovensku veľmi známej piesne *Voda, čo ma drží nad vodou*), ktorý formuluje pravidlá pri písaní básní určených na uverejnenie. Týkajú sa aj písania voľných veršov, pretože ako uvádza autor „*podstata vždy bola myšlienka, čo je dôležité prostredníctvom básne alebo rýmovaného prozaického textu vypovedať (účel) a ktorú má básnická forma podporiť.*“ (s. 60)

Autor Caroll (2005) napríklad uvádza, že ľudia sa často v extrémnych situáciách venujú písaniu veršov, napríklad *New York Times* z októbra 2001 zdokumentoval, že po útokoch na Svetové obchodné centrum sa ľudia utešovali – a jeden druhého navzájom – poéziou takmer bezprecedentným spôsobom. Vznikli improvizované pamätníky často koncipované okolo básní, básne sa vyskytovali vo výkladoch obchodov, v autobusoch, parkoch a všelikde inde... *Niektoré zážitky sa ukazujú také veľké, že sa zdá, že je potrebné prekročiť bežný jazyk a to je práve príležitosť pre básnenie*. Svoboda vo svojej publikácii venovanej poetoterapii cituje napríklad Ruth Lisy Schechter, ktorá poetoterapiu úspešne aplikovala ako podpornú metódu liečby pri pacientoch trpiacich následkami znásilnenia, incestu a domáceho násillia (2007, s. 51).

Na Slovensku sa poetoterapia vyučuje ako súčasť predmetu biblioterapia v rámci študijného programu liečebnej pedagogiky na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave, v Českej republike ako súčasť univerzitných programov špeciálnej pedagogiky na univerzitách v Olomouci a v Prahe. V USA existujú Národná spoločnosť pre poetoterapiu a Medzinárodná federácia pre biblio/poetoterapiu, ktoré formulovali odporúčané pravidlá pre výkon poetoterapie dostupné na stránkach <https://poetrytherapy.org/> a príslušné vzdelávanie <https://ifbpt.org/>.

Použitá literatúra:

- Caroll, Robert. 2005. *Finding the Words to Say it. Healing Power of Poetry*. In *Evidence Based Complementary and Alternative medicine*, vol. 2 (2), p. 161-172. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1142208/>
- Guglielmi, Waltraud. 1996. *Aegyptishen literatur*. (Ed. Loprieno). ISBN 0-069-80067-1
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia pre prácu s básňami*. In *Biblioterapia. Prednášky a cvičenia pre študentov študijného programu 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“ 11. júna 2023.
- Kulka, Jiří. 1990. *Psychologie umění (obecné základy)*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 435 s. ISBN 8004236944
- Stiebitz, Ferdinand a kol. 1957. *Římská lyrika*. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění. (bez ISBN)
- Majzlanová, Katarína. 2014. *Poetoterapeutika*. 1. vyd. Bratislava: Vydané vlastným nákladom. 106 s. ISBN 978-80-8153-035-7

Svoboda, Pavel. 2007. *Poetoterapie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2007. 190 s. ISBN 978-80-244-1682-3

Thaut, H. Michael. 2015. *Music as therapy in early history*. Progress in Brain Research, Vol 217, DOI: 10.1016/bs.pbr.2014.11.025

Urban, Jozef. 1999. *Utrpenie mladého poeta*. 1. vyd. Bratislava: Slovenský spisovateľ. 156 s. ISBN 80-220-0951-2

Rozprávoterapia (Kotrbová, K.)

Rozprávoterapia ako súčasť biblioterapie je jednou z pomerne dobre rozpracovaných oblastí. Sú k dispozícii svetoznáme diela autorov, ktorí sa zaoberali terapiou pomocou rozprávok, ako sú *Za tajemstvím pohádek* od Bruna Bettelheima (1975-6), *Psychologický výklad pohádek* od Marie Louise von Franz (1986) alebo *Ženy, ktoré behaly s vlky* od Clarissy Pincoly Estés (1992-5). Ďalšie vzácne diela, ktoré odporúčame naštudovať, uvádzame [v zozname odporúčanej vedeckej a odbornej literatúry](#).

Je známy výrok Bruna Bettelheima, ktorý sa výchovne a terapeuticky venoval deťom s ťažkými zdravotnými oslabeniami a zistil, že keď sa pri svojej práci sústredil na to, aby deti vychovával tak, aby im život dával zmysel, žiadnu ďalšiu zvláštnu pomoc nepotrebovali. Tiež aj to, že keď sú deti malé, túto schopnosť nachádzať a rozvíjať zmysel vo svojom vlastnom živote im *najlepšie sprostredkujú ľudové rozprávky*. Z modernejších rozprávok a príbehov tie, ktoré vďaka použitým umeleckým jazykovým prostriedkom dosiahli schopnosť odovzdávať zároveň *zjavné aj skryté významy* (s. 11 a nasl.).

Konštatoval tiež, že „*je liečivejšie si nechať rozprávku vyrozprávať, ako si ju iba čítať alebo nechať čítať*“ (s. 37), čo zdôrazňuje dôležitosť medziľudského kontaktu a priamej komunikácie s deťmi aj v dnešnej modernej dobe.

Väčšina ľudových rozprávok vznikla na základe skutočných životných skúseností našich predkov, ktoré boli zvládnuté a pre poučenie ďalších generácií prenášané do budúcnosti. Používaný symbolický jazyk, ktorý oslovuje dušu a najhlbšie emócie, kde aj vďaka použitým menám hlavných postáv sú prezentované obsahy skôr typické, ako konkrétne a ľahko si na ich mieste možno predstaviť seba, alebo niektorého člena rodiny. To napomáha identifikácii sa s hrdinom v bezpečnej vzdialenosti (kedykoľvek sa od neho možno oddeliť s tým, že jeho príbeh je predsa len iný, čo ponecháva slobodu tvorivej manipulácii s vlastným životným príbehom).

Na rozdiel od iných príbehov sú v rozprávkach hlavné postavy jednoznačné (dobré alebo zlé, čierne alebo biele), čo uľahčuje orientáciu v mnohoznačnosti, pestrosti a viac dimenzionálnosti okolitého sveta. Predkladaný dej aj postavy sú komunikované špecifickým poetickým a metaforickým jazykom, čo rozvíja estetické cítenie a pocit harmónie. Na rozdiel od mýtov rozprávka vždy končí dobre, čo napomáha k udržiavaniu nádeje a dôvery vo vlastné sily, schopnosti, ktoré môžu byť rozvíjané. Skryté významy by v terapii nemali byť nikdy odhaľované privčas, malo by sa počkať kým na ne pacient alebo klient nedozreje, aby im porozumel sám. Skryté aj zjavné významy, s ktorými počas terapie tvorivo narába (či už vo svojich vlastných predstavách, alebo prostredníctvom iných tvorivých aktivít), sú tou bázou, z ktorej sa potom napokon môže sformovať liečivá zmena.

Uvádzame kazuistiky s príkladmi terapeutického práce s rozprávkami u dospelých poskytnuté kolegyňou Mgr. Katarínou Šurdivou, za ktoré veľmi pekne ďakujeme. Tiež sa možno inšpirovať príkladmi zadaní pre cvičenia, ktoré citujeme nižšie.

Kazuistiky

Príklad cvičenia 1

Príklad cvičenia 2

Príklad cvičenia 3

V uvedených príkladoch ide o využitie existujúcich textov rozprávok. Takáto práca v pomáhajúcich profesiách predpokladá oboznámenie sa s príbehom obsiahnutým v rozprávke, ktorý preferuje klient, podľa možnosti s takým, ktorý je s najväčším emočným nábojom pre klienta. Iste nemusíme pripomínať, aké je dôležité v prípravnej fáze zisťovanie čitateľských a iných záujmov klienta, ako aj dobré poznanie jeho aktuálnych vývinových výziev a potenciálu, či už ide o individuálnu prácu, alebo prácu v skupine. Je celkom bežnou technikou biblioterapie dokončovanie/dotváranie iného konca rozprávok, alebo príbehov ak je to potrebné.

Niekedy však vhodná rozprávka jednoducho nie je k dispozícii, alebo je potrebné existujúcu rozprávku špecificky upraviť na terapeutické účely (viď napríklad už upravené, obsiahnuté v publikáciách Gerlinde Ortner, Nossrata Peseschkiana a ďalších).

Čiastočný návod ako a prečo pri tom pracovať s jazykom a na čo popritom ešte treba dbať pri písaní rozprávkového textu, ktorý je určený na terapeutické účely, možno nájsť napr. v diele Vladislava Babku: *Slovo ako nástroj v terapii* (2023).

Terapeut však môže klienta vhodne volenými otázkami nabádať, aby si takú liečivú rozprávku s jeho pomocou vytvoril aj sám. Pripájame návod [ako utvoriť rozprávku spoločne s dieťaťom](#), za ktorý opätovne vďačíme kolegyni Kataríne Šurdovej a workshopu Slovenskej spoločnosti pre logoterapiu a existenciálnu analýzu: *Liečivá sila rozprávok*, 27. 5. 2023, na ktorom ho poskytl.

Použitá literatúra:

- Babka, Vladislav. 2023. *Slovo ako nástroj v terapii*. 1. vyd. Martin: Inšpirácie pre liečebných pedagógov a odborníkov ďalších pomáhajúcich profesií. Martin: OZ Podpora – KEEP, 2023. 148 s. ISBN 9788010042814
- Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek*. 2. upravené vyd. (Preložila Lucie Lucká 2000, 2016). Praha: Portál, 2017. 416 s. ISBN 9788026211723
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia pre prácu s rozprávkami*. In Biblioterapia. Prednášky a cvičenia pre študentov študijného programu liečebná pedagogika. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2020/2021, letný semester, aktualizované v súvislosti s projektom Erasmus+ „Prototyp učebnej pomôcky na biblioterapiu“ 15. júna 2023.
- Šurdová, Katarína. 2023. *Materiály z workshopu Liečivá sila rozprávok 27.5.2023*. (archív autorky)

Naratívna terapia (Kotrbová, K.)

Zatiaľ čo pri rozprávoterapii a tvorivom písaní ide o fiktívny príbeh charakteru výpovede prostredníctvom skrytých aj zjavných významov, ktoré vypovedajú o vlastnom vnútorom procese bezpečným spôsobom externalizácie v podobe symbolov, metafor a podobne, pri naratívnej terapii ide o verné zrekonštruovanie, **dekompozíciu a novú kompozíciu vlastného životného príbehu** v prospech nového ozdraveného životného plánu.

Medzi psychoterapeutické smery, ktoré využívajú naratívne postupy patria: logoterapia, psychoanalýza, tvarová terapia (Gestalt), proces-orientovaná psychoterapia, hypnoterapia, katalítimne-imaginatívna terapia, relaxačné terapia, kognitívno-behaviorálna terapia, satirovská terapia a iné (Štubňa, 2016). Na jej používanie v praxi, ako napokon aj pri ostatných terapiách, sa odporúča posilnenie kompetencií absolventov univerzitných študijných programov pomáhajúcich profesií absolvovaním výcviku v niektorom z vymenovaných psychoterapeutických smerov.

Naratívny prístup rešpektuje, že človek je sám najlepším odborníkom na svoj vlastný život. Pomáha hľadať spôsob ako vysvetliť životné udalosti a dať im zmysel. Identifikácia tohto zmyslu (identifikácia a presúvanie významov, zmena zamerania, atď.) umožňuje zakomponovať nové prvky do rozprávania osobného príbehu, analyzovať problém z inej perspektívy a iného uhla pohľadu a priradiť nové významy udalostiam, osobám alebo iným prvkom osobného príbehu, ktoré sú posilňujúce. Vďaka tomuto inému uhlu pohľadu prináša príležitosť vyrozprávať novú osobnú históriu (napríklad všímaním si iných prvkov a súvislostí ako dovtedy) a/alebo novú osobnú identitu a životný príbeh.

Je možné pracovať s celým životným príbehom, ale je možné dekomponovať, objaviť a priradiť nové významy, rekonštruovať a v novej významovo posilnenej uzdravenej kvalite skomponovať aj príbeh ochorenia, príbeh (vlastného) tela, príbeh problému/životnej výzvy, príbeh životnej udalosti, príbeh posolstva vlastného mena, príbeh schopnosti, príbeh kompetencie, príbeh vzťahu, príbeh úspechu/neúspechu, príbeh túžby, príbeh sna, príbeh obľúbenej piesne, atď..

Príklad cvičenia

Použitá literatúra:

Naratívny prístup. (n. d.) In ViaSua – Centrum systemickej prevencie a intervencie. (online). Dostupné na: <http://viasua.sk/narativna-terapia/>, citované 17.6.2023.

Kotrbová, Kvetoslava. 2021. *Životná os – cvičenie na seminár z biblioterapie pre študentov liečebnej pedagogiky*. Spracované podľa Ester Neumanová, Přemysl Suchomel: Dlhodobý výcvik v gestaltterapii, 2002-2004 (súkromné poznámky). Institut pro gestalt terapii Praha, 2002-2004. (archív autorky)

Kotrbová, Kvetoslava. 2021. *Cvičenia na semináre z biblioterapie*. In Biblioterapia 1 a 2. Prednášky a cvičenia pre študentov študijného programu liečebná pedagogika. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2021/2022, letný semester, aktualizované v súvislosti s projektom Erasmus+ „Prototyp učebnej pomôcky na biblioterapiu“, 17. júna 2023.

Štubňa, Pavol, 2016. *Naratívna psychológia a psychoterapia*. In: Jazykovedné, literárne adidaktické kolokvium XXXV. Bratislava: Z-F Lingua 2016, s. 78-89. ISBN 978-80-8177-021-0. Dostupné online: https://www.researchgate.net/publication/306011607_Narativna_psychologia_a_psychoterapia#fullTextFileContent, citované 17. 5.2023.

Hagioterapia (Kotrbová, K.)

Hagioterapia je terapia prostredníctvom literárneho textu náboženského charakteru. V našom kultúrnom prostredí najmä prostredníctvom Biblie, považovanú za knihu kníh. V Novom zákone v evanjeliu podľa sv. Jána stojí pri svedectve Jána v 1. kapitole: „Na počiatku bolo Slovo a to Slovo bolo u Boha a to Slovo bol Boh.“ Táto veta symbolicky vyjadruje jasným a jedinečným spôsobom myšlienku, ktorá sa stala u kresťanov Slovom. Slovo je mostom medzi myslením a konaním, anticipovaným činom, zárodkom telesného stvorenia (Meinhold, W. J. 1992 podľa Babka 2021, s. 12).

Pôvodné texty Biblie sa nám nezachovali, máme k dispozícii len odpisy časovo bližšie alebo vzdialenejšie dobe jej vzniku. Je potrebné brať do úvahy, že kresťanstvo vzniklo a začalo sa šíriť v dobe začínajúceho úpadku antickej kultúry. Biblia opisuje veľa unikátnych až „nadprirodzených“ udalostí ako je rozdelenie Červeného mora, zmŕtvychvstanie Ježiša, atď., ktoré môžu byť v symbolickej rovine zdrojom inšpirácie aj pre zvládanie vývinových úloh v súčasnej spoločnosti.

Máme však k dispozícii aj staršie podklady o tom, ako ľudia slovo a písmo používali primárne ako nástroj komunikácie s bohom. Nápisy na monumentoch a hrobkách, ktoré sa dokonca datujú aj do obdobia staršieho ako je 4000 rokov pred narodením Krista (Staroveký Egypt, Mezopotámia). Boli zdokumentované postupy, podľa ktorých mal pacient zjesť text napísaný na papyruse, aby sila slov nadobudla okamžitý účinok a pacient sa uzdravil. Tiež kňazi predpisovali náboženské texty, ktoré mal pacient čítať a meditovať o nich, aby sa uzdravil (Majzlanová, 1987). Aj v súčasnom globalizovanom svete je počas prípravy a realizácie terapie potrebné brať do úvahy „viac kultúrny“ a teda aj jeho pestrejší religiózny charakter, možno oveľa viac ako v predchádzajúcom období.

Pri zisťovaní čitateľských a iných záujmov pacienta/klienta sa preto na účely biblioterapie odporúča počas procesu prípravy a realizácie zistiť aj kultúrne a religiózne charakteristiky prostredia, z ktorého klient pochádza. Je to preto, aby terapeut napríklad neponúkol knihu, ktorá by z tohto titulu mohla byť pre konkrétnu osobu práve z uvedených dôvodov nevhodná, alebo aby bol pripravený na primeranú reakciu, ak by ním odporúčaná – hoci iste kvalitná – ale pochádzajúca z iného kultúrne alebo religiózne zameraného prostredia bola klientom odmietnutá. Prípadne, aby sa vedel flexibilne prispôsobiť príslušným čitateľským preferenciám klienta v tejto oblasti.

Z kresťanstva je pre terapiu významný princíp spovedi, prinášajúci úľavu človeku prostredníctvom iného človeka a modlitba, ako spôsob ponorenia sa do seba a tichého vnútorného rozhovoru s najvyššou autoritou. V rámci liečebnopedagogickej intervencie to môže byť aj čítanie biblických príbehov a iných náboženských textov, vypisovanie citátov, tvorba čitateľského denníka, čitateľských ohlasov, písanie listov hlavnému hrdinovi alebo iných reakcií na prečítané (Majzlanová, 2017, s. 9), vrátane tvorby vlastných autorských textov motivovaných textom z Biblie. Prinášame tu niekoľko príkladov tvorivého písania jednej z autoriek, ktorá použila výroky z Biblie na vlastnú autoterapiu.

Ukážky prác

V týchto prácach nie je najdôležitejšie písať, alebo opakovať to, čo sa uvádza v Biblii. Ide najmä o to napomáhať k nadviazaniu blízkeho osobného vzťahu s transcendentnom, precíteniu svojho spojenia s Bohom cez srdce a podporu pochopenia, ako sa s ním dá úprimne zhovárať v podmienkach bežného každodenného života.

Použitá literatúra:

- Babka, Vladislav. 2021. *Slovo ako nástroj v terapii*. Diplomová práca. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky. Vedúca diplomovej práce Kvetoslava Kotrbová
- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. 1. vyd. Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6 Dostupné online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
- Majzlanová, Katarína. 1987. *Z histórie biblioterapie*. In: Prvé skúsenosti s poetoterapiou u nás. Horizonty psychoterapie. (16. celostátny psychoterapeutická konferencie. Františkovo Lázně, 13.-17. decembra 1987)

Svojpomocné knihy (Kotrbová, K.)

Využitiu svojpomocných kníh patriacich do žánru vecnej literatúry v rámci biblioterapie sme venovali samostatný [článok Svojpomocné knihy v biblioterapii](#) (Kotrbová, 2022), ktorý v plnom znení sprístupňujeme aj na týchto stránkach a ktorý obsahuje aj niektoré odporúčania na svojpomocnú literatúru, ktorú možno úspešne uplatniť pri riešení rôznych problémov v rámci biblioterapie aj to ako s ňou ďalej pracovať.

Najdôkladnejšie boli zatiaľ pravdepodobne preskúmané biblioterapeutické prístupy k liečbe depresí. Svojpomocnými knihami edukatívneho charakteru zaraďovanými do žánru vecnej literatúry, ktorým sme sa venovali v spomínanom príspevku (Kotrbová, 2022), ako odporúčanej integrálnej súčasti liečby a manažmentu depresí sa napríklad zaoberá [odporúčaný štandard NICE](#) (National Institute for Health and Care Excellence) – medzinárodne uznávanej organizácie zaoberajúcej sa indikátormi kvality a odporúčanými postupmi na zabezpečenie bezpečnosti a kvalitnej úrovne poskytovanej zdravotnej starostlivosti a ochrany a podpory zdravia so sídlom vo Veľkej Británii. Medzinárodný štandard, ktorý bol publikovaný 29. júna 2022 **uvádza, že u osôb vo veku nad 18 rokov je pri ľahších formách depresie terapeutom sprevádzané použitie svojpomocných kníh vhodné zaraďovať na začiatku procesu terapie, zatiaľ čo pri ťažších formách depresí až na jeho konci** (NICE, 2022).

Za doplnenie tejto aktuálnej informácie ďakujeme recenzentovi stránky doc. PhDr. Milošovi Šlepeckému, CSc. a dodávame, že okrem zoznamu odporúčaných svojpomocných kníh uvedeného v citovanom článku o svojpomocných knihách (Kotrbová, 2022) na tejto stránke priebežne sprístupňujeme aj ďalšie zoznamy odporúčaných svojpomocných kníh v triedení podľa jednotlivých [tém](#).

Použitá literatúra:

Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii*. s. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae* č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Depression in adults: threatment and management. NICE guideline from June 29, 2022. [online] London: National Institute for Health and Care Excellence, 113 p. ISBN 978-1-4731-4622-8. Dostupné na: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222> [cit. 2023-03-31]

PRÍSPEVKY K JEDNOTLIVÝM TÉMAM
(v slovenčine a češtine)

Adaptácia

Iva Paštrnáková Dejová **Odborná referencia diela Šťastie je líška**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/evelina-daciute-stastie-je-liska/>

Terapeutické ciele: podpora sebavedomia a dôvery, pomoc pri adaptácii na zmeny, formulovanie vlastných snov – smerovania, podpora priateľstva

Odporúčaná veková skupina: 4+

Sekundárna cieľová skupina: rodičia, dospelí

Forma práce: individuálna (so supervíziou – mladší), skupinová (s moderátorom/terapeutom – starší)

Stručný obsah diela:

Príbeh rozprávajúci o priateľstve a snoch. A tiež o tom, čo je veľmi dôležité pre každého z nás – môžeme si prečítať na zadných doskách knihy. Na prvý pohľad všedný príbeh o každodennosti rodiny s chlapcom, získa na dynamike v momente stretnutia s líškou. Vlastne, Jakubova rodina nie je až taká všedná – býva na veľikánskom strome v krásnom parku. Otecko lieta s helikoptérou a rozváža ľudí a veci. Mamička modeluje vázy a kvetináče. (Plnia si svoje detské sny?) Jakub chodieval kupovať do mesta pečivo, pri ktorom poobede spoločne sedávajú nad šálkami čaju. Raz cestou domov, na konci parku stretne líšku, húpajúcu sa na hojdačke. Prihovorila sa mu, dal jej svoj rožok a odvtedy sa stali priateľmi. Vždy keď ju stretol, hojdali sa a rozprávali si príbehy. Keď sa jej pýtal na názor, odvetila: „Všetko závisí od toho, ako sa na vec pozeráme.“ Chlapcovi rodičia celkom neverili príbehu o líške a navyše, chystali sa presťahovať do väčšieho mesta. Jakub bol smutný, že príde o jedinú priateľku. „Dobré veci sa ukážu až po čase“ – chlácholila ho líška. Druhé mesto bolo väčšie, otecko mal väčšiu helikoptéru, strom, na ktorom v parku rodina bývala bol vyšší... A nakoniec aj tu v parku na hojdačke stretol Jakub svoju priateľku líšku! Pretože tá, keď cítila, že má byť niekde inde, vyberie sa tam. Príbeh o tom, že šťastím môžu byť úplne všedné veci ako prechádzka parkom, mamičkina keramika, voňavé pečivo, posedenie s blízkymi pri čaji, čas strávený s priateľmi, ale i noví priatelia. Aj samotná litovská autorka Evelina venovala knihu všetkým „... ktorí sa neboja vytvárať si nové priateľstvá a ľúbiť“.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Jednoduchý, avšak literárne i vizuálne veľmi poetický, dej knižky ponúka hneď viacero možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce.

Kým sa dostaneme k hlbším motívom, pozrime sa na formálnu záležitosť, akou je vizuálna stránka knihy. Ilustrátorka Aušra Kiudulaitė je právom uvedená aj na prednej doske knihy vedľa autorky textu, pretože jej hravé, ale i fantazijné a snivé ilustrácie toto literárne dielo plnohodnotne spoluformulujú a dotvárajú. Ilustrácie sú totožné v originálnom litovskom vydaní (2016), v anglickom i v slovenskom vydaní (obe 2018). Jednoznačne odkazujú na text (keď mala líška dobrú náladu, vravievala, že farba šťastia je oranžová; pomaranč, mrkvový koláč, lístie na jeseň) – a farebne asociujú zjavne i samotnú líšku – vo vizuálnom spracovaní knihy je dominantná práve oranžová farba. Aj v Oswaldovom farebnom kruhu protikladom k nej je modrá. S týmto kontrastom sa tu narába i vo významovej rovine, keď v podaní ilustrátorky sú čierne deň líšky/jej zlá nálada vyjadrené v modrej farebnosti. Tu sa ponúka prvý motív na terapeutické otázky: Ktorou farbou by ste vyjadrili **smútok** a akou farbou **radosť**?

Silným momentom knižky, s ktorým podľa mňa možno pracovať, je motív **zmeny/straty**, za ktorú považuje hlavný hrdina opustenie svojho **dôverne známeho** mesta. Hoci ho otec presviedča: „Dobrého nikdy nie je dostatok. Vždy môže byť všetko ešte lepšie,“ je otázne nakoľko väčšie a všetkého viac musí zákonite znamenať i lepšie. V rámci skupiny možno o tom rozvinúť diskusiu a to aj na základe vlastných

skúseností (zahraničné pobyty, presťahovanie sa do iného mesta za štúdiom a prácou, čo zanechali v rodnom meste, čo získali v novom prostredí, čo by dnes urobili inak?). Líška je radikálna, keď Jakuba chystá na odchod: „A skôr či neskôr príde niekto, kto zaujme moje miesto.“ A on pritom vie, že bude najšťastnejší na svete, keď ju znova stretne. Na konci knižky sa mu to splní. V živote to tak často ale nebýva. Zmena je život.

Opakovaným a jedným z hlavných motívov knižky je **hojdačka**. „Priateľiť sa s líškou, je ako hojdať sa na hojdačke ... Raz si hore, potom zase dole.“ To je vlastne tiež trochu ako samotný život: raz hore – raz dole. Ale hojdačka je aj o neobmedzenej **slobode**, keď si vo výške. Preto pri terapeutickej práci možno s motívom hojdačky čiastočne narábať ako s motívom krídiel a uvažovať o tom, ako sa môžeme vzniesť v živote vyššie a dosiahnuť, čo si želáme. Vďaka priateľke líške z literárnej predlohy sa potom zdajú možnosti neobmedzené. Zdravé snívanie je žiadúce. Aj plniť si detské **sny**. Aké sú naše sny? Kam smerujeme? Takýmto spôsobom možno moderovať diskusiu v terapeutickej skupine.

Okrem snívania, najsilnejším motívom pojednávanej knihy je **priateľstvo**. Aj samotná autorka Evelina drží palce tým, čo majú odvahu nadväzovať nové priateľstvá. K tomuto motívu navrhujeme v skupine starších diskutovať a spoločne sa zamýšľať nad citátom francúzskeho maliara Pierra Bonnarda (1867 – 1947): „Priateľstva je schopný ten, komu ľudia neznechutí človeka. Kto verí a vie, že sa v dave vyskytujú veľkorysí ľudia, zvrchované duše a dobré srdcia. Ten, kto sa neunaví ich hľadaním a miluje ich ešte skôr, než ich našiel.“ Pri takto nastolenom probléme sa v diskusii pravdepodobne čoskoro dostaneme i k téme **dôvery**.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

S literárnou predlohou mám vlastnú skúsenosť s jej čítaním 4-ročnému **dietäťu**. Dieťa bolo zaujaté čiastočne uveriteľným a čiastočne fantazijným príbehom svojho skoro rovesníka a personifikovanej líšky. Dieťa si uvedomovalo príbeh priateľstva, popísaný v druhej vrstve knihy. A ako rodič som tento príbeh doceňovala najmä v období covidových obmedzení, keď bola narušená aj prirodzená socializácia malých škôlkarov.

V kontexte ponúkaného prečítaného príbehu a vlastného detstva by som vyzdvihla ešte jeden moment. Hlavný hrdina knižky Jakub môže, podľa môjho názoru, zaujať špeciálne i deti, ktoré sú **jedináčikmi** rovnako ako on. Je dosť možné, že pre deti, ktoré v menšej rodine vyrastajú osamotene, užšie zomknuté vo svete dospelých, sú priateľstvá ešte omnoho dôležitejšie. A presne aj o tom je kniha Šťastie je líška.

Použitá literatúra:

Daciūtė, E. – Kiudulaitė, A. 2018. *Šťastie je líška*. 1. vyd. Bratislava: IKAR, a. s. – Stonožka, 2018. 44 s. ISBN: ISBN 978-80-551-6266-9

<https://citaty.net/citaty/19980-pierre-bonnard-pratelstvi-je-schopen-ten-komu-lide-neznechutili/>

Adaptácia

Anna Vejrostová **Odporúčaný postup k dielu Mega Mamutica Matylda**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-s-kazuistikou-k-dielu-mega-mamutice-matylda/>

Terapeutické ciele: podpora ke sdelení svých problémů, rozvoj emoční inteligence

Veková skupina: od 5 let

Forma práce: individuální

Stručný obsah diela:

Matylda je poslední mamut na světě, který je uvězněný v ledu. Je z ní zajímavá atrakce, na kterou se chodí dívat mnoho zvědavců (v knize vyobrazení jako bílí ptáčky). Jednoho dne led nečekaně praskne a Matylda se osvobodí ze zajetí a také z předlouhého spánku. Zprvu je nadšená. Její probuzení přijímají ostatní se smíšenými pocity, ale brzy si jí každý oblíbí. Matylda je pro ně zajímavá, zbožňují jí. Nedobrovolně se z ní stává celebrita. Z tolika pozornosti je celá nespává. Nový svět a obdiv, kterého se jí dostává, jí mate. Uvnitř se cítí smutně, ustrašeně, ustaraně... rozhodne se, že se se svými těžkými pocity přátelům nesvěří, aby je nezatěžovala a hraje divadlo, že je všechno v pořádku. Zkouší si pomoci sama, ale nejde jí to. Její kamarádi brzy vycítí, že se s Matyldou něco děje... zajímají se o to, jak se má a ona statečně přizná, že se necítí dobře. To spustí lavinu různorodých pokusů o to, jak jí pomoci. Společně mluví o všem, co Matylda potřebuje, hladí jí a odpovídají na všechny její otázky. Záhy mamutice najde věci, které jí baví a najednou se cítí šťastná.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Po knize je dobré sáhnout ve chvíli, kdy vycítíme, že dítě má ostych či zábrany otevřít se, svěřit se terapeutovi se svými problémy. Nejčastěji se tak děje v prvním sezení nebo v několika úvodních setkáních. Na příběhu Matyldy můžeme ilustrovat, jaká úleva to je, když nezůstáváme se svými problémy sami. Nenásilně, nepřímou můžeme dítě podpořit v tom, aby se nebálo vyjádřit, co ho trápí. Otázky přizpůsobujeme věku dítěte.

Odporúčanie pre prácu s knihou – podpora zdieľania:

Pokud je dítě nesdílné, příběh jenom přečteme a krátce okomentujeme třeba: „Mamutici pomohlo svěřit se svým kamarádům. Já můžu být taky jako ptáčky z knížky, pokud budeš chtít. Jsem tady pro tebe. Zajímá mě, co tě trápí, a ráda se od tebe dozvím, co cítíš. Někdy pomůže říct věci druhému a nebýt na to sám, jak to bylo v této knize... co ty na to? Máme čas a nemusíme spěchat.“

V případě, že je dítě sdílnější, nebo jsme již navázali terapeutický vztah, lze se v průběhu společného čtení doptávat již při prvním čtení anebo se můžeme k příběhu vracet a rozmlouvat o něm opakovaně a po částech. Níže uvádíme příklady otázek:

- Matylda dlouhý čas spí v ledu a vůbec netuší, jak svět kolem ní plyne. Po probuzení je nejdřív ráda. Všichni jí obdivují. Záhy se však dozví, že je jediná a poslední na světě. *Jak se asi cítí? Můžeme se cítit dobře i zle zároveň? Zažil jsi to někdy? Příklad: konec prázdnin (smutek) a začátek školního roku (zvědavost, radost, očekávání)...*
- Zdá se, že se s novým světem rychle skamarádila a proto, že je tak hodná, jí mají všichni rádi. Je lehké mít někoho rád, když je pořád hodný, je s ním sranda, pomáhá nám, chápe nás, jak to dělala Matylda. *Máš někoho takového ve svém životě, koho máš rád? Jaký je?*

- Každý z nás se snaží jevit v tom nejlepším světle – je to přirozené a normální. Pro mamutici, kterou všichni obdivovali jenom pro to, že existovala, bylo těžké říct, že se ve skutečnosti vůbec necítí tak krásně, jak jí ostatní vidí. Bála se, že je tím bude otravovat možná i toho že jí pak nebudou mít rádi. Co by potom dělala? Je poslední na světě... Kromě svých přátel nikoho jiného nemá. Je to komplikovaná situace, problém. *Řešil jsi někdy ve svém životě nějaký problém? Jak ses u toho cítil? Co ti pomohlo? Je v pořádku nevědět si někdy rady?*
- Matylda svoje trápení skrývá, ale udělá se jí z toho mnohem hůř. *Myslíš, že je možné skrýt před ostatními, že nás něco hodně trápí? Je to k něčemu dobré? Nebo naopak, může nám to uškodit?*
- Na chvíli jí pomohlo být sama. *Jsi rád někdy sám? Taky ti to někdy pomůže? Potom však našla odvalu a svěřila se kamarádům se svými problémy. Kupodivu se nestalo nic z toho, čeho se bála. Právě naopak! Je to znak odvahy svěřit se někomu se svým trápením?*
- Je hezké, jak se jí snaží kamarádi pomoci – povídají si s ní, hladí ji, zajímají se o ní, ukazují jí věci, které pomáhají jim, když jim je smutno. *Zažil jsi už někdy, že ti někdo pomohl, když ti bylo smutno? Jaké to bylo? Pomohls někomu někdy ty? Jak ses pak cítil?*
- Společně najdou věci, které Matyldu baví a mamutice se najednou cítí znovu šťastná. *Co pomáhá tobě, aby ses cítil lépe? Co můžeš udělat, když se cítíš smutně?*
- Matylda si pak znovu připadá mega a těší se, že je na světě. Někdy stačí málo k tomu, aby se naše pocity změnily. Jsou věci, které nám bezpečně téměř pokaždé pomůžou zahnat chmurné pocity. *Znáš nějaké, které fungují u tebe?*

Odporúčanie na prácu s knihou – rozvoj emočnej inteligencie:

Při opakovaném čtení můžeme plynule přejít k edukaci o emocích – jaké emoce poznáme či vidíme v knize, jak se projevují (tělesný doprovod – co se děje s tvým tělem, když cítíš..., myšlenky k nim vázané – co ti běží hlavou, když cítíš..., jejich obraz v chování – jak to vypadá, když cítíš – jak to poznají ostatní? apod). Emoční inteligenci v následných rozhovorech o knize může podpořit i vytvořením seznamu věcí, které pomáhají zvládnout některé emoce – jak je uvedeno v závětu knihy – Matyldě pomohlo, když našla, co jí baví. S dítětem můžeme vytvořit seznam jeho oblíbených činností, které by mu mohly být nápomocné při zvládnání náročných emocí. Je dobré emoce prezentovat neutrálně – neoznačovat je jako zlé – každá emoce má své místo a smysl! Nejlepší ovšem je být s emocemi kamarád a nenechat se jimi ovládat. K povídání si o emocích je vhodné využít některé z množství emočních karet dostupných na trhu (v nouzi poslouží i „smajlíky“), či figurky/hračky náležící k základním emocím. Pokud je dítě svolné ke kreslení, můžeme si pomoci kreslením různých emocí a dále pracovat s těmito obrázky.

Použitá literatúra:

Hilliard, Kim. 2022. *Mega mamutice Matylda*. 1. vyd. Praha: Albatros. 32 s. ISBN 978-80-00-07008-7

Bezmocnosť

Jana Špániková **Odborná referencia diela s kazuistikou Pripútaný slon**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-priputany-slon/>

Terapeutické ciele: poskytnutie náhľadu na syndróm **naučená bezmocnosť**¹, spracovanie zaťažujúcej emočnej udalosti z minulosti, preladenie, podpora znovunadobudnutia osobnej moci, aktivovanie schopnosti rozhodovať sa a konať, podpora sebadôvery, sebedomia a svojpomoci pri nepokoji, obavách, prípadne úzkosti

Odporúčaná veková skupina: 10+

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah príbehu:

V príbehu o pripútanom slonovi sa stretávame so slonom, ktorý je pripútaný reťazou pripevnenou ku kolíku zatĺčenom do zeme asi 30 cm. Reťaz bola pevná, riadna zo železa, ale kolík bol z obyčajného dreva. Na prvý pohľad bolo zrejmé, že ak by sa ten obrovský tvor rozhodol odísť, tak ten kolík vytrhne takým spôsobom, že si to ani nevšimne. On sa ale o to nepokúsil ani v situáciách, kedy mohol mať na to dôvod. Bolo to nepochopiteľné. Keď mu zvedavé deti robili zle, keď mal hlad a trpezlivo čakal kedy príde čas kŕmenia, keď naňho pieklo slnko a on by si radšej ľahol niekde do tieňa. Nikdy, ani v týchto situáciách sa nepokúsil trhnúť reťazou a odísť.

Keď ho istú dobu pozoroval jeden malý vnímavý chlapec, nedalo mu to a začal sa vypytovať, prečo to obrovské a silné zviera nič neurobí, aby zmenilo svoju situáciu. Avšak nikto mu na to nevedel dať uspokojivú odpoveď. Usmernili ho a zjednodušili vysvetlenie tým, že povedali, že slon je krotký a preto neujde. Vo všeobecnosti sa tom sa ponúka jednoduchá a logická otázka, že keď je krotký, prečo ho stále priväzujú tou reťazou? Jedného dňa ten istý chlapec stretol muža, ktorý mu vysvetlil, prečo slon sa neoslobodí a neutečie.

Keď bol tento slon mláďaťom, začali ho priväzovať ho presne takýmto istým spôsobom. Vtedy sa sám od seba pokúšal ujsť, trhal a mykal reťazou čo mu sily stačili, no márne však bolo jeho snaženie. Bol malý a slabý a nedokázal si sám so svojou silou s touto situáciou poradiť. Až jedného pekného i smutného dňa slon z rezignoval na všetky tie svoje pokusy a prestal meniť svoju situáciu. Ako šiel čas, slon vyrástol a zmocnel. Kolík, reťaz sa nezmenili. Bohužiaľ slon si pamätal svoju negatívnu skúsenosť z minulosti, ten pocit neúspechu a beznádeje. Tá skúsenosť sa mu tak vryla do pamäti, že pri každom pohybe, keď začul zvuk reťaze bol presvedčený, že to je jeho konečná chvíľa a už ďalej to nepôjde. „Sám je presvedčený a pravdepodobné je aj to, že raz, keď bude ako starý slon zomierať, bude aj naďalej hlboko presvedčený, že inak to ani nemohlo byť...“.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Využitie príbehu pri práci s klientom prináša obohatenie a zážitkovo prínosný terapeutický potenciál v procese praxe liečebného pedagóga. Súčasťou práce s literatúrou je špecifické používanie a využívanie podporných efektov literárneho príbehu. Biblioterapiu ako jednu z podporných metód aj psychoterapii

¹ Pozn. aut.: *Naučená bezmocnosť* je stav, v ktorom sa človek nesnaží ovplyvniť situáciu, aj keď môže. Je za tým vlastný pocit *bezmocnosti*, kedy uveril, že v situácii, v ktorej sa ocitol, nedokáže nič zmeniť a vníma seba ako obeť.

používam v procese individuálnej psychoterapie, rodinnej terapie či práci s profesijnou skupinou pomáhajúcich.

Spolu s podporným materiálom je táto metóda nápomocná pre klientov či skupinu. Poskytuje príležitosť usporiadať si svoje už spracované a či ešte otvorené – nespracované a zaťažujúce zážitky. Predstavuje možnosť k lepšiemu porozumeniu samému sebe, zároveň aj emocionálnemu spracovaniu a pochopeniu svojich osobných „zranení a strát“.

Obecne príbeh sám o sebe v rámci terapie môže poskytnúť úľavu pri stavoch úzkosti, je nápomocný a taktiež účinný pri liečbe niektorých duševných porúch a ich stavoch. V priebehu terapie predstavuje súčinnosť sprevádzania človeka a v uplatňovaní jeho aktualizacej tendencie a pri hľadaní svojich vnútorných zdrojov. Prostredníctvom terapeutickje podpore aj zvládnutie svojej osobnej situácie posilnením jeho sebadôvery, sebavedomia a tiež svojpomoci. Tento opísaný a sprostredkovaný príbeh umožňuje eliminovať aktuálny nepriaznivý emočný stav v dôsledku prežitej ťažkej či rušivej emočnej udalosti a predovšetkým so zameraním na jej emocionálne preladenie a pochopenie.

Vo svojej praxi sa stretávam s deťmi po prežitej ale nespracovanej zaťažujúcej udalosti, ktorá svojou závažnosťou presahuje obvyklú detskú skúsenosť. Dôsledkom čoho môže vzniknúť pocit vlastnej bezmocnosti, neschopnosti vyvinutej zmysluplnej osobnej proti -akcie. Takto vzniká pocit straty osobnej moci, neschopnosť rozhodovať sa za seba a konať. Tieto prejavy sú prítomné u detí pri šikane s fyzickým, sociálnym alebo psychickým ublížením, pri strate sebadôvery spojené s podceňovaním, sebapoškodzovaním. Pod touto záťažou dieťa je blokováne v osobnostnom rozvoji a súčinne dochádza zastaveniu rastu osobnostného potenciálu.

Ponúkam poznanie príbehov z uvedenej publikácie nakoľko poskytujú aj osobnú výpoveď dieťaťa. Výber tohto príbehu v podpornom procese napomohol spracovanie osobného nepokoja, obáv a ťažkostí detského klienta. V podstate je len na terapeutovi ako cielene volí spôsob individuálnej terapie avšak prerozprávaním príbehu, ako základnou stránkou biblioterapie, je viesť klienta k zamysleniu a jeho vyhodnoteniu. K tomu posluži aj sprostredkované posolstvo a dej príbehu.

Cieľom terapeutického sprevádzania človeka v jeho osobných krízach a životnom zlyhávaní je jeho pochopenie a bezpodmienečné prijatie. Nasleduje profesionálna podpora terapeuta v úvode súčinnosti je klientovi nápomocný tým, že stíšeni jeho obavy a strach a ďalej ho profesionálne – terapeuticky sprevádza.

Konkrétnym terapeutickým cieľom bolo prostredníctvom prečítania príbehu klientovi napomôcť si zreflektovať svoju vlastnú sťaženú životnú situáciu s využitím bezpečného odstupu od čítaného textu príbehu. Sám klient napriek tomu sa môže do počutého príbehu plne ponoriť a zažiť si tak vlastné podobenstvo. Dochádza k identifikácii s obdobnými ťažkosťami, prípadne aj sa stotožní sa s myšlienkami symbolickej postavy či samotného predkladateľa príbehu. V tomto procese spolu prežívajú obdobné emócie, čo poskytuje klientovi významný zmysel s jeho vlastnou životnou situáciou. Samotný príbeh a následné stotožnenie sa s posolstvom príbehu u klienta môže podnietiť proces zmeny a nasmeruje ho k novým myšlienkam, či k dôležitým rozhodnutiam, hlavne však utiši obavy i strach. Klient dostáva ponuku a príležitosť k riešeniu svojej osobnej či životnej situácie. Zhrnutím tohto procesu je výsledok, že dochádza aj k prebudeniu emócií, dochádza k aktivizácii klienta a on sám ponúka vlastný rozbor svojich možností a svojpomocného riešenia v svojej aktuálnej zaťažujúcej situácie.

Skúsenosti z vlastnej terapeutickje práce s literárnym dielom: KAZUISTIKA – využitie príbehu Pripútaný slon – v práci s dieťaťom (dieťa prišlo v sprievode starej matky, ktorá aj iniciovala návštevu ambulancie)

Anamnestické údaje:

Martin, 10 rokov, žiak základnej školy

- rodina úplná, obaja rodičia s VŠ vzdelaním, otec denno-denne za prácou dochádza do blízkeho zahraničia, matka v toho času nepracuje
- dvaja a súrodenci – brat a sestra
- ranný psychomotorický vývin bez pozoruhodností
- nástup do MŠ v 3. rokoch, adaptácia dobrá
- zmena základnej školy v 3. ročníku z dôvodu zmeny bydliska v súvislosti s dostavbou rodinného domu a zároveň opustenia dvojgeneračnej domácnosti u starých rodičov
- ťažkosti v správaní a učení sa podľa informácie od starej matky sa prejavili práve po prechode dieťaťa na inú školu

Dôvod návštevy ambulancie a popis problému:

- dieťa odmieta návštevu školy, aby mohol ostať doma vyhovára sa na prechorenie
- hlavným problémom sú útočné reakcie spolužiakov, ktoré chlapcov napádajú a to slovné alebo aj fyzicky „provokujú“
- prejavy nespokojnosti so správaním spolužiakov učiteľka ignoruje a odmieta a to Martina odrádza od návštevy školy a má averziu k dievčatám v triede a zároveň aj triednej učiteľke
- školské výkony sú dobré – jednotkár
- kontext problému: prostredie školy, vyučovanie, prestávky, odťažitý vzťah s triednou učiteľkou a dievčatami v triede, ma bližší priateľský vzťah len s dvoma chlapcami z triedy a z okolia bydliska
- záujmy: počítačové hry a programovanie, plávanie

Podporný proces a práca s dieťaťom doplnený prácou s príbehom:

V úvode prvého stretnutia stará mama so súhlasom matky dieťaťa verbalizovala svoje videnie problému (opustenie pôvodného domova a školy, preťaženosť matky a jej sociálna osamelosť v novom prostredí a bez podpory).

Dieťa (bez prítomnosti starej mamy) nerozprávalo a udržiavalo intenzívny očný kontakt, odpovedalo len na výzvu a úsporne, jasne prejavovalo osobnú nespokojnosť s jeho účasťou na tomto stretnutí. K mojím ponukám na interakciu so mnou reagovalo pasívne. Volila som pritom atraktívne ponuky na súčinnosť, dieťa bolo prítomné, skôr pozorovalo moju interakciu a minimálne reagovalo. V závere som mu ponúkla vybrať si jednu neviazanú figúrku z diagnostickej metodiky a bol iniciatívny a vybral si malú látkovú rybičku oranžovo-bielu. To bol jeho jediný aktívny a spontánny prejav.

Následné stretnutia mali už postupne priateľskejšiu pracovnú atmosféru, zlepšil sa náš vzájomný „pracovný“ vzťah a interakcia bola priaznivá pre podporný proces. Martin sa postťažoval na nie dobrú najmä sociálnu atmosféru v škole, predovšetkým na útočné a neférové správanie spolužiakov aj to prejavil pre mňa s neskryvanou nenávisťou a hnevom. Spolu s ostatnými chlapcami to aj riešili a triednou učiteľkou, ale ona odmietala tieto prejavy ako problém. Podržala stranu dievčat a tým sa ich útoky stupňovali. Cítil sa odmietaný a nepochopený zo strany učiteľky a vnímal to beznádejne až rezignovane. Z nohavíc si vybral počas sedenia ponúknutú rybičku, ktorú pri sebe a nosil aj do školy.

Na následnom stretnutí som sa rozhodla použiť príbeh ako súčasť podporného procesu s dieťaťom. Interakcia sa už zlepšila a normalizovala, len poznamenal, že si zabudol rybičku doma. Prejavil spokojnosť so stretnutiami v kontraste s prežívaním sociálnych vzťahov v triede a a nepochopenia jeho ťažkostí s pedagogickou autoritou.

Ponuku prerozprávania príbehu o slonovi prijal. Sústredne počúval a bolo počuť tiché povzdychy. Bolo zjavné, že sa identifikoval s útlakom mladého slona a v rámci podporného rozhovoru aj sám našiel pre sloníka riešenie – oslobodiť sa.

Pri následnom rozbere príbehu som v rozhovore využila som navádzajúce otázky k príbehu a dieťa bolo spontánne a aktívne. Počas zhodnotenia stretnutia so starou mamou sedel mĺkvo sa zahĺbený do seba, zrazu sa začal obliekať s odkazom, že „ už vie čo s tým urobí“. A aj urobil...

Predbežný záver – následný termín terapeutického stretnutia pre ochorenie chlapca bol zrušený. Stará matka pri informovaní o neúčasti sa však poďakovala za súčinnosť a zhodnotila, že stretnutie malo nielen pre Martina, ale aj pre celú triedu významné pokračovanie. Martin inicioval a spolu so spolužiakmi navštívili výchovnú poradkyňu v škole, ktorá následne spolu s triednou učiteľkou riešila tento stav vo vzťahoch v triede. Po prázdninách je dohodnutý psychológ, ktorý spolu učiteľkou budú nápomocní k riešeniu vzniknutej a konsolidácii situácie medzi dievčatami a chlapcami v triede.

Ďalšie dohodnuté stretnutie bolo navrhnuté po jarných prázdninách, kde by som sa od chlapca chcela predovšetkým dozvedieť jeho reflexiu z oslobodenia sa od bezmocnosti.

Použitá literatúra:

- Bucay, Jorge. 2005. *Porozprávam ti... Príbeh ľudského sebapoznávania*. 1. vyd. (Preložila Martina Slezáková, 2005) Bratislava: Noxi, 2005. 216 s. IBAN 80-89179-23-1
- Živný, Hroznata. 2011. *Životný príbeh ako terapeutický nástroj*. s. 94-100. In Kováčová, B. (Ed.). *Výchova verzus terapia – možnosti, hranice a riziká*. Zborník z medzinárodnej vedeckej liečebnopedagogickej konferencie. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-223-3006-0.

Bezmocnosť

Barbora Čaputová **Odborná referencia diela Bhagavadghíta**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-bhagavadgita/>

Téma: každodenné zvládanie problémov, stresové zaťaženie, úzkostlivé stavy, depresie, neodbytné myšlienky, nechť do života, neschopnosť sústrediť sa, bolesti a pod.

Terapeutické ciele: poskytnúť pocit úľavy pri akomkoľvek probléme, či stresovom vypätí, zvládnuť úzkosť, alebo neodbytnú bolesť, nutkavé myšlienky a starosti, ale aj upevňovanie radosti, vďačnosti, schopnosť prežívať moment, či pocit naplnenia

Odporúčaná veková skupina: 12-90+

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela: Čaro spočinutia v okamihu

Bhagavadghíta je súčasťou *Mahábháráthy*, staroindického eposu, avšak býva považovaná za samostatnú knihu a často je označovaná ako jeden z najvýznamnejších posvätných textov hinduizmu. V každom prípade ju môžeme vnímať aj ako pohľad do myšlienkového sveta inej kultúry. Spirituálne poslanstvo *Bhagavadghíty* spočíva v jej odkazoch k znášateľnosti, skromnosti a láske k bohu. Avšak jej hlboká filozofia spočíva v kontexte hlavných indických myšlienkových prúdov. A aj keď by sa mohlo zdať, že táto filozofia sa venuje iba „večným pravdám“, ktoré zaujímajú len učencov a filozofov, nie je to celkom tak. *Bhagavadghíta* totiž ponúka i obyčajnému človeku myšlienkový vzhľad do podstaty riešenia každodenných povinností a starostí.

Základom je myšlienka, že časová obmedzenosť profánnych foriem života spôsobuje ich iluzórnosť. Táto iluzórnosť (nepravda, klam, zdanie) je príčinou všetkého ľudského utrpenia. Významovo s týmto javom výborne korešponduje indický pojem *mája* (často prekladaný ako ilúzia, kozmická ilúzia, prelud, kúzlo, sled premien, irealita a pod.). *Mája* je ilúziou v tom zmysle, že jej podstata tkvie v časovej viazanosti. Buddhizmus a z časti aj jóga sa s touto iluzórnosťou vysporiadávajú tým, že hľadajú „vyvanutie“ z kola života, snažia sa z neho uniknúť, poraziť časovo viazanú formu a stať sa súčasťou bytia (bezčasového stavu). Ale je možné poraziť čas a tým navodiť bytostný stav zatiaľ, čo žijeme svoje životy (v čase)? Je možné opustiť kolo života (*karmu*), aj keď musíme riešiť úlohy, ktoré nám prináša život v ľudskom tele? Práve v *Bhagavadghíte* sa stretávame s otázkami, ako vyriešiť paradoxný stav vytvorený dvojdomosťou človeka, ktorý sa na jednej strane ocitá v čase a na druhej strane vie, že bude stratený, pokiaľ časovosti podľahne, a či existuje cesta, ktorá ústí do bezčasovej úrovne v tomto svete, tu a teraz, v žitom okamihu.

V indickej imaginácii sa občas stáva, že prídu na svet bytosti, ktoré sú duchovne mimoriadne vyspelé. Nazývajú sa *avatari* a ich úlohou je pomáhať ľuďom na ceste k uvedomeniu. V *Bhagavadghíte* sa odohráva rozhovor medzi vznešeným Ardžunom z rodu Pánduovcov a Krišnom, *avatarom* boha Višnu. Najzásadnejšia otázka, ktorá sa vinie naprieč *Bhagavadghítou* je: Môže sa Ardžuna zúčastniť zabíjania vo vojne, zvlášť keď ide o jeho priateľov a príbuzných, aj keď je táto hrozná účasť na svetských činoch v rozpore s náukou o vymanení sa z kola života a smrti? Ardžunovi Krišna vyjavuje učenie, ktorého odkaz spočíva v nutnosti pochopiť charakter boha (absolútnej reality) a nasledovať jeho činy. Krišna poukazuje na to, že pokiaľ by on ako boh prestal jednať, všetok život by prestal existovať, pretože udržiava svet svojou činnosťou. Presne tak sa aj Ardžuna musí vo svojom živote rozhodovať a svoje rozhodnutia nasledovať istými činmi, inak by jeho život stratil zmysel.

Krišnovu posolstvo ľuďom tkvie v tom, že človek má nasledovať boha napodobňovaním jeho skutkov; boh tvorí a udržiava svet, ale ďalej sa na ňom nezúčastňuje. Táto myšlienka má v indickej filozofii aj svoj názov, ide o *phalatršnavairágju*, teda o „odmietanie plodov svojich skutkov“ a nie sveta ako takého „Neprivlastňuj si ovocie svojich činov. Odmena nesmie byť pre teba pohnútkou k činom! Ale neodďavaj sa ani nečinnosti!“ (II, 47) *Bhagavadgíta* sa tak snaží ospravedlniť všetky činnosti a ľudské skutky, pretože pokiaľ človek nevyužíva ich ‚plody‘, premieňa všetky činy na obetiny, tj. transpersonálnu energiu, ktorá pomáha udržiavať kozmický poriadok. Človek sa musí odpútať od svojich činov a ich dôsledkov, jednať interpersonálne, bez túžob, ako by bol zástupcom niekoho iného. *Čin, ktorý nie je spútaný naším ďalším participovaním na ňom, vedie k slobode.*

Človek, ktorý takto koná, nachádza dôležité poznanie absolútnej reality a bytostného Ja (*átman*), ktoré ho vedie k tomu, že tieto dve sú jedno. Toto Ja sa slobodne zjavuje len vtedy, ak človek oslobodí svoju myseľ od pozitívneho, či negatívneho posudzovania svojho konania, ktoré je reálnou prekážkou pre poznanie pravej skutočnosti. Oslobodenie je podmienkou pre konanie v súlade so svojou *dharmou* – so sebe vlastnou morálnou a etickou cestou. Nasledovanie svojej vlastnej unikátnej cesty spája človeka s absolútnou realitou a dovoľuje mu žiť svoj život nepodmienené, slobodne, pravdivo a skutočne autenticky (nasledovať *dharmu*); nasledovať cestu niekoho iného môže byť nebezpečné. „Lepšie je konať vlastnú povinnosť, hoci aj nedokonale, než dobre plniť povinnosť iného. Lepšie je zahynúť na vlastnej ceste, lebo cudzia cesta je nebezpečná. (III, 35)

Absolútnu realitu (boha) môžeme vnímať aj ako princíp vedomia presahu; že sme ako ľudské bytosti súčasťou niečoho väčšieho, čo nás presahuje (*átman*). A to nás oslobodzuje od reality viazanej časom a dovoľuje nám to participovať na „bezčasí“, večnej prítomnosti.

Ako sme spomínali, v indickej filozofii (ako aj v *Bhagavadgíte*) je život spútaný časovými (profánnymi) formami nepravým životom v *máji*, ale aj keď sa *mája* (iluzórnosť) prejavuje prostredníctvom času, jej dôležitým aspektom je aj tvorivosť. Indická imaginácia túto myšlienku zobrazuje aspektom boha Višnu (Krišna), ktorý je zároveň stvoriteľom aj udržiavateľom vesmíru. V *Bhagavadgíte* Krišna Ardžunovi radí, aby nasledoval jeho činy, ktoré spočívajú v skutočnosti, že boh spája v sebe bytie aj ne-bytie a že celé stvorenie vychádza z neho. Pomocou *prakrti* postupne stvoril svet, ale táto aktivita ho nespútala, zostal iba pozorovateľom svojho vlastného tvorenia.

Každodennou realitou človeka je, že musí čeliť výsledkom vlastných rozhodnutí (toho, čo tvorí). To znamená, že zastáva istý postoj voči vlastným činom, istým spôsobom ich súdi v dôsledku čoho zažíva rôzne emócie, pocity a myšlienky a tie ho spätne ovplyvňujú. Krišna poukazuje na to, že tieto emócie, pocity a myšlienky nám spôsobujú utrpenie, nie naše činy samotné. Kľúčovým sa stáva idea vnútorného pozorovateľa.

V súčasnej psychológii existuje smer, ktorý sa nazýva Mindfulness. Tento smer vychádza z neskoršej, buddhistickej tradície a je založený na filozofii okolo pojmu *sati*, ktorého význam sa najčastejšie prekladá ako rozpomínanie (angl. recollection). Na čo sa však máme rozpamätať, na čo sme zabudli? V mindfulness psychológii ide o prax neustáleho sebaopomínania prítomného okamihu (ne-času). Sú to techniky sebauvedomovania v situácii, v ktorej sa nachádzam tu a teraz. Mindfulness nemôžeme redukovať na meditáciu, aj keď meditácia je jednou z techník mindfulness postupov.

Prečo však spomíname mindfulness, a čo má spoločné s učením *Bhagavadgíty*? Sú to práve spoločné princípy: prijatie, uvedomovanie prítomnosti a neustále povedomie o vlastnej vnútornej skutočnosti. V skratke sa jedná o zákonitosti iluzórnosti, časovosti a transpersonálnosti, ktoré sme rozoberali vyššie. Technika rozpomínania sa nás ukotvuje v prítomnom okamihu (pomáha nám presiahnuť vlastnú časovosť), pričom jeho nesúdením dostávame do stavu prijatia skutočnosti takej, aká je (presahujeme iluzórnosť). Uvedomovaním a zvnútorňovaním vytvárame vo vlastnom vedomí pozorovateľa, ktorý sa nezúčastňuje emotívne a nie je zainteresovaný ani žiadnym iným spôsobom (transpersonálny princíp). Svoje vnútorné myšlienky a emócie pozorujeme, ale neposudzujeme. Dávame tak priestor inému typu

vedomia, ktorý tým, že nesúdi, oslobodzuje, presahuje naše osobnostné ja, ktoré je zajaté v čase. A to je dôležitý odkaz *Bhagavadgíty*.

Čítaním tohto diela sa môžeme intelektuálne zahĺbiť do jeho hlbokého posolstva, ale aj obohatiť svoj vnútorný svet obrazmi inej kultúry. Slovenská verzia *Bhagavadgíty* od Milana Poláška je naozaj kvalitná, keďže autor sa roky aktívne aj teoreticky venoval jóge, pre ktorú mal hlboké porozumenie. Pri preklade pracoval s rôznymi prameňmi a doplnil ho poznámkami. S týmto zaujímavým a hodnotným textom sa dá v biblioterapii pracovať rozličnými spôsobmi. Je výborným pomocníkom i v praxi osobnostného rastu. V zjednodušenosti sa tento príbeh dá ponúknuť aj deťom. Je vhodný pre každého, komu nevadia jeho spirituálne presahy. S príbehom sa dá výborne pracovať práve v kontexte s mindfulness psychológiou a jej technikami, ktoré ak sú správne vysvetlené, tak sú prístupné každému, keďže to nie sú zložité procesy a pri ich každodennom aplikovaní nie je nutne potrebný sprievodca.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

V roku 2018 som zažila neprijemný stav, kedy sa mi každý deň, po celý deň, až takmer tri mesiace veľmi krútila hlava. Lekári nerozumeli tomu, čo sa mi deja a ja som si nevedela pomôcť. V dôsledku toho som okrem iného trpela veľmi úzkostnými stavmi. Snažila som nájsť úľavu rôznymi spôsobmi. Dôležité bolo, aby som zvládla hlavne úzkosť, ktorá celú situáciu len zhoršovala. Spomenula som si, ako som písala článok o *Bhagavadgíte*, a ako ma veľmi toto dielo oslovilo práve cennými vhladmi. Prečítala som ju v angličtine a slovenčine (práve tú slovenskú verziu odporúčam).

V tom stave však nebolo možné, aby som čítala, preto som našla českú verziu načítanej audioknihy *Bhagavadgíty* na youtube.com. Celú knihu som so zavretými očami pozorne počúvala po kúsočkoch, deň po dni. Neskôr mi kamarátka, s ktorou som myšlienky príbehu zdieľala a spoločne sme vedeli o nich diskutovať, odporučila i mindfulness techniky, rôzne meditácie zamerané na telo a dychové praktiky, s ktorými mala vlastnú skúsenosť. Tie som pomaličky začleňovala do svojej každodennej rutiny. V praxi to vyzeralo tak, že som si niekoľkokrát denne pustila úryvok z *Bhagavadgíty* a s nadobudnutou nádejou, ktorú kniha do mňa vliala, som sa ponorila do dychových cvičení a meditácií. To mi krok za krokom pomohlo upevňovať v mojom vedomí rolu pozorovateľa. Časom, aj keď som skĺzala do úzkosti, som dokázala tieto stavy pozorovať nezúčastnene, a tak trvali stále kratšiu dobu. Postupne som si začala všímať, že krútenie hlavy občas ustupuje, prípadne nie je také silné, až sa napokon celkom vytratilo.

Tento zážitok vo mne utužil schopnosť veriť vo vlastnú psychickú odolnosť a narábať s konceptom pozorovateľa. Môžem povedať, že používané techniky sa stali mojím každodenným rituálom a rozhodne po nich siaham v okamihoch silného emotívneho vypätia, prípadne, keď moje myšlienky budujú neexistujúcu apokalyptickú budúcnosť, alebo sa prepadáam do úzkosti, či strachu a beznádeje. Negatívne emócie a myšlienky však odchádzajú v stále kratších intervaloch a môj vnútorný svet napĺňa prevažne pokojná radosť a dôvera.

A ešte ktoré posolstvo *Bhagavadgíty* vnímam ako dôležité? Je to povzbudenie k tvorivosti, konaniu a k láske k životu ako takému.

Použitie literárne zdroje:

Barker, Meg. 2010. *Mindfulness*. In Barker Meg; Vossler, Andreas and Langdridge, Darren eds. *Understanding, Counselling and Psychotherapy*. London: Sage, 167-187 pp.

Čaputová, Barbora. 2017. *Teória vykúpenia: Mircea Eliade a Hermann Hesse*. In *Filologické štúdie 3.* – Nümbrecht : Kirsch-Verlag, 163-176 s. ISBN 978-39-43906-37-0

Eliade, Mircea. 1996. *Dějiny náboženského myšlení II*. Praha: Oikoymenth

Elaide, Mircea. 1999. *Jóga, nesmrtnost, svoboda*. Praha: Argo

Polášek, Milan. 1997. *Doslov*. In *Bhagavadgíta, rozhovor Boha s člověkom*. Bratislava: HEVI s.r.o.

Upozornenie: Obsah diela môže byť kontraindikovaný pre osoby, ktoré sú jasne ukotvené v inej religiozite, resp. netolerujú dobre hinduistickú a budhistickú religiozitu, preto sa pred odporúčaním tohto diela odporúča najskôr zistiť religióznu orientáciu osoby. V prípade otvorenosti osoby viacerými religióznymi a multikultúrnymi prístupmi alebo presahom presahom sa aj tak publikáciu odporúča nevnučovať, iba ponúknuť ako jednu z možností osobnostného rastu a sebarozvoja.

Dozrievanie

Viera Diešková **Odborná referencia diela Obejmi svoj život**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-obejmi-svuj-zivot/>

Terapeutické ciele: pomôcť dospievajúcim a dospelým vnútorne dospieť, pochopiť proces životnej integrácie a podporiť vyrovnávanie sa s traumatizujúcimi situáciami v živote pozdvihnutím vlastného vedomia, rozvíjať svoj životný potenciál

Odporúčaná veková skupina: dospelí 18- 60 r.

Sekundárna cieľová skupina: zdravotné a sociálne sestry, lekári, liečební a špeciálni pedagógovia, psychológovia, duchovní

Stručný obsah diela:

Autor knihy Wilfried Nelles, pôvodne vedecký a pedagogický pracovník na poli sociálnych vied sa po 12 rokoch vysokoškolskej praxe začal venovať terapii. V r. 1996 sa stretol s rodinnými konšteláciami Berta Hellingera (2008) a nechal sa nimi inšpirovať. Pochopil výhodu stavania zástupcov za klienta v konšteláciách. Zistil, že druhý človek ako zástupca môže cítiť a prežívať pocity toho, za koho je postavený a klient sa môže pri tom na seba pozeráť z odstupu, čo mu napomáha k zmene. (Bolo záhadou, prečo tento jav funguje, no neskôr neurológovia našli k tomu vysvetlenie). Nelles sa spočiatku venoval taktiež rodinným konšteláciám, neskôr sa zamerával na ich duchovnú stránku (2010). Od r. 2012 začal rozvíjať vlastný prístup ku konšteláciám, ktorý nazval *Procesom životnej integrácie (LIP, z nem. „Lebens – Integrations – Prozess“)*.

V knihe *Obejmi svoj život* je podrobne vysvetlený Nellesov prístup, ktorý sa líši obsahovo od pôvodného Hellingerovho. Hellinger v terapii kvôli objasneniu dynamiky a vzťahov v rodine klienta stavia do spoločného priestoru zástupcov za členov rodinného systému (títo sa môžu pohybovať), riešia sa pritom rodinné drámy. Nelles stavia na stabilné pozície (do kruhu) zástupcov za stupne vedomia klienta. (Zástupcom je známe, za ktorý stupeň vedomia sú postavení a chápu to, čo sa im v myšli na danej pozícii vynorí, že sa týka klienta, pre ktorého sa konštelácia stavia, s ich súhlasom). *Terapeutova pozornosť je v konštelácii LIP zameraná na dospelého klienta tu a teraz (s. 73)* a na otázku – *ako sa má teraz klient postaviť k udalostiam zo svojho detstva, k minulosti*. Potreboval by inú rodinu? To, čo dospelý klient podľa Nellesa skutočne potrebuje nie je lepšie miesto v minulosti, ale jasná orientácia v Tu a Teraz. O toto ide v jeho procese LIP.

Nelles na začiatku knihy podrobne popisuje svoje východisko ku LIP – *objasňuje stupne zrelosti vedomia človeka v živote*. Rozlišuje ich celkovo sedem (s.13), no podrobnejšie sa tu venuje len prvým štyrom.

Na 1. stupni sa jedná o *symbiotické (nevedomé) vedomie jednoty* matky a dieťaťa v maternici. Nelles konštatuje, že tu vzniká zárodok presvedčení, pocitov a správania, ktoré sprevádzajú človeka po celý život. (Ak bolo tehotenstvo matky problematické, podobné problémy sa u človeka objavujú aj v neskorších životných etapách).

2. Stupeň – v *detstve* ide primárne o *skupinovú vedomie*. Vplýva naň vzťah k členom rodiny a k vrstovníkom v škole (viac Nelles, 2010).

3. V období *dospievania* sa u človeka utvára *Vedomie Ja*. Dospievajúci cíti svoju závislosť od rodiny a chce sa z nej vymaniť, aj keď nie je toho ekonomicky, právne, či dušene schopný. Rodičov stále potrebuje, ale stráca detské istoty a zaoberá sa otázkou „Kto som?“ Je odkázaný sám na seba, vyhraňuje sa voči všetkému starému, no nemá jasnú orientáciu, vzniká mnoho rôznych príslušností, nevie kam skutočne patrí.

4. V životnej etape *dospelosti* vzniká *Vedomie seba samého*. Nelles ho na s. 29 charakterizuje takto: Ako dospelí sa už „neobzeráme po druhých, ani po nich nepoškuľujeme. Nie je nám trebárs jedno, čo si o nás druhí myslia, predovšetkým naši najbližší, alebo najmilší, ale už sa tým neriadime. Ani im v duchu, alebo v myšlienkach neoponujeme a rovnako nám nevadí to, čo robia druhí.“ Skutočne dospelý človek sa zaoberá tým, čo situácia robí s ním samotným a keď prijme svoje pocity, dokáže v nej účinne jednať. To je podstatné, aby nezostal bezmocný v ťažkej situácii, aby z nej vedel nájsť východisko.

V spoločnosti možno tiež odhaliť stupeň kolektívneho vedomia. Podľa Nellesa „historicky a empiricko-fakticky je *Vedomie seba samého* – skutočná dospelosť ľudí v spoločnosti výnimočnou“ (s. 32). Vedomie v modernej spoločnosti je bežne na úrovni *Vedomia Ja*, ako u dospievajúceho. Vtedy človek stále bojuje za oddelenie sa od rodičov, od tradície a zabúda ísť ďalej, úpne dospieť. Pritom dosiahnutie vyššieho stupňa *Vedomia seba samého* u väčšiny ľudí v spoločnosti by mohlo prispieť k účinnejším riešeniam problémov v spoločnosti.

Individuálne – každý z uvedených stupňov vedomia má v ľudskom živote svoj význam, každý človek nimi prechádza a nemožno ich potlačiť, ale treba ich rozpoznať. Napr. uvedomiť si, že určitá situácia je problémom pre moje „vnútorné dieťa“, ale už nie pre mňa, keď som teraz dospelý. V každom zo životných období môžu vzniknúť problémy, ktoré bránia človeku vnútorne, ľudsky dospieť. Na problémy sa pri stavaní konštelácií podľa Nellesa so zástupcami prídete, vznikne príležitosť vysporiadať sa s nimi – svojmu vnútornému dieťaťu ponecháva dospelý (klient) jeho skúsenosti, bez hľadania viny. Dospelý pritom môže pod vedením terapeuta pozdvihnúť svoje vedomie a zažiť *Proces životnej integrácie*.

Nelles sa v knihe zaoberá tým, ako sa dá v modernej spoločnosti dostať k *Vedomiu seba samého*; čo stráca človek odmietnutím Boha; čo mu môže dať veda, alebo čo ho život dokáže naučiť, ak sa mu vie otvoriť. Konštelačná metóda, ktorú Nelles rozvinul, sa ukázala ako užitočná pri mnohých problémoch, napr. pri liečení traumy, alebo opakovane sa vyskytujúcich ťažkostiach, ktoré sa nepodarilo odstrániť inými terapeutickými postupmi. Pritom Nelles opisuje svoje vlastné skúsenosti s touto metódou, aj svoju prácu s klientmi a ich príbehy. V jeho LIP (s. 90) je „*fokus práce na Bytí, na tom, čím už odjakživa sme a čo sa chce rozvíjať v procese nášho života*“. Musíme pritom prijať to, čo sa nám v živote prihodilo a deje. V tomto zmysle treba „objať svoj život“, to znamená prijať ho a vziať do náručia tak ako bol a je. Záver knihy venoval metodickému postupu pri konštelačnej práci. Vyslovil svoje presvedčenie (s. 94), že „neexistuje žiadna iná metóda, pomocou ktorej sa dajú tak rýchlo vyniesť na svetlo také presné informácie o skrytých stránkach medziľudských vzťahov, o potlačených vnútorných častiach, pocitoch a mnohom ďalšom, ako je metóda konštelačná“. V súčasnosti sa dostáva Nellesovmu prístupu zaslúžené uznanie, bude sa práve konať 1. Európska konferencia **integračnej konštelačnej práce** v Prahe.

Opis možností terapeutickej práce:

Najlepšie sa dá v knihe porozumieť Nellesovej konštelačnej práci z malého cvičenia na s. 74 a ďalších. Staval si svoje vlastné stupne vedomia. On stál na mieste dospelého a požiadal zástupcov, aby sa postavili na predchádzajúce stupne a vcítili sa do vnútra, aký tam majú pocit. Pozeral sa najprv na svoju zástupkyňu v delohe. Pohyby, ktoré robila na tejto pozícii spoznal. Všetko čo videl, potvrdzovalo jeho životnú cestu. Pokračovalo to aj na ďalších pozíciách, vnútorná vízia jeho života zostávala rovnaká, ale dieťa a dospievajúci museli prekonávať rôzne konflikty. Dospelý Nelles pocítil k svojmu vnútornému dieťaťu lásku a jediné čo ono od neho potrebovalo, bolo uznanie. Nelles pochopil, že na svet prichádzame s vnútornou víziou, vlastným potenciálom, darom života, ktorý sa chce rozvinúť. Tento fakt sa v ním vedených konšteláciách potvrdil u mnohých klientov.

V knihe sa nachádza množstvo podnetov k terapeutickej práci s dospelými klientmi a ich vnútorným dieťaťom. Dôležité je, aby sa vnútorné dieťa cítilo byť dospelým videné a prijímané také, aké je, so všetkým čo zažilo. Nepotrebuje ľutovanie a súcit, to sa jasne ukázalo (príklad dieťaťa, ktoré bolo v

detstve zneužívané na s. 83). Nelles tu kriticky porovnáva svoj prístup s pôvodnými rodinnými konšteláciami, ktoré robil Hellinger. To môže byť užitočné pre terapeutov, ktorí ich poznajú.

Popis skúseností z vlastnej práce s dielom:

S konšteláčno – integračným prístupom W.Nellesa som oboznámila po absolvovaní výcviku študentov Pedagogickej fakulty UK Bratislava, ktorí sa oň zaujímali. Stretol sa s pozitívnym ohlasom aj u ďalších, starších záujemcov na verejnosti.

Použitá literatúra:

Hellinger, B. 2008. *Šťestí, ktoré zústaáva. Kam vedou rodinné konstelace*. Praha: Equilibrium, 94 s. ISBN 978-80-254-1798-0

Nelles, W. 2010. *Život nemá zápečku*. 1. vyd. Rychnov nad Kněžnou: Nakladatelství Ježek, 216 s. ISBN 80-85996-42-1

Nelles, W. 2014. *Obejmi svůj život*. 1. vyd. (Z nemčiny do češtiny preložila Petra Pejchalová, 2014). Praha: Nakladatelství Ježek, 96 s. ISBN 978-80-85996-44-9

Dozrievanie

Barbora Čaputová **Odborná referencia diela**
Dievča, ktoré chcelo zachrániť knihy

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-dievca-ktore-chcelo-zachranit-knihy/>

Výchovné/terapeutické ciele: pre deti, ktoré sa boja vyrásť, pre dospelých, ktorý sa boja zostarnúť, pre ľudí, ktorí potrebujú zvedomenie vlastného tvorivého prameňa, pri neschopnosti pohnúť sa vpred

Odporúčaná veková skupina: od 7 rokov (v zjednodušenej forme aj skôr)

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Anna je desaťročná dievča, ktoré sa veľmi bojí starnutia. Na dospelosť sa neteší, a preto nemá rada ani svoje narodeniny. Avšak veľmi rada číta. Má obľúbenú knižnicu aj pani knihovničku. Jedného dňa zistí, že existuje veľmi veľa kníh, ktoré nikto nečíta. A tie musia byť, bohužiaľ, úplne zničené. Anna preto vymyslí plán, ako tieto knihy zachrániť. Všetky si ich požičia a postupne prečíta. Príbehy v týchto knihách tak budú žiť ďalej a knihy nebudú musieť byť zničené. Jedného dňa sa jej dostane do ruky veľmi zaujímavá kniha „Čarovný les“. Je o chlapcovi, ktorý má rovnaký problém so starnutím ako Anna. Príbeh je veľmi pútavý a Anna sa nevie dočkať jeho vyvrcholenia. Ostáva už len jedna stránka. Keď ju Anna otočí, zistí, že je nepopísaná, úplne čistá.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Tento veľmi pôsobivý príbeh, dekorovaný krásnymi ilustráciami od Lisy Aisato, citlivo podáva tému starnutia a staroby. Myšlienka pomínutelnosti sa svojím spôsobom dotýka každého človeka, ale môže byť mimoriadne pôsobivá aj pre deti, ktoré majú obavy z dospelosti a najradšej by ostali deťmi navždy. Kniha zaujímavo vykresľuje hĺbku konca. S ideami konca života a zániku sa v rôznych formách stretávajú všetky hlavné postavy príbehu, avšak autor sa s nimi vyrovnáva kontrastne, keď čarovným spôsobom do príbehu vnáša myšlienku presahu a mágie sveta, čo na čitateľa môže pôsobiť liečivo a upokojujúco. Anna svojím konaním prinavracia nádej, že koniec sa môže transformovať do inej formy života. Pocit úľavy prichádza aj s príbehom „Čarovného lesa“, keď zistíme, že zosnulá babička navždy

ostáva súčasťou tohto sveta v inej forme. Ale skutočná nádej príbehom prekvitá až s túžbou objaviť, alebo možno aj popísať, poslednú stránku knihy. Túžba zistiť, ako príbeh pokračuje, vedie Annu k hľadaniu. A toto hľadanie, dotyk s vlastnou vnútornou zvedavosťou, v nej oživí porozumenie. Anna pochopila, že život je tvorivý proces, ktorý je plný zázračných možností a my nie sme v tomto tvorivom procese úplne bezmocní. Našou silou je ľudská schopnosť kreatívneho tvorenia vlastného príbehu. V skutočnosti dievča, ktoré chcelo zachrániť knihy, zachraňuje samú seba tým, že si vie predstaviť všetky tie ohromné možnosti, ktoré majú korene v prítomnosti a presahujú do budúcnosti.

S knihou sa dá krásne pracovať, či už s deťmi, alebo i s mladými dospelými, pretože ponúka mnoho terapeutických možností. Môžeme si s deťmi nekonečné možnosti pokračovania príbehov maľovať, môžeme ich s nimi vytvárať aj inými spôsobmi, ale dôležité je pritom zdôrazňovať vnútorné zdroje dieťaťa, jeho prednosti, jeho schopnosti a jemne ho navádzať k tomu, aby ich samo objavovalo.

Popis skúseností z jeho vlastnej práce s týmto dielom:

Samotná kniha ponúka dobré návody, ako s ňou pracovať. Ja osobne som mala možnosť tému strachu z budúcnosti rozoberať s mladým dievčaťom, ktoré má objektívne veľmi ťažký život. Postupne sme prechádzali rôznymi príbehmi, ktoré pojednávajú o možnostiach, ako nachádzať svoje vnútorné zdroje, ktoré by jej mohli pomôcť aktivovať aspoň istú spokojnosť, ak nie i radosť zo života. Rovnako sme sa sústredili aj na to, ako obrovskú vnútornú silu a vôľu dievčaťa presmerovať k tomu, aby vnímala aj vlastné pozitívne možnosti v prítomnosti, či v krátkodobej budúcnosti. Kniha nás obe inšpirovala k tomu, aby opakovane písala vlastný príbeh, ktorého pokračovania sú stále pozitívnejšie, ale sa aj stále viac dotýkajú skutočnosti. Dievčaťu samozrejme k zmene pomohlo mnoho paralelných udalostí, nielen čítanie a rozprávanie sa o príbehoch. Ako nesmierne dôležité však vnímam jej posun z pasívnej rezignácie k stavu pokojného prijatia a chuti dopomôcť si k zmenám, ktoré jej môžu pomôcť žiť svoj život zmysluplne. A to sa pri našej spoločnej práci s príbehmi krásne zviditeľňuje a zvedomuje.

Použitá literatúra:

Hagerup, K. 2022. *Dievča, ktoré chcelo zachrániť knihy*. 1. vyd. Bratislava: IKAR. ISBN 978-80-551-8429-6

Enkopréza

Anna Vejrostová ***Odporúčaný postup s kazuistikou k dielu Honzík a zlobivé hovínko***

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/honzik-a-zlobive-hovinko/>

Terapeutické ciele: enkopréza, problémy s vyprazdňovaním u detí

Cieľová skupina: deti, ktoré majú ťažkosti s vyprazdňovaním (zácpa, zadržovanie stolice, enkopréza) a jeho nácvikom

Veková skupina: 4-10 let

Sekundárna cieľová skupina: rodiče, pediatri, gastroenterológové, psychiatri, psychologové, psychoterapeuti, špeciálni a liečební pedagógové

Terciárna cieľová skupina: ďalší z rad odborníkov, ktorí sa podieľajú na riešení týchto ťažkostí

Forma práce: individuálny, kniha vybízí k opakovanému čtení a sdílení spoločne s dieťaťom

Stručný obsah díla:

Tato kniha využívá ilustrace a krátké texty k tomu, aby konkrétně a hravě dítěti vysvětlila, jak funguje jeho tělo, zažívací a vylučovací procesy v něm. Slouží také k tomu, aby dítě trpící zácpou nebo i enkoprézou, která se zácpou souvisí, pochopilo, v čem jeho obtíže spočívají a jak je lze řešit. Překonat odmítání dítěte používat nočník či toaletu, pravidelně vylučovat, bývá pro celou rodinu často náročné a vyčerpávající. Obsah knihy neslouží jako náhrada za specializovanou péči. Péče o dítě s těmito problémy je vždy záležitostí mezioborové spolupráce! (zdroj: <http://www.zlobivehovinko.cz>)

Kniha poskytuje vhled do složité problematiky zácpy i enkoprézy. Je psaná jednoduchým jazykem tak, aby příběh lehce pochopilo i malé dítě. Bohaté ilustrace jsou zajímavé a poskytují podklad k dalšímu povídání o tématu (text spíše podtrhuje obrazové sdělení). Čtenář zde získá cennou inspiraci k tomu, jak postupovat při řešení těchto potíží.

Hlavním hrdinou příběhu je chlapec Honzík, který má problémy s pokakáváním. Tento citlivý problém je v textu označován jako „zlobivé hovínko“. Příběh vypráví o tom, jak se Honzík po mnoha zklamáních rozhodl bojovat se zlobivým hovínkem. Za pomoci babičky, která ilustrativně vysvětluje podstatu problému, si hlavní hrdina vytvoří plán boje a v závěru získá moc nad zlobivým hovínkem – vítězí. Součástí knihy jsou i pracovní listy pro děti, diplom, omalovánky, jako i komentář pro rodiče.

Popis možností odborné pedagogické/terapeutické práce:

Kniha využívá několik psychologických principů, které osloví malé i velké čtenáře na mnoha úrovních. Například princip **externalizace**, tedy oddělení problému od osoby, která jej popisuje a prožívá. Obecně se totiž snáze pracuje s tím, co je vně, a proto se zde nemluví o dítěti, které má problém (já jsem špatný), ale o „zlobivém hovínku“, které je zdrojem problému (ono je špatné). Dítě tím může získat nadhled a schopnost najít řešení v problémové situaci.

Díky principu **projekce** se dítě může identifikovat s hlavním hrdinou a inspirovat se jeho postupem při vyrovnávání se s daným problémem. Může v něm rovněž posílit důvěru ve zdárné řešení jeho trápení. Nelze opomenout i moment tzv. **normalizace**, kdy dítě může pochopit, že jeho problém není nijak výjimečný, ale trápí i jiné děti.

Edukace v podobě konkrétních postupů v boji proti „zlobivému hovínku“ je podávána jednoduše a jasně – jak pro děti, tak rodiče. Text se nese v podpurném, povzbuzujícím a nadějném duchu s důrazem na potřebu vyhnout se přílišnému tlaku na dítě. Ilustrace dětem napoví, jak funguje trávicí trakt, kde vzniká problém s vylučováním a jak mu předcházet. Obrazový materiál poskytuje řadu možností zastavit se a diskutovat nad ním spolu s naším klientem. Níže některé vzorové otázky:

... Honzíkovi se stane nehoda – jak se podle tebe Honzík cítí? Co si myslí Honzík/jeho rodiče? Proč se rodiče/Honzík zlobí? Jaké je podle tebe to hovínko? Co bys Honzíkovi poradil? Zažil si někdy něco podobného? Co myslíš, že se dál stane, jak to dopadne?

... Honzík si uvědomí, že to takhle dál nechce – co si Honzík přeje? Co by sis přál ty? Stojí za to bojovat za splnění těchtole přání?

... při babiččině edukaci o tom, co pomáhá v boji – znáš něco z toho? Máš rád tyto jídla? Už si někdy zkusil něco z obrázku?

... ilustrace „plán boje“ – co bys řekl na to, kdyby sis udělal vlastní plán boje – jak bys chtěl, aby to vypadalo?

... Honzíkovi se občas daří, občas ne – Honzík se nevzdává a stále pokračuje – je čím dál silnější – co by ti pomohlo vytrvat a nevzdat se při neúspěších? Jak si můžeš připomenout svou sílu/přání proč to děláš? (příklad – vrátíme se v knize ke strážce, kde Honzík přemýšlí o co ho hovínko obralo, a že to takhle už nechce...)

... *Honzík má svoje pomocníky – kdo může být tvým pomocníkem? Kdo ještě a jak tě může podpořit?*

Každé dítě je jedinečné a proto doporučujeme řídit se konkrétními reakcemi na příběh a otázky pokládat v souladu s danou situací, kontextem a jedincem, se kterým pracujeme.

Popis zkušeností autora, doporučení z jeho vlastní práce s tímto dílem:

Knihou je možné se jednoduše a bez větších zábran dostat k citlivému a mnohdy trapnému problému jak pro děti, tak i rodiče. V případě předškolní holčičky, která se ve školce potýkala s enkoprézou, pomohlo opakované čtení knížky (na její vlastní popud).

Nejvýznamnějším momentem bylo pochopení toho, že není špatná ona. Naznala, že mimo tento problém má spoustu kvalit a sil zvládat různé potíže, které jí život přináší (během rozhovoru nad knihou padaly dotazy jako např. *co ti jde, co tě dělá šťastnou, kdy se cítíš silná?*).

Při povídání o zlobivém hovínku došlo k abreakci emocí – dokázala se na hovínko zlobit (*to je ale zlé hovínko, já bych mu nasekala, vykopla bych ho na Měsíc...*), dělat si z něj legraci, i ho litovat (*ono je asi celé popletené, proto to dělá – musí se naučit, jak to má dělat správně, já mu v tom pomůžu*). To jí dodalo sebevědomí a tolik potřebné uvolnění.

Zkušenosti z praxe dokazují, jak důležité je na řešení netlačit a poskytnout dítěti bezpečný prostor pro ventilaci emocí. Dítě samo cítí velký tlak – jak od sebe, tak od okolí, které s ním tento problém spoluprožívá. Často pomáhá klidné nastavení, zvolnění tempa a nespěchat na rychlé řešení.

V knize je dobře popsáno, že Honzík měl dny, kdy vyhrával, ale byly i dny, kdy v boji vítězilo hovínko. Děti tak můžou pochopit, že není důležité se už nikdy nepokakat. Každý úspěch se počítá a posiluje sebevědomí dítěte. Jako odměnu si dítě může vymalovat omalovánky, či za určitý vymezený čas, kdy si dělá zápis /kdo kdy vyhrál/, dostat diplom.

Zmíněná holčička si dělala týdenní záznamy. Za každý úspěch byla chválena či odměněna drobným dárkem. Neúspěchům se nepřikládala velká pozornost. Za týdenní zhodnocení byla větší odměna. Enkopréza postupně vymizela a materiální odměny byly spíš ojedinělé, až jich už nebylo potřeba. Sama dle sdělení rodičů na knihu rada vzpomíná.

Pro další studium doporučuji web o knize: <http://www.zlobivehovinko.cz>

Použitá literatura:

Vykypělová, G., Šimečková, T. 2017. *Honzík a zlobivé hovínko*. 1. vyd. Praha: COPRINT, 27 s. ISBN 078-80-87192-77-1

Hnev

Anna Kürthy ***Odporúčaný postup k dielu Hnev je tak trochu ako brnenie***

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-hnev-je-tak-trochu-ako-brnenie/>

Terapeutické ciele: pomôcť pri riešení emotívnych problémov, zvládanie hnevu

Veková skupina: 4-7 rokov

Sekundárna cieľová skupina: staršie deti aj dospelí

Forma práce: individuálna a skupinová

Stručný obsah diela:

Publikácia Hnev je tak trochu ako brnenie je o zvládaní hnevu. Hovorí, že hnev je ako brnenie, ktoré nás môže ochrániť pred zlými vecami v živote. Ukazuje, že hnev je mocný nástroj, ktorý nám dodáva veľa energie a ukazuje, čo s ním môžeme urobiť. Hnev nám hovorí, keď je niečo zlé, alebo keď máme s niečím alebo niekým problém. Ľudia používajú hnev ako brnenie, keď sa chcú chrániť pred zranením.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Pomocou tejto knihy môžeme hovoriť o tom, ako nás hnev môže chrániť, ako nás varovať, že existujú problémy, ale môžeme hovoriť aj o tom, ako ich napraviť a ako nájsť dobrý spôsob, ako problém vyriešiť. V pedagogicko-terapeutickej práci pomáha zdieľať a diskutovať o pocitoch s deťmi a knižka zdieľa aj príklady pozitívneho myslenia, čo môžu deti aplikovať v každodenných situáciách. Môžeme ju deťom prečítať nahlas a začať rozhovor o ich pocitoch.

Užitočné otázky po prečítaní

1. Ako sa momentálne cítiš?
2. Ktorú časť knihy si si najviac zapamätal a prečo?
3. Hneval si sa niekedy na niekoho alebo niečo?
4. Prečo si sa hneval?

Doplnkové metódy

1. Kreslenie brnení

Nechajte deti nakresliť svoje vlastné brnenie. Ako to vyzerá? Z čoho je to vyrobené? Pred čím tá chráni tvoje brnenie?

2. Teplomer hnevu

Nechajte deti nakresliť teplomer, ktorý ukazuje ich pocity, keď sa hnevajú. Dolu napíšte, aké to je, keď sú menej nahnevaní, napríklad len gúľajú očami. Nad tým, keď sa nahnevajú viac, začnú hovoriť nahlas. Nad tým, kričia, nad tým, bijú sa..atď. Teplomer hnevu im môže ukázať, koľko farieb má hnev.

3. Kreslenie hnevu

Nechajte deti nakresliť svoje telo a napísať, nakresliť, kde cítia svoj hnev. V ich žalúdku? V ich hlave? Ak vedia, kde to je, ako to vyzerá, aké to je, môže im to pomôcť zvládnuť hnev.

Opis skúseností z vlastnej práce s týmto dielom:

Raz som túto knihu čítala chlapcovi z prvej triedy v škole. Mal problémy so zvládaním temperamentu, bol agresívny a často sa hneval na celý svet. Nekreslili sme, len sme sa celý čas rozprávali. Na konci sedenia naznačil, že vôbec nevedel, že iní ľudia to cítia rovnako a že by sme sa o tom mali porozprávať nabudúce. Chlapec sa pomocou knihy dokázal otvoriť.

Príspevok z anglického originálu do slovenčiny preložila: Mária Trechová Pracovisko: PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z., Bratislava

Použitá literatúra:

Shona , I. 2020. *Anger is a bit like Armour*. Little hare Books, 32 s. 1. vyd. ISBN 978-1760507657. Dostupné na: https://www.youtube.com/watch?v=78C_F-bU6-A, citované 5. 1. 2023

Hnev

Petr Vejrosta *Odporúčany postup k dielu Jak přežit, když mě všechno štve*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-jak-prezit-kdyz-mne-vsechno-stve/>

Terapeutické ciele:

zvládání hněvu a agresivity, překonávání vznětlivosti, zvládání silných emocí, postupy a dovednosti při práci s agresivitou, praktické kroky ke zkrácení hněvu, jak se uklidnit, porozumět vzniku a spouštěčům vzteku

Veková skupina: 6-16 let

Sekundárna cieľová skupina: rodiče dětí, starší děti, pedagogové, vrstevníci

Forma práce: individuální, skupinová

Stručný obsah diela:

Publikace Elizabeth Verdick a Marjorie Lisovkis by se dala zařadit mezi rádce pro rodiče a mládež. Záměrem je poskytnout návod, jak zvládat vznětlivost a vztek. Jde o kompilát rad, ukázek a z menší části i příkladů ze života.

Každý občas dostane vztek a pak si připadá jako opravdová příšera zní v úvodním slovu. Co se nám honí hlavou a tělem při hněvu, jaké mohou být jeho podoby a důvody proč se zlobíme je náplní prvních částí textu. Kniha dítěti ukáže, jak zvládat náročné situace a jak si poradit s tím, že se mu něco nelíbí a má na něco vztek. Cílem však není nepříjemné emoce potlačit, ale najít cestu, jak se s nimi vypořádat a přitom neublížit ostatním. Těžištěm textu je tedy část s praktickými radami a metodami k jeho zkrácení a zachování klidu. Černobílé ilustrace i text předpokládají čtenáře s vyšší mírou sebereflexe a náhledu, může být však užitečný i rodičům, výchovným poradcům i pedagogům v jejich praxi.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Vztek, či obecně projev nespokojenosti u dětí, může mít hlubší kořeny v jejich životní situaci. Kniha tedy vlastně není jen o vzteku, jde o komplexně pojatého výchovného průvodce, v němž se lze přímo či mezi řádky dozvědět leccos o vztazích mezi dětmi a rodiči, šikaně či třeba i vhodných psychohygienických opatřeních. Samotná kniha nabízí postupy zvládání hněvu, avšak dále se nezabývá kontextem původu samotného agresivního chování. Ten však může být podstatou celého terapeutického přístupu. V situaci, kdy dítě pochází např. z násilnické rodiny, kde je běžné mít „ostré lokty“. Děti žijící v takovém prostředí mohou mít z vlastní zkušenosti naučené, že je nutné být v kontaktu s druhými silný a neprojevat slabost, aby nad ním ostatní neměli navrch. Je nutné přihlížet k individuálnímu kontextu daného klienta, je potřeba postupovat opatrně.

Lze předpokládat, že agresivní děti jsou plné hněvu, který je potřeba uvolnit/abreagovat, aby mohlo dojít k vnitřní proměně v prožívání a chování. Jen samotné předkládání správných vzorů, modelů či způsobů chování nemusí být bez samotného prožitku vždy dostatečné. Je nutné se rozhodnout, zda chceme jen behaviorální zásah, změnu chování, nastavení hranic a pravidel, nebo nám doopravdy záleží na konkrétním dítěti/klientovi.

V prvním případě, lze knihu použít ihned. V druhém případě je zařazení této publikace vhodné až v posledních fázích společné práce. Prvně je pak třeba poskytovat prostor pro vyslechnutí, **vyjádření a akceptaci klienta jaký je** (ne toho, co provedl). Také nabízet a budovat pracovní vztah a důvěru, emočně korektivní vztahovou zkušenost, která není plná zloby a hodnocení.

V dalších krocích pak lze podporovat exploraci vlastního prožívání dítěte a porozumění dané situaci (náhledu). A to také pomocí vhodného příběhu, nabízejícího možnost identifikace s hrdinou, který prožívá zlobu, bolest, smutek, žal, či lítost nad svými činy.

A dále pak spolu hledat v nesoudící atmosféře porozumění tomu, co k problémové situaci vedlo a jak se při tom klient cítil.

A nakonec lze uplatnit praktický materiál této publikace pro osvojování si konkrétních příkladů adaptivního chování a nových strategií vztahování se ke světu a druhým. Konkrétní postupy a řešení pak podporují samotnou práci klienta, podporují prožívání kompetence a jeho vnitřní zdroje.

Lze postupovat pomocí rozhovoru s dítětem o procesu četby, případných otázek, či sdílení zkušeností z aplikace konkrétních postupů. Lze však také pracovat kreativní a více intuitivní formou – např. kresbou, koláží, básní, písni, ztvárněním skrze pohybové vyjádření, atd.. Vždy záleží na dovednostech a silných stránkách každého klienta. Stejně tak je nutné přihlížet ke slabým/deficitním oblastem konkrétního klienta, který se projevuje agresivně (např. deficit sebekontroly a zvládnání emocí, deficit empatie k oběti, atd.).

Otázky rozvíjející společný terapeutický proces vedoucí ke zvědomování agresivního potenciálu člověka a jeho vedení konstruktivní cestou, mají být vždy autentické a vznikat v jedinečnosti kontextu dané situace. Pro inspiraci a k dalšímu nastavování terapeuta k dění ve vztahovém poli s klientem pak uveďme otázky typu:

Co tě skutečně naštvě? Jaká je tvá typická reakce, když se hněváš/zlobíš? Kde ve svém těle to nejvíce cítíš? Kde a v jakých situacích se můžeš zlobit a je to v pořádku? Co se musí stát, aby si dospěl tak daleko v konání, že by si někomu ublížil? Co ti pomůže hněv kontrolovat/odklonit/zmírnit? Co dělat, když si tě někdo dobírá? Co dělat, když tě někdo neprávem obviní z něčeho, co jsi neudělal? Co s tím, když musíš dělat něco, co v tu chvíli nechceš? Co když někomu závidíš? Co můžeš dělat, když druhý vyhraje a ty prohraješ? Otázky je potřeba přizpůsobit věku klienta.

Knihu je možné zařadit jako pomůcku v momentě, kdy dítě/rodič těžko přijímá doporučené postupy při přímé péči (např. *je to na mně moc informací naráz, to si nezapamatuji, nerozumím tomu* a pod.), nebo jako součást práce „na doma“. Následně lze pak při dalších setkáních věnovat prostor sdílení klientových pokroků, experimentů a snahy. V terapeutickém procesu však hraje vztahový rámec mezi klientem a terapeutem velevýznamnou roli. Bez něj (při pouhém předání knihy) může dojít k přílišnému odosobnění a intelektualizaci celé situace, což může bránit vnitřní proměně u klienta. Je tedy nutné pracovat na terapeutickém vztahu, ne na vztahu k literárnímu dílu.

Použitá literatura:

Verdick, E., Liskovkis, M. 2014. *Jak přežít, když mne všechno štve*. 1. vyd. (Do češtiny preložila Petra Diestlerová, 2014). Praha: Portál, 2014. 120 s. ISBN 978-80-262-0595-1

Inakosť

Anna Kürthy, Attila Sturcz **Odborná referencia diela Sedemhlavá víla**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-sedemhlavavila/>

Terapeutické ciele: rozhovor o prijatí a predsudkoch, scitlivenie

Veková skupina: 8-12

Sekundárna cieľová skupina: aj dospelí

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Najškaredší mladík z mesta Rácpácegres odchádza do Krajiny zázrakov, aby sa pomstil príšere, ktorá ho začarovala. Navštívi sedemhlavé monštrum, aby sa mu pomstil za to, že ho urobila škaredým. Na konci rozprávky sa ukáže, že monštrum je vlastne dobrá sedemhlavá víla, ktorá nechce nikomu ublížiť. Po odrezaní šiestich jej hláv mladík uvidí v očiach víly svoje pravé, krásne ja. Nevracia sa do Rácpácegresu, ale zostáva tam do konca života v službách víly a bdie nad ňou, aby sa opäť nedostala do problémov.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Pomocou tejto rozprávky sa môžeme s deťmi porozprávať o akceptovaní jeden druhého a seba samých, ale aj o predsudkoch voči druhým a sebe. Hlavný hrdina, ktorý sa videl ako škaredý a potom videl svoju krásu v očiach druhých, je krásnym symbolom rozdielu medzi tým, ako vidíme seba a ako nás vidia ostatní. Ukazuje tiež, ako veľa pre nás znamená, ak nás ostatní prijímajú takých, akí sme. Rozprávka svedčí o tom, že musíme jeden druhého a sami seba chrániť láskou.

Tento príbeh sa dá využiť pri individuálnej aj skupinovej práci. Napríklad takto:

1. Vyladovací kruh s asociačnými kartami: Ako sa dnes máš? Nakreslite kartu, ktorá ukazuje vašu náladu!

Dnes budeme hovoriť o vzájomnom akceptovaní, sebprijatí a predsudkoch.

2. Po vyladení prečítaj deťom rozprávku!

3. Po vypočutí rozprávky sa porozprávajme s deťmi o rôznych otázkach:

Čo sa vám na príbehu najviac páčilo? Kde si ty v príbehu? Ak by ste v ňom boli ako postava, kde by ste boli a čo by ste robili? Ako si myslíš, že môžeme milovať sami seba? Ako to vyjadríme?

Čo môžeme urobiť so svojimi menej priaznivými vlastnosťami? Ako môžeš milovať druhých, čo treba urobiť, aby to pocítila aj tá druhá osoba? Záleží na tom, ako vyzeráš? Prečo? Ako sa navzájom diskriminujeme a vylučujeme na základe vzhľadu? Akú vonkajšiu vlastnosť máš, ktorú neakceptuješ, ktorá ťa znepokojuje, keď si v spoločnosti? (Robia šaty – tiež – človeka?) Prečo je dôležité pozrieť sa ráno aspoň do zrkadla? Ako milovať druhých, čo treba urobiť, aby to cítil aj ten druhý? Záleží na tom, ako niekto vyzerá? Pre aké vlastnosti toho druhého milujeme? Koho miluješ?

4. Finálové kolo: Povedz jednu vlastnosť, atribút, ktorý sa ti na sebe páči!

Použitá literatúra:

Lázár, E. 2016. *A Hétfejű Thünder*. Budapest: Móra Ferenc Könyvkiadó. 128 s. ISBN 9789634155683

v slovenčine vyšlo ako súčasť zbierky: Lázár, E. 1987. *Sedemhlavá víla*. 1. vyd. (Do slovenčiny preložila Míla Haugová, 1987) Bratislava: Mladé letá. 124 s. (bez ISBN)

Príspevok z anglického originálu do slovenčiny preložila: Mária Trechová, Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z., 20. marca 2023.

Láska

Viera Diešková **Odborná referencia diela Kurandera**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-kurandera/>

Terapeutické ciele: podpora prijatia a chápanie ženskej roly, lásky a získania partnera, schopností liečenia druhých ľudí

Odporúčaná veková skupina: ženy 15-60

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Autor diela, vysokoškolsky vzdelaný Indián sa po tom, keď ho z vážnej choroby nedokázali vyliečiť lekári, obrátil na svojho otca, prírodného liečiteľa – kurandera. Po uzdravení sa sám začal venovať magickému, liečiteľskému a náboženskému učeniu dávnych andských kurandero. Svoje skúsenosti a poznanie vložil do príbehu hlavnej postavy knihy, budúcej učiteľky menom Kantu.

Túto dievčinu, zasiahnutú bleskom, postaví na nohy kurandero, aj keď mu pôvodne nedôverovala. Počas štúdia sa Kantu zamilováva do bieleho muža, ktorý ju očaril. Bola krásna, ale Indiánka a hoci o to veľmi stála, k svadbe s ním nedošlo. Opustil ju a Kantu to veľmi ťažko niesla. Obrátila sa na kurandera, aby jej pomohol. Ten zistil, že Kantu má v sebe skryté schopnosti, ktoré keby využívala, mohla by si získať milovaného muža späť.

Kantu bola odhodlaná urobiť čokoľvek, aby získala vyvoleného muža. Opustí svoju prácu učiteľky, rodinu, dom. Stane sa v horách žiačkou mimoriadneho „Ohnivého“ kurandera Condoriho, ktorý ju podrobí náročnému výcviku, neskôr aj žiačkou múdrej kurandery Mamy Maru. Táto ju vyškolí podľa pravidiel z dávnej minulosti, keď panoval v Peru matriarchát. Podrobí ju prísnyh skúškam, aby sa stala tzv. Haďou ženou, zvládla svoje strachy, rozumela zvieratám, živlom, zemi, vode. Učí ju chápať lásku, sexualitu, rozumieť rozdielom medzi mužmi a ženami.

V tomto smere pokračuje ďalej praktické učenie Kantu u Condoriho. Vypracuje sa pri ňom na mimoriadnu silnú ženu. Porozumie a osvojí si bezpodmienečú lásku, získa schopnosť priviesť muža, ktorého si zvolí k spiritualite, svetlu, láske a Matke prírode. Keď Kantu ukončí svoj výcvik u Condoriho, hlboko si ho váži, aj on sa pred ňou skláňa.

Po návrate do Cuzca sa Kantu stretáva s mužom, kvôli ktorému absolvovala všetky ťažké a smrteľne nebezpečné skúšky. Je sebavedomá a pokojná. Prelietavý Juan si uvedomí jej zmenu, má o ňu záujem, no Kantu nechce s ním už len príležitostný, ale trvalý vzťah. Juan pochopí – po svojom zážitku rozšíreného vedomia, čo je láska a nechce sa jej vzdať, príjme jej podmienku. Nebudú sa na seba viazať, ale ich vzťah sa stane trvalý a nenahraditeľný pre oboch.

Nakoniec Kantu dostane od Condoriho domček a postará sa ako kurandera o jeho pacientov, keď sa Condori utiahne do vrchov za svojím duchovným rozvojom. Juan miluje svoju prácu v baniach, ale pritom stále dochádza domov, ku Kantu.

Opis možností profesionálnej liečebno-pedagogickej/terapeutickej praxe:

Pre mladšie klientky odporúčame po prečítaní prvých kapitol pracovať s témou lásky, zamilovanosti, sexuality, so vzťahom k mužom. Vhodné je venovať sa sklamaniam v láske, slabej komunikácii s mužmi, kvôli čomu si neraz mladé dievča/žena nevie o nich vytvoriť objektívny obraz a predísť sklamaniam. Nedokáže zhodnotiť, či ide vo vzťahu s mužom o lásku, alebo len sex. (Otázny je vplyv domáceho prostredia, alebo tiež to, či klientka má o svojom vzťahu možnosť hovoriť so skúsenejšími.) Je vhodné ponechať klientku čítať si prvé kapitoly osamote, aj opakovane, neskôr sa s ňou rozprávať o tom, čo ju zaujalo. Dôležité je rozpoznať, aké má skúsenosti s láskou a aké sú jej očakávania. Prekonanie traumy z rozchodu býva bolestivé, treba nechať dievčaťu čas na smútenie. Telo sa vie z traumy liečiť

trásením, tento proces je opísaný aj u Kantu (ak treba, môže pomôcť aj psychoterapeut). Dievčatá sa dá, v prípade, že sa trauma udiala počas štúdia na strednej alebo vysokej škole, viesť k snahe o ukončenie štúdia, aby získali ekonomické zabezpečenie. Možno pritom uviesť ako to Kantu zvládla, čo bolo výhodné pre jej budúcnosť. (V prípade, že je klientka veriaca, samozrejme má možnosť obrátiť sa k Bohu v takejto situácii). Dôležité je, aby žena pochopila, akú má moc a že s trpezlivosťou sa dá dobyť svet (témy na rozhovor najmä u dievčat, ktoré boli doma podceňované).

V ďalších kapitolách a vo výcviku je dôležité sebaopoznávanie, pochopenie svojej úlohy na zemi, budovanie sebadôvery pri zvládaní náročných situácií. Možno sa rozprávať o tom, čo sa dievčaťu podarilo doposiaľ zvládnuť, na čo by mohlo byť v živote hrdé. (Overiť si, či sa vie pochváliť).

Prvé kroky vo výcviku mohli byť pre Kantu menej náročné, napr. dokázala v prírode získať harmóniu. To, čo Condori vysvetľuje Kantu o láske a úlohe ženy vo vzťahu k mužovi sa nedá reprodukovať, len pomaly čítať – preto je Kurandera ako kniha naozaj svojpomocná. Každá žena si v nej môže nájsť odpovede na svoje najdôležitejšie životné otázky. Preto aj zrelá žena môže z nej pochopiť to, čo v mladosti nedokázala a nad čím sa vyplatí stále rozmyšľať, aby sa cítila viac šťastná. Ako usudzuje v knihe na s. 204 skúsená kurandera Mama Maru „skutočná žena s mužom nepotrebuje bojovať. Ide v ústrety budúcnosti s láskou, oddanosťou a prijatím. **Má pokojný pohľad a hovorí láskyplne a s rešpektom. Jej srdce je plné nehy. Jej energia má jemné vibrácie,** ktoré ju dvíhajú na vyššiu duchovnú úroveň. Tak žena otvára mužovi dvere k večnosti. Skutočná žena je polobohyňa, dcéra *Pachamamy*, Veľkej vesmírnej matky, zdroja večného života.“

Viaceré cvičenia, ktoré sú v knihe uvedené, si môže čitateľka robiť v súkromí samostatne, ale dajú sa praktikovať aj v skupine so školeným terapeutom. Náročnejšie cvičenia sú v posledných kapitolách – aj preto sa zrejme ženy po prečítaní knihy radi zúčastňujú na kurzoch, ktoré už roky poriada prekladateľka knihy Lucie Chaya (viď <http://modernikurandera.cz/kurzy/moderni-kurandera-1/>, cit. 2023-02-24).

V závere knihy, na s. 303-308 sa nachádza stručný popis Projektu Univerzity Života a Mieru, z ktorého Mamaniho prednášku do knihy pridali Ženy z Asociácie INCA. O tomto projekte treba dnes vážne uvažovať a hovoriť. Profesor Mamani, autor projektu a Kurandery má v Čechách viaceré žiačky. Ako prvý krok v tomto projekte už založil Školu života a mieru pre deti z materských a základných škôl v peruánskej Arequipe. Najdôležitejšia v nej je výchova založená na láske, hľadaní pravdy a rešpektu voči iným živým bytostiam, ktorá súvisí so zmenou myslenia. Andská kultúra sa zameriavala na rozvoj ľudskej spirituality. Dokázala riešiť všetky sociálne, politické, ekonomické a výchovné problémy. **Bez takejto výchovy je podľa Mamaniho ľudská rasa odsúdená na zmiznutie zo zemského povrchu.**

Viac informácií o práci H. H. Mamaniho sa dá získať od Kultúrnej asociácie Mamani INCA Itali, na adrese: mamani@tiscali.it, alebo www.mamani-inca.com.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Podľa Kurandery som inšpirovala metódou rozhovoru moje bývalé študentky Pedagogickej fakulty Univerzity J. A. Komenského v Bratislave v tom, ako treba na sebe pracovať, aby sa dokázali stať skutočnými liečiteľmi a múdrymi poradcami žien pri riešení ich osobných aj telesných problémov. Kniha sa ukázala užitočnou aj pri hľadaní východiska z nešťastnej lásky u dospievajúcich.

Použitá literatúra:

Mamani, H. H. 2012. *Kurandera – hľadání podstaty ženské síly*. 1. vyd. (Z talianskej verzie z roku 2001 do češtiny preložila Lucie Chvojková). Praha: Motto spoločne s Albatros, a. s., 309 s. ISBN 987-80-7246-576-7

Láska

Michaela Kajfozsová *Overený postup k dielu Tracyho tygra*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/overeny-postup-k-dielu-tracyho-tygr/>

Terapeutické ciele: zamyšlení se nad tím, co je vlastně normální, přesah k vlastnímu psychotickému onemocnění, různé interpretace motivu tygra, sebeprosazení v životě, obohacení slovní zásoby, zlepšení techniky čtení, mírnění sociálního ostychu

Odporúčaná veková skupina: 18+

Primárna cieľová skupina: klienti s psychotickým onemocněním

Sekundárna cieľová skupina: širší využití obecně ve skupinové terapii (neurotické poruchy, poruchy osobnosti)

Forma práce: skupinová s jedním terapeutem

Stručný obsah diela:

Jedná se o metaforický příběh mladíka Thomase Tracyho, ke kterému se jednoho dne připojí tygr, který je vlastně černým panterem, aby v něm probudil lásku k dince Lauře a naučil ho dalším důležitým věcem, jež potřebuje ke své proměně v muže. Tygr se v příběhu objevuje a pak zase na krátký čas zmizí, aby se znovu objevil. Je potřeba ale tygra chápat spíše jako symbol. Může být jakýmsi druhým já, které je energické, živelné a nespoutané konvencemi. Druhé já plné emocí, které mnozí lidé v sobě potlačují.

Tygr může být imaginární, ale také skutečný. Tygr může být láskou, což v závěru knihy zmiňuje sám autor.

Mladík Thomas Tracy přijíždí ve svých 21 letech z New Yorku do San Francisca, aby se stal nosičem kávy ve skladech Otto Seyfanga. Po 14 dnech práce přichází Thomas za svým nadřízeným Valorou s tím, že by si přál postoupit na místo ochutnávače kávy, což je v tomto podniku nejprestižnější pozice a mnozí zaměstnanci na ni čekají řadu let. Thomas nechce nikoho v čekání předbít, ani si nepřeje smrt nejstaršího ochutnávače kávy, aby se jeho místo uvolnilo. Jediným jeho argumentem, proč by měl místo dostat je, že umí ochutnávat a pozná dobrou kávu. Rozhovor vede ve chvíli, když u něho je tygr. Ten ale usíná a Thomas ustupuje výhrůžce, že by také mohl přijít o dosavadní místo nosiče.

Thomas Tracy se zamiluje do dívky, kterou potká na ulici před firmou, kde pracuje. Dívka se jmenuje Laura Luthyová a Tracyho tygr se seznamuje s Lauřinou tygřicí. Jednoho dne je pozván na oběd k Lauřiným rodičům. Laura odešla pro vysvědčení a Tracy zůstal s matkou sám. Nabídla mu bonbony a když jich Tracy několik snědl, políbil matku, ani vlastně nevěděl proč. Polibek bohužel zahlédla Laura, která se zrovna vrátila ze školy. Její tygřice se rozzuřila, Tracyho tygr utekl a Tracy také odešel. Další den na Lauru čekal marně. Tracy dal výpověď a odjel z města. Vrátil se až po šesti letech a procházel se s tygrem po městě. Způsobilo to pozdvižení, lidé začali utíkat a schovávat se, viděli totiž Tracyho tygra. Přijela policie a tygra postřelila, ale podařilo se mu utéct. Tracy byl zatčen a odveden k psychiatrickému vyšetření dr. Pingitzerem, který shledal, že je naprosto zdravý. Tomu však neuvěřil mladý doktor Scatter a Tracy putoval do blázince Bellevue, kde byla také Laura Luthyová, která byla zničená jako její tygřice. Po Tracyho příchodu do Bellevue se začaly dít zajímavé věci. Pacienti se začali více scházet, jejich stav se zlepšil. Zlepšil se také beznadějný stav Laury Luthyové. Nikdo nechápal, co se to děje, doktoři se to snažili zastavit, ale nešlo jim to.

Do ústavu chodil za Tracym i policista Huzinga, který měl celý případ na starosti. Huzinga uvěřil Tracymu, že jim dokáže tygra nalézt. Tracy potřeboval zinscenovat Warrenovu ulici před šesti lety,

vrátit tak trochu čas. Obnovily se sklady kávy se žoky, které bude Tracy nosit. V určitou hodinu se měla na ulici objevit také Tracyho láska Laura Luthyová.

To všechno se skutečně odehrálo. Když přišla Laura, objevil se i tygr. S ní a s Tracym přešli do prodejny obrazů, kde byla podle domluvy klec. Z prodejny vyšel jen Tracy a Laura. Když policisté, kteří celou akci sledovali, vešli do prodejny, žádné zvíře v ní nenalezli, klec byla prázdná. Tracy a Laura odcházejí společně do dále a autor končí příběh konstatováním že tygr je láska.

Postava tygra se objevuje také v dalších dílech Williama Saroyana. *“Thomas Tracy a snad všechny postavy Williama Saroyana mají tygra, protože v sobě nosí mládí”*.

Opis možností profesionální terapeutické práce:

U této knihy se mi osvědčilo nechat veškeré interpretační možnosti čistě na klientech. S tím, jak příběh postupoval, začali klienti zjišťovat a přemýšlet nad tím, jak to s tím tygrem vlastně je. Zda je skutečný, pokud ne, tak co by tento motiv mohl znamenat. Učili se vyjadřovat své nápady a myšlenky před ostatními bez ostychu, každý nápad a názor je totiž vítán. Je důležité vytvořit atmosféru přijetí, aby se klienti nebáli říct opravdu cokoli. Někteří přirozeně čtou více, jiní téměř vůbec, každý však dostal šanci se vyjádřit a také přečíst nahlas úryvek z knihy.

Popis zkušeností z vlastní práce s literárním dílem:

S 6-ti člennou skupinou klientů s psychickým onemocněním jsme četli tuto knihu na pokračování. Ve skupině byl také klient, jehož mateřským jazykem je polština. Dokázal se zapojit, obsah přečtených úryvků mu byl stručně vysvětlen, takže jazyk v tomto případě nebyl pro klienta bariérou pro vlastní interpretaci knihy. Vznikla velmi zajímavá skupinová dynamika a interakce, kdy se zapojili téměř všichni klienti a pracovali na interpretaci knihy, pomáhali polsky hovořícímu kolegovi pochopit obsah knihy.

Dostali jsme se společně k mnoha zajímavým asociacím. Co to tedy pro klienty znamená “mít tygra”?

Může to znamenat, že mají bludy. Zde se rozvinula plodná debata a klienti spontánně hovořili o tom, jakými bludy trpěli, jaké to pro ně bylo a kdy si uvědomili, že to byl blud, něco co není skutečné.

V knize je scéna, kdy Tracy jde žádat o místo ochutnávače kávy a jeho tygr způsobí, že je velmi odvážný, až troufalý. Klienti toto vnímali pozitivně, shodli se na tom, že je dobré někdy být odvážnější, aby člověk dostal lepší místo/práci. Pak ale tygr usnul a Tracy se stal opět neprůbojným, už nebyl nikdo, kdo by mu “umetal cestičku”, jak poznamenala jedna z klientek. Zde se rozvinula debata, zda klienti mají někoho, kdo jim pomáhá, dělá třeba věci také za ně.

Jak příběh postupoval, začali se klienti zamýšlet více nad tím, zda tygra chápat pozitivně nebo negativně. Pro některé to byl blud, známka, že Tracy je psychicky nemocný, tygr je přelud, stinná stránka osobnosti, špatná myšlenka, ale také například špatná společnost, která člověka vede na zcestí. Pro jiné klienty to byla energie, která Tracyho vedla kupředu, dávala mu sílu stát si za svým, být odvážným, sebevědomým. Všechny nápady vycházely z osobních životů a příběhů klientů.

Nakonec se klienti přiklonili k tomu, že tygr je imaginární přítel, pozitivní emoce, dobrá stránka povahy. Velmi se jim líbil závěr knihy, kde jsme se dozvěděli, že tygr je láska. A lásku potřebujeme k tomu, abychom se uzdravili.

Použitá literatura:

Saroyan, W. 2020. *Tracyho tygr*. 6. vydání. Praha: Argo, 2020. 133 stran. ISBN 978-80-257-3181-9
[Tracyho tygr – Wikipedie \(wikipedia.org\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Tracyho_tygr)

Odlúčenie

Iva Paštrnáková Dejová **Odborná referencia diela *Větrné mlýny/O poštovních známkách*** <https://www.biblioterapia.sk/odlucenie/>

Terapeutické problémy/ciele/prostriedky: vysporiadanie sa s odlúčením, problematika vzťahov na diaľku, platonické lásky, [terapeutické denníky](#)

Odporúčaná veková skupina: 15+ , dospelí

Sekundárna cieľová skupina: dospelí

Forma práce: individuálna

Stručný obsah diela:

Větrné mlýny / O poštovních známkách (str. 12):

Kdo nebyl dlouho bez domova, ten nepoznal
jakou vůní voní známky
na bílých obálkách
kdo neluštil písmo odloučení, ten neví
co znamenají pohledy za
odjíždějícími vlaky
kdo nestopoval auta na rozpáleném asfaltu
ten netuší
jak nečekaně dlouhá je
cesta návratu.
Tmavé siluety stébel trávy se tyčí
na kopci proti světlu dnešního
večera
aby odvedly pozornost pryč od tohto
světa
pryč od vzdáleného
chtění.

Poézia Daniela Rausa (nar. 1957) vás môže zasiahnuť už i preto, že knihu *Větrné mlýny* venoval „každému, kto zistí, že se v ní píše také o něm.“ A navyše, všetky príbehy z knihy sú skutočné. Nie je to fráza. Možno ste si tiež všimli životný paradox, podľa ktorého sú najväčšie vlastne úplne malé veci a najzácnejšie poklady bývajú celkom zadarmo – uvádzam anotáciu zo zadnej dosky knihy. Zo sklenených črepiniek spomienok na zážitky z autorovho detstva v kruhu jeho originálnych strýkov a tiet je vyskladaná vlastne celá knižka. Väčšina básní vznikla ešte začiatkom 80. rokov, za totality, keď počas povinnej vojenskej služby Raus často utekal z posádky v poliach na juhu Slovenska a tak sa stal „kontrast svobody a kasárenské obehnanosti inspirací k různým úvahám a vzpomínkám“.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Podľa môjho názoru patrí báseň *O poštovních známkách* medzi najsilnejšie z celej knižky *Větrné mlýny*. Aspoň pred dvadsiatimi rokmi sa mi to zdalo a ten dojem z básne u mňa pretrval dodnes. Skrátka celá knižka – popri inom – vtedy súznela s podobou formovania mladého človeka, a konkrétne táto báseň zarezonovala s tým, čo človek o niečo neskôr i sám prežíval: odlúčenie a vzťahy na diaľku. Niektoré knihy musíte asi čítať v správnom čase.

Či tak silno báseň zarezonuje dnes i vo Vás, či u Vašich klientov, nechávam na vlastnom posúdení. Totiž, rozvojom komunikačných médií a platforiem za uplynulých 20–30 rokov, symboly v básni obsiahnuté, doznali istého archaizmu... Súčasní mladí si dnes medzi sebou sotva vymenia vyše stovku ručne písaných a klasickou poštou zaslaných listov a pohľadníc so známkami, voňajúcimi diaľkou... Ani „pohľadmi za odchádzajúcimi vlakmi“, či stopovaním „na rozpálenom asfalte“ by som si v súčasnosti

nebola už taká istá. (Možno tak nejakým odosobneným klimatizovaným Eurocity nanajvyš...) Ale s istou dávkou zmyslu pre archaickú romantiku Vám báseň *O poštovních známkách* stále môže poslúžiť celá ako jeden symbol. Ako symbol pre odlúčenie. Či už z dôvodu cestovania, či putovania. Alebo:

Lebo, problematika vzťahov na diaľku tu bola – je – a zjavne ešte i v budúcnosti stále bude. Hoci s možnosťou online hovorov a tisícok krátkych správ a odpovedí v messengeroch. Nech ste sa do vzťahu na diaľku dostali z takého, či z onakého dôvodu, alebo Vám svojim spôsobom v niečom vyhovuje, pocitu odlúčenosti sa časom zjavne nevyhnete. Nejdem teraz polemizovať o tom, nakoľko je takýto vzťah, či platonická láska perspektívna, či nie. To viete najlepšie sami (alebo možno aj neviete). Čo teda s tým, keď už v takomto vzťahu ste a trápi Vás odlúčenie? A čo by Vám mohlo pomôcť, keď naozaj práve nemôžete byť spolu s Vaším vzdialeným partnerom? Alebo si s ním nemôžete práve četovať, a pod. Vezmite si papier a pero (alebo rovno zošit) a začnite si v bodoch písať, čo Vás vo vzťahu s ním teší, čím je pre Vás partner výnimočný, čo máte na ňom radi, na čo spoločné radi spomínate? Inokedy si môžete do zošita pripísať, čo do vášho spoločného vzťahu zas prinášate Vy? Čím ho obohacujete? Čo pre Vás ten vzťah i partner znamená? Ak Vás to poteší, môžete sa ku svojim zápiskom (najlepšie aj s dátumami) vracat', opätovne si ich čítať, prípadne ich dopĺňať a rozvíjať v nich zaznačené myšlienky a postrehy. Postupom času Vám zo zošita vznikne Váš osobný [terapeutický denník](#).

Ak budete mať kritickejšiu/reálnejšiu chvíľku, môžete sa v písomných úvahách zamerať i na otázky – čo od Vášho vzťahu i partnera očakávate ďalej – v krátkodobom i dlhodobjšom časovom horizonte? A buďte k sebe úprimný: skúste sa zamyslieť nad tým, či môžu byť Vaše očakávania uskutočniteľné a ako ste sa s partnerom dohodli. Iné očakávania budú u študentov, kde jeden na druhého čaká, kým doštuduje v inom meste/na zahraničnom pobyte s perspektívou neskoršieho spoločného fungovania a bývania. A iné u mladej mamičky s dieťaťom, ktorej nechceli pustiť do krajiny manžela, zahraničného vojaka z čisto politických dôvodov. Odlišná situácia je zas u zrelých manželov, kde pre pracovnú príležitosť zotrval jeden vo vedľajšom štáte a ani neskôr si už nevie opätovne navyknuť na vlastnú pôvodnú domovinu a rodina ostala rozdelená pol napol. Jeden rodič s jedným dieťaťom na Slovensku a druhý, čo tam pracoval s druhým dieťaťom, čo tam študovalo, ostali v Čechách. Rodina bola spolu len po víkendoch a cez sviatky. Inak išlo o fungujúce manželstvo a dobré súrodenecké vzťahy. Možno im niečo chýbalo, ale žili svoju realitu. Na dôchodok plánovali byť manželia spolu. Alebo zahraničná študentka, ktorá aj po absolutoriu zostala na Slovensku, kde získala prácu. Ostala tu sama, doma má celú rodinu, už desať rokov.

To sú skutočné životné príbehy. Tí všetci si musia spracovať svoje odlúčenie. A koľko je takých, čo zakorenia v novom prostredí? Aspoň na nejaký čas. Tak si aj vďaka svojmu terapeutickému denníku môžete formulovať, či je to celé takto dobré v niečom aj pre Vás, alebo to potrebujete inak? A potom si za svojimi potrebami choďte. Pokúste sa byť autentický. Kvôli Vám samým, kvôli vašim potrebám, kvôli Vaším deťom a blízkym. Veľa síl pri vyrovnávaní sa s odlúčením a dobré rozhodnutia k dlhodobjším perspektívam prajem!!! Hoci život sa mení a často i vzťahy. Ale práve preto: buďte autentický, buďte sami sebou.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Dá sa povedať, že Rausove nerýmované básničky ma z poézie v živote zasiahli najviac (zatiaľ). Stalo sa tak navyše v správnom čase pubertálneho formovania osobnosti... Skutočne sa v knižke písalo tiež o mne... Natiaľko sa mi páčila, že som z nej vykúpila snáď desiatku exemplárov a roky ich rozdávala ľuďom, na ktorých mi naozaj záležalo.

Keď som sa chystala na napísanie referencie literárneho diela, veľmi som sa potešila, že Rausove Větrné mlýny vyšli v novom vydaní, ktoré je dodnes dostupné v podobe knihy aj s CD. Oproti pôvodnému brožovanému vydaniu, je súčasná kniha v pevných doskách rozsiahlejšia, doplnená o polovicu básní z autentického obdobia ich vzniku. Možno potešia i vás, tak sa prípadne začítajte...

Použitá literatúra:

Raus, D. 2018. *Větrné mlýny*. [2. vyd.] Bratislava: Porta libri družstvo, 2018. 185 s. ISBN: 978-80-8156-128-3 (Kniha a CD.)

Raus, D. 1992. *Větrné mlýny*. 1. vyd. Bratislava: D3, edice Kontext, 1992. Neustránkované, bez ISBN

Božíková, K. J. 2021. *Terapeutický denník*. Miloslavov: vyd. Katarína Jana Božíková, 2021. ISBN: 978-80-5702-848-2

Priateľstvo

Anna Kürthy **Odporúčaný postup k dielu Brémski mestskí muzikanti**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-bremski-mestski-muzikanti/>

Terapeutické ciele: rozprávanie o sociálnej opore, priateľstve, komunita

Veková skupina: 8-12

Sekundárna cieľová skupina: staršie deti aj dospelí

Forma práce: individuálna a skupinová

Stručný obsah literárneho diela:

Rozprávka je o domácich miláčikoch, ktorí upadli do nemilosti svojich majiteľov a ľudia sa ich chcú zbaviť. Odvrhnuté zvieratá spojí ich spoločný osud. Príbeh je o ich stretnutí, o tom a ako v bezvýchodiskovej životnej situácii porazia násilníkov, lupičov a štvancov.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Túto rozprávku môžeme použiť v individuálnych aj v skupinových prácach. Cieľom je rozprávať sa o priateľstve a sociálnej podpore. Napríklad:

1. Úvodné kolo, príchod s kartami Dixit. Čo podľa teba znamená priateľstvo? Vyber si kartu a povedz o svojich myšlienkach a pocitoch.
2. Čítanie rozprávky a diskusie o názoroch na ňu.
3. Rozprávanie o priateľstve: kto môže byť priateľom, s čím môže priateľ pomôcť, kto je tvoj najlepší priateľ?

Použitá literatúra:

Bratia Grimmovci: Brémski mestskí muzikanti. 1819. Dostupné online: <https://www.bremen.eu/tale-of-the-bremen-town-musicians>, citované 21. januára 2023

Odporúčanie z angličtiny do slovenčiny preložila: Mária Trechová, PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava

Priateľstvo

Iva Paštrnáková Dejová **Odborná referencia diela Najkrajší dar na svete**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-najkrajssi-dar-na-svete/>

Terapeutické ciele: zvyšovanie emocionálnej vyspelosti (vývinová biblioterapia), podpora vzťahov, podpora priateľstva, uvedomenie si hodnoty priateľstva, podpora pri prekonávaní ťažkostí, napredovanie

Odporúčaná veková skupina: predškolační, 1. – 3. roč. ZŠ

Sekundárna cieľová skupina: dospelí

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Vydavateľstvo Ikar v edícii Stonožka len rok po vydaní anglického originálu (2019) sprostredkovalo aj slovenským čitateľom „nádhernú vianočnú rozprávku o sile a čare skutočného priateľstva“ od Marka Sperringa. Kniha určená čitateľom 3+ ponúka jednoduchý, poetický, čiastočne fantazijný, zároveň dostatočne uveriteľný príbeh. Dievčatko Ema s Mackom ráno po Štedrom dni nájdu pod ich spoločným vianočným stromčekom ešte jeden nerozbalený darček. Nepatril však nikomu z nich. Bol pre zajačika Chlpáčika – prečítali si na štítku. Dvojica sa rozhoduje, čo s cudzím darčekom: či ho otvoria (navrhne Macko), alebo ho zanesú Chlpáčikovi (vyhral Emin návrh). Vonku bola treskúca zima a to ešte netušili, čo ich cestou čaká. Dobré sa obliekli a vyrazili. K domu zajačika Chlpáčika ich viedli smerové tabule, navyše s upozorneniami. Než hrdinovia knižky dorazia k zajačikovi, musia prekonať množstvo prekážok a nepohody: nebezpečný chodník, strašnú víchricu a hlboké snehové záveje.

Veľký rozprávkový Macko je ten, kto by darček radšej otvoril, bojí sa šmykľavého chodníka, pred hrozbou fujavice by sa radšej vrátil domov aj s darčekom... Zároveň je tým, kto celý zvyšok cesty odnesie na pleciah aj Emu, keď ona v hlbokých závejoch zapadáva po kolená. Svojou odvahou a odhodlaním prekvapuje v knižke malá Ema: nebojí sa vyraziť do nečasu, presvedčená že sa im nič nestane spochybňuje živly a neverí, že by mohol byť chodník až taký klzký a fujavica až taká strašná... Macka povzbudzuje počas náročnej cesty závejmi. Keď mihotavé svetielka zavedú hrdinov k zajačikovmu domu, taktiež na nich čaká vo vnútri (nielen vianočné) prekvapenie. V útulnej, vyhriatej chalúpke sú najšťastnejší na svete, pretože našli a návštevou potešili Chlpáčika (a tiež zdolaním náročnej cesty prekonalí samých seba). S prekvapením zisťujú, že zajačik doposiaľ nemal pod stromčekom jeden jediný darček.

Ešte väčšie prekvapenie prichádza, keď zajačik otvorí balíček od nich a ten bol tiež prázdny. Okrem kúska papiera s textom: „Milý zajačik Chlpáčik, tu je presne to, čo si si želal. S láskou Ježiško.“ Ema s Mackom ostali v pomykove, kým im Zajačik nevysvetlil, že sa do domčeka len nedávno nasťahoval, nepozná nikoho, tak porosil Ježiška o výnimočný dar: „O priateľa (možno aj dvoch), ktorý je čestný a verný, ktorý by prešiel cez nebezpečný chodník, zdolal by strašnú víchricu a prekonal by hlboké záveje, len aby mohol byť so mnou.“ Ema s Mackom boli veľmi prekvapení, že zajačikovým darčekom sú oni sami! Potom, čo spoločne so zajačikom strávili vianočný deň plný smiechu a dobrôt, usúdili že skutočný priateľ (možno aj dvaja) je naozaj najlepší a najkrajší dar na svete!

Nenadarmo je ilustrátorka Lucy Fleming uvedená spolu s autorom na titulnej strane knihy. Jej kúzelné kresbičky dej veľmi farebne (a príjemne farebne) dotvárajú. Napríklad nad dvojstránkou o víchrici má čitateľ skoro pocit, že aj jeho odfúkne a musí si pridržať čiapku. Rovnako, v zajačikovom dome vás zahreje sálajúce teplo z kozuba po tom, čo ste s Emou a Mackom absolvovali tú náročnú cestu snehom...

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Formy práce s referovaným literárnym dielom sa ponúkajú ako individuálna, tak skupinová. Individuálnu by som navrhla v domácom prostredí, zatiaľ čo skupinová sa môže uplatniť v materských školách, či nižších ročníkoch ZŠ. (Tam či už v rámci vyučovania, alebo počas riadených poobedňajších aktivít v školskom klube.)

Práca s príbehom a vysvetlenie / zdôraznenie jeho hlavného posolstva – hodnoty priateľstva – má napomôcť **zvyšovaniu emocionálnej vyspelosti**, na čo sa zameriava vývinová biblioterapia. V nej je u detí vhodné podporovať rast emocionálneho sebauvedomovania (emočná inteligencia), tiež rozvíjanie empatie.

Príbeh napomáha pri uvedomovaní si **hodnoty priateľstva**. Rodič – pedagóg – terapeut sa môže v rozhovore s deťmi zamerať na podporu vzťahov, na problematiku priateľstva. Navrhujem vyzvať deti, aby charakterizovali: Čím sa vyznačuje priateľstvo? Čím ich priatelia potešili? Pýtala by som sa aj na konkrétne príklady zo života: Čo pre nich priatelia urobili? Ale tiež, aby porozmýšľali nad tým: Čo by mohli pre priateľov urobiť oni sami?

Hrdinovia literárneho príbehu museli prekonávať ťažkosti (živly) i samých seba (hlavne Macko), aby zvládli doručiť zajačikovi jeho darček. Tento motív príbehu je možné rozvinúť do **problematiky prekonávania ťažkostí** a prekonávania samého seba. Tým vlastne i do problematiky osobnostného napredovania. Toto všetko považujeme za prínosné aj pre vyvíjajúce sa dieťa. Uvedené možno formulovať do stimulov k diskusii: Či si vedia deti predstaviť obdarovať priateľa, podeliť sa s ním, pomôcť mu? A čo to znamená, keď pomáhajú, alebo obdarujú aj na úkor samých seba? Vedeli by k tomu uviesť príklady z vlastných skúseností v rodine, v škole? Vedeli by sa napr. na výlete vzdať posledného dúška vody vo svojej fľaši, keby bol priateľ smädný?

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Vianočný darček knižka *Najkrajší dar na svete* bola pre nás obľúbeným čítaním na dobrú noc. Okrem výborného obsahového a ilustračného spracovania diela, by som vyzdvihla aj grafické zalomenie. Preň je charakteristické, že niektoré slová v texte a nápisy na smerových tabuliach v obrázkoch, využívajú veľké písmená. Nepátrala som, či to bolo zo strany vydavateľa zámerné, ale našu predškôľčku to veľmi potešilo, pretože sa pri večernej rozprávke mohla zapájať do čítania. (Viacerí predškôľáci, kým sa naučia čítať malé tlačené písmená v škole, vystačia si s čítaním – a písaním – veľkého tlačeneho písma. A toto kniha reflektuje.)

Naše čítanie knižky sprevádzal rozhovor o najkrajšom darčeku z nej – o priateľstve. Ale napodiv, nebolo treba príliš veľa vysvetľovať, jazyk autora (prekladu) i forma príbehu boli natoľko jednoznačné, že posolstvo knihy bolo pre malú poslucháčku / čitateľku zrozumiteľné.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Vianočný darček knižka *Najkrajší dar na svete* bola pre nás obľúbeným čítaním na dobrú noc. Okrem výborného obsahového a ilustračného spracovania diela, by som vyzdvihla aj grafické zalomenie. Preň je charakteristické, že niektoré slová v texte a nápisy na smerových tabuliach v obrázkoch, využívajú veľké písmená. Nepátrala som, či to bolo zo strany vydavateľa zámerné, ale našu predškôľčku to veľmi potešilo, pretože sa pri večernej rozprávke mohla zapájať do čítania. (Viacerí predškôľáci, kým sa naučia čítať malé tlačené písmená v škole, vystačia si s čítaním – a písaním – veľkého tlačeneho písma. A toto kniha reflektuje.)

Naše čítanie knižky sprevádzal rozhovor o najkrajšom darčeku z nej – o priateľstve. Ale napodiv, nebolo treba príliš veľa vysvetľovať, jazyk autora (prekladu) i forma príbehu boli natoľko jednoznačné, že posolstvo knihy bolo pre malú poslucháčku / čitateľku zrozumiteľné.

Použitá literatúra:

Sperring, M. – Fleming, L. 2020. *Najkrajší dar na svete*. 1. vyd. Bratislava: Ikar, 2020. Nestránkované (32), ISBN ISBN 978-80-551-7350-4

Sebadôvera

Anna Kürthy **Odporúčaný postup k dielu Lotilkove krídla**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/rozpravka-lotilkove-kridla/>

Terapeutické ciele: pomoc pri hľadaní vnútorných zdrojov na zvládanie ťažkých situácií a ich rozvoj, podpora sebadôvery, prekonávania prekážok, sebavedomia, svojpomoci

Odporúčaná veková skupina: 4-18

Sekundárna cieľová skupina: dospelí, ktorí chcú podporiť ich vnútorné zdroje

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Príbeh je o človeku menom Lotilko, ktorý mal krídla. Lotilko stretol zlého človeka Teventeia, ktorý mu tieto krídla ukradol. Lotilko musel nájsť spôsob, ako si vytvoriť nové krídla, pretože to bola jediná cesta, ako sa mohol dostať domov. Po dlhej snahe zistil, že on sám je jediný, kto si v tom môže pomôcť.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Lotilkove krídla sú odporúčané pre ľudí, ktorí potrebujú spoznať svoje vnútorné zdroje, aby sa mohli stať hrdinami svojho vlastného príbehu. Príbeh môže byť použitý ako v individuálnej tak aj v skupinovej forme. Téma krídiel ako taká povzbudzuje predstavivosť a pomáha zistiť ako sa môžeme v živote vzniesť vyššie a dosiahnuť čokoľvek, čo si želáme.

Počas therapeutickej práce (rovnako s deťmi ako aj dospelými) možno použiť otázky na podporu sebauvedomenia:

Prestavte si, že aj vy máte krídla, s ktorými môžete letieť kdekoľvek!

1. Ako by vyzerali?
2. Z čoho by ste si ich zostrojili?
3. Kde a ako by ste si na ne zohnali jednotlivé časti/kusy?
4. Mohol by Vám s ich tvorbou niekto pomôcť?
5. Keby ste mohli letieť kdekoľvek, kam by ste chceli letieť najradšej?
6. Leteli by ste s niekým alebo by ste boli radšej sám?

Tieto otázky napomáhajú sústredeniu sa na naše vnútorné zdroje. Okrem kladenia otázok, môžeme tiež na podporu therapeutickej práce, tiež podporovať vykonanie praktických činností, ako napríklad:

1. Požiadajte účastníkov, aby nakreslili svoje vlastné krídla a porozprávajte sa o tom.
2. Požiadajte účastníkov, aby sa poobzerali po miestnosti a vytvorili krídla z čohokoľvek, čo nájdú.
3. Tiež môžete pripraviť papier, lepidlo, štetce, plastelínu, nožnice atď. a vytvoriť krídla.

Popis skúsenosti z vlastnej práce s literárnym dielom:

Toto dielo som vo svojej práci použila mnohokrát, pretože podľa môjho názoru s ním možno pracovať mnohými rôznymi spôsobmi.

Napríklad som ho použila pri práci s deťmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Mali 10-12 rokov. Cieľom bolo zvýšenie rozsahu a dĺžky pozornosti, rozvíjanie komunikačných zručností, posilňovanie sebavedomia, riešenia problémov a prehĺbovanie sebauvedomenia. Ľudová rozprávka podnietila ich predstavivosť.

Jedno z detí napríklad, ktoré malo veľmi ťažkú, nestabilnú rodinnú situáciu nakreslilo vojenské krídlo so zbraňami a povedalo, že toto krídlo ho môže ochrániť a zachrániť jeho život. Toto krídlo s ním môže odletieť kdekoľvek mimo domu.

V inom príklade chlapec, ktorý mal skutočne veľké problémy s učením a štúdiom povedal, že by najradšej odletel preč zo školy niekam, kde by mohol byť v pokoji a najradšej by sa dostal do prírody. Na základe týchto mojich skúseností môžem konštatovať, že toto dielo skutočne pomáha mobilizovať vnútorné zdroje ako aj hlboké túžby. Pomáha ich rozpoznať, hovoriť o nich a dosiahnuť ich.

Použitý literárny zdroj:

Lotilkove krídla. Tunguzská ľudová rozprávka - v

angličtine:<http://www.hiiiibrand.com/goods.php?act=zhangshi&id=19372>, citované 5. decembra 2022,

[opravená anglická verzia](#) (c) Attila Sturcz, 2022

[Maďarská verzia](#); maďarská [zvuková nahrávka](#) (c) Attila Sturcz, 2022

[Anglická verzia](#); anglická [zvuková nahrávka](#) (c) Attila Sturcz, 2022_

[Slovenská verzia](#), preložila Kvetoslava Kotrbová, 2022

Odporúčanie z angličtiny do slovenčiny preložila: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH, PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava

Sebadôvera

Barbora Čaputová **Odborná referencia diela Grufalo**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-grufalo/>

Výchovné/terapeutické ciele: budovanie schopnosti odhadnúť nebezpečnú situáciu, kedy neplatí, že si nesmieme vymýšľať a klamať

Odporúčaná veková skupina: 9-15 rokov

Primárna cieľová skupina: pre každé dieťa, ale hlavne pre „dobré“ deti, ktoré majú veľký zmysel pre pravdovravnosť²

Sekundárna cieľová skupina: rodičia detí, ktorí prísne vedú deti k pravdovravnosti a nezohľadňujú spoločenský kontext, resp. bezpečie dieťaťa v situácii¹

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Myška prechádza „hlbokou tmavou horou“ a na ceste stretne zvieratká: líšku, sovu a hada. Všetky tieto zvieratká chcú myšku zjesť a tak ju lákajú k sebe bližšie, do svojej nory. Myška je však bystrá, odhadne situáciu. Vie, že sa môže zaraz ľahko stať korisťou a tak si vymyslí príbeh. Ide vraj na obed ku Grufalovi. Je to obrovský netvor, má krivé pazúry, na chrbte ostne, jazyk čierny, strašné kly. A veľmi rád vraj jedáva líšku na ražni, soviu zmrzlinu, či hadiu praženičku. Zvieratká sa vždy zľaknú a nechajú malú myšku na pokoji.

Autorka však v príbehu vytvorila malý vtipný zvrat. Ako tak myška putuje ďalej tmavým lesom, stretne Grufala. Netvor sa veľmi poteší, pretože myška je jeho obľúbené jedlo. Ale múdra myška zachová rozvahu a predstaví sa ako najhroznejšie zviera v celej hore. Ak Grufalo neverí, tak mu to môže názorne

² *Upozornenie!:* Takéto ciele možno stavať iba po dohode s rodičmi dieťaťa, ak sa s nimi stotožňujú, pretože ide o zmenu morálneho štandardu dieťaťa, ktorý by mal ladiť so štandardom rodičov, ktorí sa s takýmito cieľmi stotožňujú!

ukázať. Vyzve ho, aby išiel s ňou navštíviť zvieratká v lese: líšku, sovu a hada. Myslíte, že sa myška s Grufalom zvieratká báli?

Opis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Predpokladajme, že myška musí prejsť tmavým hustým lesom, alebo sa tam ocitne náhodou. Možno koná tak uvážlivo, lebo má výborný úsudok alebo dosť skúseností, lebo tmavou horou už v minulosti šla. Preto ju smrteľné nebezpečenstvo nevydesí a neparalyzuje, ale dokáže ho dôvtipne vyriešiť.

V každom prípade, príbeh nám v obrazoch ponúka exemplárnu situáciu, v ktorej sa niekto nachádza vo veľkom nebezpečenstve a aby sa z neho vymanil, klame a vymýšľa si. Aj keď deťom radíme, že vždy musia hovoriť pravdu, učíme sa na nej, že nie vždy je pre nás pravda prospešná. A pokiaľ nám to má zachrániť život, je dokonca nutné klamať a vymýšľať si.

Avšak rovnako dôležité je i správne odhadnutie „smrteľného nebezpečenstva“. Mnohokrát deti klamú, pretože cítia skutočný strach z hnevu rodiča a pod. *Grufalo* nám dáva dôvody rozprávať sa s deťmi o situáciách, ktoré sú reálne nebezpečné a ktoré sú „len“ nepohodlné. Môžeme podať deťom viacero príkladov, kedy bolo nevyhnutné a „život zachraňujúce“ hovoriť pravdu, a kedy naopak.

Motív rozprávky môžeme vyskúšať použiť i v rámci riadenej imaginácie. Jej hlavnou témou je vstup do temnej hory a stretnutie s jej obyvateľom/obyvateľmi. Dôležité je imagináciu dôsledne viesť k úspešnému zvládnutiu nástrah. Postupne sa môžeme pýtať napríklad otázky:

Koho na ceste lesom v rozprávke stretávaš?

Hovorí ti ten tvor niečo?

Čo robí?

Dalo by sa niečo urobiť, aby si zostal chránený, prípadne ak treba, aby zmizol?

Čo myške najviac pomohlo?

Vedel by si si pomôcť podobne ako ona?

Čo, alebo kto by ti v tejto situácii mohol pomôcť a ako?

Čo by si mohol v predstave urobiť pre seba, aby si situáciu zvládol rovnako dobre, alebo ešte lepšie ako myška v rozprávke?

Keby si bol radcom myšky, čo by si jej poradil, že by mohla ešte urobiť, aby bola živá a šťastná?

a podobne.

Dôležité je klásť otázky tak, aby sa nimi neprehlbovali obavy dieťaťa z nebezpečnej situácie. Teda, v prvom rade aby dieťa rozpoznalo nebezpečnú situáciu (čo hovorí ten tvor a čo konkrétne robí – dieťa vyjadří). Pritom sa dá dieťa priviesť k tomu, čo sa môže stať (dôsledkové myslenie) a môže samo hľadať alternatívne riešenia situácie, teda nielen útek (alternatívne myslenie) podľa Spivack a Shure, 1975 (in Diešková, 2005, s. 47).

Na tento účel je vhodné po imaginácii nechať dieťa, nech práve zažitý obraz nakreslí a až potom sa s ním o nich porozprávať. Imaginácie s deťmi treba vždy viesť opatrne a **pomáhať na záver dieťaťu vrátiť sa z nebezpečného miesta v predstave do bezpečia, kde je spokojné a dokáže hovoriť** (nemlčí).

V imaginácii sa môžu u detí aj dospelých vyskytnúť dramatické momenty a vynoriť citlivé, búrlivé obsahy z podvedomia, preto táto metóda patrí do rúk skúseného psychoterapeuta.

Použitá literatúra:

Diešková, Viera. 2005. *Základy sociálnej pedagogiky*. Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca, 2005. 97 s. ISBN 80-89-18508-8

Donaldsová, Julia. 2007. *Grufalo*. 2. vyd. (Do slovenčiny preložila Eva Preložníková, 2007). Nitra: ENIGMA, 32 s. ISBN 9788089132423

Uhrová, Eva Dorota. 2005. *Imaginácia ako zrkadlo*. s. 31-33. 1. vyd. Nové Zámky: PSYCHOPROF. 143 s. ISBN 978-80-96879-85-4

Sebadôvera

Barbora Čaputová ***Odborná referencia diela O červenej čiapočke, ktorá tancovala s vlkami*** <https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-o-cervenej-ciapocke-ktora-tancovala-s-vlakmi/>

Terapeutické ciele: posilniť sebavedomie, zvýšiť pocit dôvery vo vlastné schopnosti, vedieť prijať strach

Odporúčaná veková skupina: 6+

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Je to príbeh Liny, ktorú prezývajú Červená Čiapočka a Aúúúny, vlčice z lesa. Ich stretnutie je iskrivé a tajomné. A aj keď sa Lina najskôr bojí, svoj strach prekoná a nasleduje Aúúúnu do lesa, kde zažije ponorenie do „tajomstva lesa“. Lina sa vráti domov a teší sa na ďalšie stretnutie s vlčicou. Navštevuje ju v lese. Tu sa spolu nechávajú zohrievať slnkom, behajú spolu s vetrom, tešia sa stromom, ponárajú sa do vody, vnímajú oblohu, prechádzajú lúkou a zohrievajú sa pri ohni.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Kniha samotná o sebe má terapeutický charakter, s týmto zámerom bola zrejme aj písaná. Autori sa jemne a s porozumením zaoberajú ľudskou túžbou po slobode, ktorá vyživuje najhlbšie vrstvy ľudskej duše. Dotýkajú sa všeobecných otázok kolobehu života v obrazoch, ktoré sú ľahko prístupné deťom, ale dospelého nenudia.

Z knihy srší láska k prírode i rešpekt k životu ako takému. V centre krásnej, objímajúcej prírody stojí malé dievča, ktoré malými krôčikmi spoznáva jej nespútanosť. Lininou sprievodkyňou na ceste je vlčica. Pod jej láskavým vedením sa učí porozumieť svetu a sebe samej. Počiatočné obavy dievčaťa sa postupne miernia a poznávaním prírodných zákonov a tichej sily zvieraťa i prírody samotnej nachádza vlastnú silu a nezávislosť. Lina prechádza jemnou premenou; vnára sa do bezpečia zeme, lieta spolu s vetrom a učí sa rozumieť stromom. To všetko obohacuje jej vnútorný svet, dostáva príležitosť vnímať seba samú ako súčasť sveta a okolitú prírodu ako súčasť seba samej. S vlčicou po boku dievča nachádza vlastnú nezávislosť a dôstojnosť. V príbehu vnímame rozmer skutočnej vnútornej slobody, kedy nebojácnosť charakterizuje potrebná láskavosť a starostlivosť. Tento vedomý rešpekt voči sebe a svojmu prostrediu symbolizujú krotké, ale stále silné a slobodné vlky, ktoré stoja po boku dievčaťa dobrovoľne.

Vlčica v našom príbehu je zosobnením zdravej podstaty života. Je súčasťou vyživujúcej prírody, ktorá učí a ochraňuje. Komunikuje s človekom, ak sme k tejto komunikácii otvorení. Môžeme ju vnímať aj ako vnútorný aspekt každého človeka. Dotýka sa toho miesta v našom srdci, ktoré nás prepája

s najhlbšími túžbami a snami o slobode. Vďaka nej radi vstupujeme do nových dobrodružstiev, aj keď máme strach, vďaka nej objavujeme vlastné limity, tešíme sa z vitálnosti a sily nášho tela aj psychiky, dokážeme si uvedomiť svoje miesto vo svete a vážime si svoje životné prostredie. Obraz slobodného dievčaťa, Červenej Čiapočky je tak účinný a dojímavý, pretože ukazuje možnosti zdravého vývinu, ak sú dôležité informácie o svete podané dieťaťu včas a láskavým spôsobom. Červená Čiapočka tak môže tancovať s vlkami. V slobode, v rešpekte, v dôstojnosti, v múdrosti, ale predovšetkým radostne.

Sloboda však kráča ruka v ruke s istou zodpovednosťou. Je potrebné vnímať hranice toho, čo je pre človeka a jeho okolie zdravé a prospešné. Obzvlášť dôležité je rozumieť podstate slobody. Na ceste k nej si musíme vybudovať podporné ochranné mechanizmy a istú opatrnosť, aby sme sami seba nevystavili nebezpečenstvu a neprepadli bezuzdnej divokosti. Na takejto ceste k vnútornej slobode totiž čakajú rôzne psychologické lákadlá; vzťahy, ľudia, či dobrodružstvá, ktoré môžu byť niekedy veľmi nepríjemné. Preto je skutočne dôležité poznať potencionálne nebezpečenstvá, rozpoznať pasce a vedieť sa im vyhnúť. Pokiaľ sa o svete učíme a porozumieme jeho pravidlám, môžeme si veriť, že cestu lesom plným nástrah prejdeme bez ujmy. V tom prípade nám môže pomôcť, ak sa otvoríme našej intuitívnej vnútornej podstate a dovoľíme si ju skultivovať prostredníctvom láskyplného vedenia a výchovy. Obraz „pastierky vlkov“, ktorý autori vyjadrili ku koncu knihy, túto integráciu posilňuje a dovoľuje v človeku rozvinúť taký priestor slobody, ktorý v sebe obsahuje potrebnú vyrovnanosť a zdravý rozmer spracovania intuitívnej podstaty. Rozvíjanie schopnosti detí rozumieť prírode a komunikovať s ňou ich pripravuje k tomu, aby upevnili v sebe múdrosť a silu, ktorá krotí zviera prítomné v človeku v potrebnej miere a zároveň ťaží z neho to, čo je pre nás prospešné.

Rozprávky sú na rozdiel od mýtov oveľa menej zaťažené rôznymi kultúrnymi nánosmi, preto sa v nich odzrkadľujú základné vzorce ľudskej psyché oveľa jasnejšie. Archetypálne obrazy sa spájajú s istými emocionálnymi a citovými faktormi, preto ak by sme pri terapii na nich nahliadali iba z intelektuálneho hľadiska, oberali by sme sa o kľúčové informácie. Pri terapeutickej práci s archetypálnymi príbehmi je preto vhodné vnímať u klienta emocionálny a pociťový rozmer archetypov. Príbeh *O Červenej Čiapočke, ktorá tancovala s vlkami* staré vzorce prepisuje a sústredí sa na archetypy vnútornej sily, slobody, rešpektu k prírode a na porozumenie vlastnej prirodzenosti so súčasným vedomím potreby nastavenia hraníc, ktoré umožňujú zdravé a láskyplné fungovanie v ľudskej spoločnosti.

Použitá literatúra:

Estés, Clarissa Pinkola. 2014. *Ženy, ktoré behali s vlkami*. s. 251-294. 11. vyd. Bratislava: Citadella. 588 s. ISBN 978-80-89628-39-1

Šuk, Oleg, Šuková, Zuzka. 2004. *O Červenej Čiapočke, ktorá tancovala s vlkami*. 1. vyd. Košice: Viena, 59 s. ISBN 8088922909

Von Franz, Marie-Louise. 1998. *Psychologický výklad pohádek. Smysl pohádkových vyprávění podle jungovské archetypové psychologie*. s. 15-28. 4. vyd. Praha: Portál. 182 s. ISBN 978-80-71782-60-5

Sebadôvera

Vladislav Babka **Odporúčaný postup a návrh programu k literárnemu dielu**
Inside Out/V hlave

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-a-navrh-programu-inside-out-v-hlave/>

Primárne terapeutické ciele: zlepšenie komunikácie u detí so špecifickými poruchami reči

Sekundárne terapeutické ciele: zlepšenie chápania vlastných emócií s následným zlepšením reči a celkovej komunikácie, zlepšenie pozornosti a koncentrácie, zvýšenie sebahodnotenia a sebahodnotenia

Cieľová skupina: deti s poruchami reči, objektívny stav podľa MKCH F 80.0 Špecifická porucha artikulácie reči a F80.1 Expresívna porucha reči

Veková skupina: 5-9 ročný, mladší školský vek

Časové hľadisko: krátkodobý program rozdelený na 3 stretnutia po 1 hodine

Počet účastníkov /miesto: 1-2 osoby

Frekvencia stretnutí: 1x do týždňa

Pomôcky: gitara, fúkacia harmonika, bubon, voda, HRV biofeedback, farebné terapeutické hmoty

Stručný obsah diela:

Príbeh je rozdelený do troch častí. V prvej sú predstavené základné ľudské emócie radosť, smútok, hnev, strach a znechutenie ako sa postupne objavili počas vývinu hlavnej hrdinky Riley. Deťom je ponúknutá predstava, kde sídlia emócia – v Hlavnej centrále alebo Svet mysle či ako a kedy sa emócie prejavujú alebo vytvárajú spomienky. V druhej časti má Riley už 11 rokov a traumaticky na ňu pôsobí presťahovanie sa do pochmúrneho veľkomesta s novou školou aj spolužiakmi. Sťahovanie sa spôsobí u Riley veľký pohyb emócií, čo paralelne prebieha v rozprávkovom svete, kde majú takisto dve hrdinky Radosť a Smútok veľké problémy. Tretia časť príbehu prináša dávno zabudnutého imaginárneho priateľa hrdinky Bing Bonga. Po prekonaní veľkého dobrodružstva v Priepasti zabudnutia po šťastný koniec, keď sa Riley adaptuje na zmeny a nájde si opäť cestu k priateľom a ľadovému hokeju.

Príbeh nie je zložitý a napomáha deťom pochopiť ako funguje myseľ alebo pamäť hravou formou. Umožňuje sa im identifikovať s hlavnou hrdinkou a inšpirovať sa nezlomnosťou paralelnej hlavnej hrdinky Radosť a jej túžbou dať všetko do poriadku.

Kniha primárne slúži k výučbe anglického jazyk s možnosťou pripojenia sa na vydavateľa a jeho on-line verziu.

Popis skúseností autora, odporúčania z jeho vlastnej práce s týmto dielom:

Kniha a jej preklad bol viackrát použitý v našej ambulancii liečebnej pedagogiky okrem cieľov na zlepšenie komunikácie, na objasnenie ako pracujú emócie, pamäť, hlavne u menších detí, ktorým bol príbeh bližší ako deťom staršieho školského veku. Takisto bolo pre nich dôležité určité označkovanie alebo pomenovanie týchto a ďalších emócií (očakávanie, dôvera). Nejasnosť týchto slov – termínov v nich vyvolávalo chaos v myslení či nepochopení ako reagovať na niektorú z emócií a otázku: "Je moja reakcia správna na túto emóciu? Dieťa častokrát vidí reakcie dospelých, nechápajúc čo sa deje, keď samotný dospelý vyjadruje emóciu ináč akoby čakal. K príbehu sme pridali v úvodnej fáze alebo po prečítaní príbehu rôzne neverbálne hry, slovné cvičenia na dokončenie viet (mám radosť, keď...) napodobňovali sme spomínané emócie, skúšali krátke etudy na vyjadrenie akustickými neverbálnymi prejavmi alebo pantomímu na vyjadrenie emócií. Tento prístup obohatil už tak zaujímavý príbeh a deti získali lepšie náhľad na samého seba a prispelo to tak k lepšiemu sebazpoznaniu a sebarozvoju. Na záver

stretnutí sme zisťovali ako rozprávka pôsobila na dieťa a čo nové mu priniesla alebo sa naučilo a či program splnil očakávania a viedol k zmene, čo vo väčšine prípadov môžeme potvrdiť.

Návrh terapeutického výchovno-vzdelávacieho programu.pdf

Použitý literárny zdroj:

Inside/Out. 1. vyd. Kids Readers, Pearson Education Ltd., Essex, England. ISBN 978-1-2923-4683-0

Sebaláska

Kvetoslava Kotrbová **Odborná referencia diela Milovanej princeznej**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-milovanej-princeznej/>

Terapeutické ciele: rozvoj zdravej sebalásky

Odporúčaná veková skupina: dievčatá 12+

Sekundárna cieľová skupina: dospelí, ktorí chcú podporiť ich vnútorné zdroje

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Ako uvádza sama autorka v ďalšej jej publikácii, ktorú venovala chlapcom (Sheri Rose Shepherd: *Mocnému bojovníkovi*, 2016, s. 111) a tiež podľa stránok [everipedia.org](https://everipedia.org/wiki/lang_en/sheri-rose-shepherd) (on-line: https://everipedia.org/wiki/lang_en/sheri-rose-shepherd) k napísaniu listov, adresovaných najskôr samej sebe, ju inšpiroval jej vlastný osobný príbeh, kedy bojovala s dôsledkami vyrastania v dysfunkčnej rodine, porúch príjmu potravy, dyslexie, depresiami, tendenciami k suicídiu a rakovinou. Priama súkromná spirituálna komunikácia v podobe listov adresovaných samej sebe, ako korešpondencia obsahujúca láskavé posolstvá charakteru odzvy na naliehavé prosby, jej napokon dopomohla k vyliečeniu. Preto sa neskôr rozhodla tieto listy, spracované do podoby knihy, zdieľať ako pomôcku k zlepšeniu života a zdravia aj so svojimi súčasnými čitateľmi.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Písanie listov v 2. osobe jednotného čísla (v podobe Ty) sa v biblioterapii vo všeobecnosti odporúča v situáciách, keď je možnosť fyzického verbálneho zdieľania významných zážitkov s inou osobou limitovaná, sťažená, nedostupná, alebo by mohla byť z rôznych dôvodov vnímaná ako nevhodná a zároveň zdieľanie zážitkov v 1. osobe jednotného čísla (ja) sa javí ako nepostačujúce.

Zatiaľ čo bežný list je určený konkrétnej osobe a jeho účelom je, aby si ho prečítala, pri terapeutických listoch ide buď a) o list určený skutočnej osobe, ktorý sa nikdy neodošle alebo b) list fiktívnej osobe, pričom pisateľ ho vždy píše so zámerom neposlať ho nikomu a v prípade potreby môže byť po napísaní aj zničený alebo c) aj o list adresovaný samému sebe. Na podrobnejšie štúdium problematiky písania „z nedostatku = odkladania problémov na papier“ a „písania z prebytku = zdieľania povznášajúcich zážitkov“ v 2. osobe jednotného čísla odkazujeme preštudovať príspevok Kotrbová: *Terapeutické listy v biblioterapii* (2022) a v 1. osobe jednotného čísla príspevok Kotrbová, Majzlanová: *Terapeutické denníky v biblioterapii* (2021).

Terapeutické listy môžu byť, ako vidíme aj z uvedenej publikácie autorky Shepherd, adresované samému sebe, buď v zmysle mladšiemu/minulému Ja, alebo budúcemu Ja v zmysle konceptu

kolektívneho nevedomia a archetypov C. G. Junga, alebo Vyššiemu Ja v zmysle konceptu psychosyntézy R. Assagioliho.

V prípade, že ide o emocionálne uzdravovanie sa, odporúča sa zdieľanie dušu osviežujúcich a povznášajúcich zážitkov nielen ako samostatné čítanie potichu, ale aj ich čítanie nahlas – podrobnejšie k tejto problematike odkazujeme na štúdium príspevku Kotrbovú: *Význam zvukovej stránky jazyka v biblioterapii* (2023).

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Toto dielo som použila jednak vo vlastnej životnej situácii, kedy som potrebovala dosýtiť slová lásky a knihu, ktorú som obdržala od mojej priateľky, som si opakovane doma čítala. Nadväzne som ju na študijnom predmete biblioterapia dala do pozornosti aj svojim študentkám. Tiež som niekoľko kusov darovala niekoľkým svojim priateľkám, o ktorých som predpokladala, že by ich mohla v rámci systému svojpomoci povzbudiť a vnútorne obohatiť. Z náhodne zozbieraných spätných väzieb vyplýva, že sa tak aj skutočne stalo, hodnotili ju ako „nádhernú“, „povzbudzujúcu“, „povznášajúcu“, „sprostredkujúcu kontakt s transcendentnom“ a „vyššou múdrosťou“ a opakovane sa k nej vracajú. Čítala som si ju aj nahlas a tiež som požiadala jedného z láskavých kolegov, ktorého hlas mi bol najpríjemnejší, aby mi z nej čítal. A som vďačná, že súhlasil.

Knižka pomáha rozpoznať hlboké túžby, hovoriť o nich (alebo si o nich písať, napr. do denníka). Zároveň umožňuje, keď sú tieto túžby identifikované a pomenované, prišlo k otvoreniu priestoru pre to, aby sa mohli splniť nielen vo virtuálnej, ale aj v primárnej fyzickej realite. Pritom sa zároveň odporúča odpútanosť od formy a láskyplná otvorenosť a dôvera v najlepší možný spôsob, ktorým sa to udeje.

Použitá literatúra:

- Kotrbová, Kvetoslava, Majzlanová Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii*. s. 28-51. In *Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908088-1-2. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=174>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii*. s. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908353-7-5 Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=276>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Demonštrácia niektorých terapeutických techník charakteru umeleckých jazykových prostriedkov na príklade rozprávky Záhada vianočného svetla*. s. 87-98 In *Philologia*. Časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ročník 33, č. 1/2023, s. 142. ISSN 1339-2026
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Význam zvukovej stránky jazyka v biblioterapii*. (nepublikované, archív autorky, dostupné na vyžiadanie)
- Shepherd, S. R. 2014. *Milovanej princeznej (listy od Tvojho Kráľa)*. 1. vyd. Bratislava: Christian Project Support, spol. s r. o., 2014. 196 s. ISBN 978-80-970361-8-8
- Shepherd, S. R. 2016. *Mocnému bojovníkovi (mapa pokladu od Tvojho Kráľa)*. 1. vyd. Bratislava: Christian Project Support, spol. s r. o., 116 s. ISBN 978-80-89793-12-9
- Shepherd, S. R. 2023. [online] In *Everipedia International*, 2022. [cit. 2023-01-10]. Dostupné na internete: <https://everipedia.org/wiki/lang_en/sheri-rose-shepherd>.

Upozornenie: Obsah diela Milovanej princeznej môže byť potenciálne kontraindikovaný pre osoby, ktoré neuznávajú akúkoľvek formu existencie Stvoriteľa, preto je pred jej odporúčaním vhodné si zistiť religióznu orientáciu osoby. Publikáciu nevnucovať, iba odporúčať, prípadne pri spoločnej skupinovej práci vybrať z textu časti umožňujúce predstavu konkrétnej láskyplnej osoby mužského pohlavia, ktorej osoba v minulosti dôverovala alebo jej stále dôveruje. Ak takáto doposiaľ neexistuje (podľa presvedčenia klientky), alebo ju zatiaľ vo svojom svojom okolí nerozpoznala, je možné pracovať aj s predstavou takejto fiktívnej osoby ako najlepšej novej verzie láskyplnej osoby mužského pohlavia, prípadne aj s mierne nadprirodzenými schopnosťami najkrajších, najláskavejších a najšcitnejších božských kvalít, akú si len dokáže v predstavách utvoriť.

Sloboda

Barbora Čaputová **Odborná referencia diela Siddhártha**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-siddhartha/>

Terapeutické ciele: rozvoj samostatného myslenia, posilnenie intuície, schopnosť všímať si vlastné myšlienky a emócie, ukotvenie sa vo vlastnom príbehu, nachádzanie vlastných východísk, vyrovnanosť

Odporúčaná veková skupina: 12-90+

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela: Hľadanie vlastnej autentickej cesty

Siddhártha od Hermanna Hesseho je príbeh, ktorý pomáha k uvedomeniu si vlastnej osobnej slobody. Je to silný príbeh, ktorý na živote jedného človeka ukazuje nevyhnutnosť autentického prežívania a neúnavného hľadania bytostného vzťahu k sebe samému.

So Siddhárthom sa môže výborne pracovať s mladými dospelými, ale aj s dospelými, ktorí potrebujú posilniť vlastné sebavedomie, majú problém s pravidlami, ktoré sa im zdajú nezmyselné, či majú pocit, že nemajú na tomto svete miesto. Príbeh učí samostatnému mysleniu a posilňuje intuíciu, ale učí aj pracovať s vlastnými emóciami.

Hermann Hesse prichádzal s Indiou do kontaktu už od detstva, keďže jeho starí rodičia tu pôsobili ako misionári. Keď mal Hermann tridsať rokov (1911) odišiel do Indie, ale kvôli zdravotnému stavu musel cestu ukončiť skôr ako plánoval. Po celý život sa však zaoberal indickým myšlienkovým systémom, ktorý sa pre neho stal prameňom poznania a múdrosti.

V poviedke Siddhártha sa zaoberá osobnostnou premenou človeka a „oslobodením“, čo v duchu indickej filozofie môžeme vnímať, aj ako nastolenie osobnostnej vyrovnanosti, emočnej zrelosti, schopnosti znášať čas v tichu sám so sebou, či nahliadať na svoje rozhodnutia a činy so schopnosťou odpustenia. Siddhártha v poviedke hľadá odpoveď na svoju základnú otázku: Ako môže napriek rôznym životným prekážkam dosiahnuť stav absolútnej slobody? Neobracia sa však k večným pravdám, ktoré nachádzajú slobodu mimo reálny svet. Siddhárthova otázka má pre neho zmysel v čistej ľudskej podobe, v živote, ktorý práve teraz žijeme, v našej žitej prítomnosti.

Siddhártha sa v túžbe po múdrosti odpútava od sveta, rodiny, priateľov, milenky a nakoniec aj od syna. Zisťuje, že odpútanie od svojich presvedčení a niektorých predstáv o živote je pre neho prospešné, ale niektoré nie. Spočiatku bol presvedčený, že existuje len jediná správna cesta k slobode, že ju treba objaviť, naučiť sa ju. Možno aj preto absolútne poctivo nasleduje učenie mudrcov, či sa bez obmedzení oddáva živelnosti. Zažíva extrémny, keď sa pokúša ísť cestou askézy a neskôr cestou zmyslového užívania sveta. Avšak ani jedno z jeho životných rozhodnutí mu neprináša vnútorné zmierenie.

A aj keď si časom uvedomí vlastnú pýchu, egoizmus i sklamanie, zisťuje, že nie je schopný sa zo svojho správania poučiť. Uvedomí si, že nerozumie svetu a nedokáže nájsť to správne vedenie, ktoré mu prinesie slobodu a mier. Nakoniec už nevidí iné východisko a praje si vlastnú smrť. Vlastná hraničná existenciálna situácia ho privedie k prievozníkovi Vasudévovi. Vďaka nemu a rieke (ktorá symbolicky oddeľuje zmyslovú ilúziu od toho, čo je skutočné, pravdivé) porozumie tomu, že potrebuje objaviť svoju vlastnú cestu. Pokojným a trpezlivým pozorovaním prírody a vnútornou prácou postupne nadobúda emočnú aj osobnostnú vyrovnanosť, nachádza zmysel života, získava pokoru voči životu a vníma vnútornú krásu sveta.

Siddhártha od začiatku hľadal svoje bytostné Ja (átman) a k dosiahnutiu tohto cieľa potreboval nasledovať vlastnú individuálnu cestu životom. A aj keď bol jeho život z počiatku plný omylov a obchádzok preto, lebo odpovede na páľčivé otázky o slobode ľudskej bytosti hľadal mimo seba,

pochopil, že pravda bola ukrytá v ňom samom už od začiatku. Potreboval ju len nechať zo seba vyjsť. Navyiac zistil, že na jeho ceste môžu byť učenia iných ľudí pre neho skôr prekážkou.

Možných spôsobov, ako pracovať s touto knihou je mnoho, a to vďaka jej priamočiarej filozofii i vďaka nenáročnej symbolike. Siddhárthova osobná kríza je krízou nás všetkých. Čo však Siddhárthu robí výnimočným je, že oplýva neoblomnou túžbou po poznaní a obrovskou vôľou k hľadaniu. Ak stretne takého človeka, ktorý sa nachádza v hlbokéj osobnej kríze, ale zároveň má silnú vôľu hľadať spôsoby úľavy, príbeh Siddhárthu mu môže pomôcť už len samotným prečítaním. So sprievodnou terapiou však môže byť príbeh liečivejší.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Pri práci s knihou by sme si mali uvedomiť silu ľudskej mysle a upriamiť pozornosť klienta k jeho túžbam, ponoriť ho do vnútorného sveta a pomôcť mu nadobudnúť sebavedomie vo vlastné čítanie a myslenie. Príbeh rovnako poukazuje na to, že riešenia, do ktorých sa nútime, alebo sme prinútení, nie sú pre nás tie pravé. Netreba sa nútiť ani k extrémnostiam, ale je dôležité dať si čas prísť na to, čo je pre nás to pravé, akým smerom sa potrebujeme uberať. Podstata spočíva v uznaní svojich túžob a pocitov, ktoré netreba vynechať ani zo svojich rozhodnutí. Môžeme si uvedomiť, aké liečivé je vedieť sa na chvíľu zastaviť, upokojiť myseľ a nechať prísť k sebe odpovede na vnútorné konflikty.

Pomôckou v práci s klientom môžu byť aj rôzne relaxačné techniky, práca z dychom, imaginácia a i.

Otázky, o ktoré sa môžeme opierať by mohli byť napríklad tieto:

„Čo všetko ma naplňuje bezmocnosťou?“

„Ako by som si svoju moc mohla/mohol vziať späť?“

„Kedy nemám pocit, že zrádzam samú/samého seba?“

„Čo pre seba v tejto situácii skutočne potrebujem urobiť?“

„Aká sú moje najúprimnejšie túžby, a kam ma majú priviesť?“

„Čo je prvé, čo pre seba začnem reálne robiť (druhé, tretie...)?“ – spraviť si zoznam a pomaly ho naplňovať.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

K Hesseho Siddhárthovi sa vraciam často. Prvýkrát som príbeh čítala ako dvadsaťročná, ale skutočný prínos mal pre mňa až po tridsiatke, keď som si uvedomila, že trpím silnou traumou, a že sa z nej potrebujem dostať von. Príbeh bol rozhodne jedným z mnohých, ktoré som na svojej ceste von z traumy využila. V obrazoch, ktoré mi boli blízke, sa odohrával príbeh človeka, ktorý trpí a nevie prísť na to, ako si uľaviť. Cesty druhých sa pre neho ukazujú ako okľuka. Riešením sa stane „návrat“ k sebe samému.

Chvíľku mi trvalo, kým som prišla na to, že to, ako vnímam udalosti, ktoré viedli k traume i to, akým spôsobom ju potrebujem uchopiť a riešiť, je iba môj unikátny pohľad, iba moja jedinečná cesta. Keď som si túto skutočnosť uvedomila, liečenie už prebiehalo relatívne rýchlo. Aj z toho dôvodu, že som nehľadala u druhých uznanie mojej bolesti. Naopak, začala som sa cítiť slobodne v priznaní vlastných emócií, čo mi pomáhalo postupne prísť na to, čo v skutočnosti potrebujem. Takýto návrat k sebe je potom trvalý. Nadobudnutú radikálnu úprimnosť voči sebe sa už totiž opustiť nedá.

Použitá literatúra:

Čaputová, Barbora. 2017. Teória vykúpenia: Mircea Eliade a Hermann Hesse. In Filologické štúdie 3. – Nümbrecht : Kirsch-Verlag, 163-176 s. ISBN 978-39-43906-37-0

Hesse, Herman. 1997. *Siddhártha*. 3. vyd. (Do slovenčiny preložila Ľudmila Rampáková). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 112 s. ISBN 802207390

Kaplan, Martin: 1998. *Rethinking Ziolkowski's "Landscape of the Soul:" A Mahayana Buddhist interpretation of Siddhartha*: <http://www.gss.ucsb.edu/projects/hesse/papers/kaplanpaper7.PDF>
Kocku von Stuckrad: „Utopian Landscapes and Ecstatic Journeys: Fiedrich Nietzsche, Hermann Hesse, and Mircea Eliade on the Terror of Modernity“. In: *Numen*. 57 (2010) č. 1, 78 – 102 s.

Upozornenie: Obsah môže byť kontraindikovaný pre osoby, ktoré sú jasne ukotvené v inej religiozite, resp. netolerujú dobre hinduistickú a budhistickú religiozitu, preto sa pred odporúčaním tohto diela odporúča najskôr zistiť religióznu orientáciu osoby. V prípade otvorenosti osoby viacereligioznosti a multikultúrnym prienikom alebo presahom presahom sa aj tak publikáciu odporúča nevnučovať, iba ponúknuť ako jednu z možností osobnostného rastu a sebarozvoja.

Smútok

Anna Kürthy **Odporúčaný postup k dielu *Život je ako vietor***

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-zivot-je-ako-vietor/>

Terapeutické ciele: spracovanie smútku

Odporúčaná veková skupina: 2-7 rokov

Sekundárna cieľová skupina: staršie deti

Forma práce: individuálna

Stručný obsah diela:

Ukážka:

„Život je tak trochu ako vietor. Keď vietor ustane, draky prestanú lietať, chumáčiky sa prestanú vznášať a stromy sa prestanú trepať. Ale kam odchádza vietor? A kam ide život, keď opúšťa telo...“

Príbeh *Život je ako vietor* bol napísaný klinickou psychologičkou. Jej zámerom bolo povzbudiť deti a mladých ľudí, aby zdieľali a diskutovali ťažké témy s rodinou, priateľmi ale aj sami so sebou. Kniha predstavuje smrť ako vietor.

Ukazuje pocity, ktoré máme, ak niekto koho sme milovali, odíde; ukazuje ako to môžeme zvládnuť, a ako si ho môžeme zapamätať a akými rôznymi spôsobmi môžu ľudia premýšľať o smrti.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Táto kniha môže dieťaťu pomôcť rozprávať o tejto ťažkej téme, rozprávať o smrti. Po prečítaní knihy to môže napomôcť naštartovať konverzáciu o smrti a živote a dieťa môže zdieľať svoje pocity a myšlienky s tým súvisiace. Aj rodičia a učitelia môžu tiež vyrozprávať svoje názory a diskutovať ich. Je to bod, od ktorého možno naštartovať rozhovory.

S touto knihou si deti môžu ujasniť svoje pocity, vyriešiť svoje neistoty a pomocou toho dospieť k svojim vlastným záverom.

Nápomocné otázky po prečítaní:

1. Ako sa práve teraz cítiš?
2. Ktorú časť knihy si si najviac zapamätal/zapamätala a prečo?
3. Ktorá časť sa ti počúvala najpríjemnejšie/najnepríjemnejšie a prečo?

Doplňkové metódy:

1. Nechajte dieťa, aby nakreslilo čokoľvek čo chce. Pomôžte mu vyjadriť jeho pocity.
2. Nechajte dieťa, aby ukázalo a vyrozprávalo svoje ťažké pocity. Povedzte mu, že je úplne v poriadku sa cítiť neisto, vystrašený, smutný a nahnevaný.
3. Porozprávajte sa o ich podporných ľuďoch, veciach a zdrojoch. Kto pomôže/môže pomôcť, keď je nejaký problém? Čo ťa rozosmeje, keď si smutný. Čo alebo kto to je, kto ťa dokáže upokojiť?

Popis skúsenosti z vlastnej práce s literárnym dielom:

Okrem iného som knihu použila pri chlapcovi z prvého stupňa základnej školy, ktorému zomrela stará mama. A aj keď na začiatku nášho stretnutia bolo pre neho veľmi ťažké vyjadriť jeho pocity, po prečítaní knihy bol schopný rozprávať. Povedal mi, že si uchováva staré fotografie jeho babičky, vyťahuje si jej šaty zo skrine a po večeroch sa za ňu modlí. Tiež išiel so starým otcom na cintorín, aby sa postarali o jej hrob. Keď sme ukončili rozhovor, nakreslil hrob s kvetmi a povedal mi, že ho upokojilo, keď mohol o svojej starej mame rozprávať.

Použitá literatúra:

Shona, Innes. 2014. Život je ako vietor. 1. vyd. B.E.S.A. Big Hug Series. 32 s. ISBN 0764167472 Anglická verzia dostupná na: <https://www.youtube.com/watch?v=69apr92cgl0>, citované 16. decembra 2022, Slovenská verzia dostupná na: <https://www.biblioterapia.sk/wp-content/uploads/Life-Is-Like-the-Wind-slovensky-preklad-anglickej-verzie-Kvetka.pdf>, z anglického originálu do slovenčiny preložila Kvetoslava Kotrbová, 2022

Odporúčaný postup z angličtiny do slovenčiny preložila: Kvetoslava Kotrbová, Pracovisko: PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z., Bratislava, 2022.

Smútok

Viera Diešková *Odporúčaný postup k dielu Dvanásť Anděl*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-dvanacty-andel/>

Terapeutické ciele: podpora vôle k životu, zvládania situácií súvisiacich so smrťou, chorobou. Pomoc pri vyrovnávaní sa s emocionálnou bolesťou a fyzickými ťažkosťami, pri nachádzaní vnútorných síl k ich prekonávaniu a uskutočňovaniu svojich životných cieľov

Odporúčaná veková skupina: chlapci a muži od 10 – 50

Sekundárna cieľová skupina: osoby, ktoré stratili dieťa, chorí v depresii

Forma práce: individuálna, skupinová (najlepšie mužský terapeut)

Stručný obsah diela:

Autor Og Mandino sa zaraďuje k tzv. „inšpirujúcej literatúre“, píše knihy o ľudskej dôstojnosti, hodnotách, ktoré určujú zmysel života, o priateľstve a láske, o možnostiach dosahovania osobných cieľov. V knižke Dvanásť Anjel prináša príbeh o víťazstve ľudského ducha v zdanlivo beznádejnej situácii. V takejto situácii sa ocitá vynikajúci odborník, John Harding, ktorý sa na vrchole svojej kariéry stáva prezidentom veľkej počítačovej firmy v svojom rodnom kraji New Hampshire. Usadil sa v meste Boland so svojou rodinou, milovanou ženou a 7 ročným synom. Celý kraj a mesto Boland mu pripravilo veľkolepú uvítaciu oslavu po príchode, starousadlíci ho roky vídali v televízii, čítali o ňom v novinách a veľmi si vážili, že sa rozhodol vrátiť. John prežil najväčší deň svojho života, keď pocítil lásku a úprimný obdiv k svojej práci od krajanov.

O dva týždne po tejto oslave sa Johnovi život úplne zrútil. Pri dopravnej nehode zahynuli jeho manželka a syn. Po ich pohrebe sa utiahol do ústrania, s nikým nekomunikoval, nedvíhal telefóny, nedokázal sa o seba starať, písomne rezignoval na svoje miesto prezidenta vo firme. Správna rada firmy neprijala jeho rezignáciu a dala mu 4 mesiace plateného voľna. John sa však do práce neplánoval vrátiť, pripravoval svoju samovraždu.

V okamihu keď sa chystal zastreliť a vopred prosil Boha o odpustenie svojho činu, začul úporné búchanie na dvere a volanie od verandy – dobíjal sa k nemu jeho najlepší priateľ z detstva a čias dospievania, Bill West. John mu otvoril, objali sa a začali rozprávať, nevideli sa od strednej školy. Bill roky hrával s Johnom baseball v bolandskej Malej Lige. Teraz poprosil Johna, aby sa spolu previezli, vzal ho na ihrisko Malej Ligy. V nastávajúcej hernej sezóne, napriek svojim zdravotným problémom Bill prisľúbil robiť trénera deťom, ktoré chceli súťažiť v Malej Lige. Mal trénovať družstvo Anjelov, pod ich vlajkou v minulosti obaja s Johnom hrali. Vyskytol sa však problém, manažér tohto družstva sa musel presťahovať do iného mesta a tak bola účasť Anjelov v sezóne ohrozená. Bill poprosil Johna o láskavosť, aby robil družstvu Anjelov manažéra. Nebolo pre Johna ľahké to Billovi sľúbiť. Podarilo sa to nakoniec, stal sa manažérom Anjelov.

Začal deti pripravovať na súťaž, využíval všetky svoje znalosti o vedení ľudí, aby doviedol Anjelov k výborným výkonom a víťazstvu. Do družstva Anjelov patrili aj nešikovný, slabý, malý chlapec Timothy s ohromnou vôľou, ktorý sa riadil heslom „Nikdy sa nevzdávaj“. Dokonca poznal a opakoval si aj vetu francúzskeho liečiteľa Couého zo spisu Sebaovládanie pomocou vedomej autosugescie: „Deň za dňom mi ide všetko lepšie a lepšie“ (s. 81), ktorú ho naučil miestny lekár. John sa začal Thimothymu venovať, aby sa zlepšil a obľúbil si ho. Timothy, ktorý žil len s matkou, v chudobných pomeroch, bol Johnovi veľmi vďačný. So svojím heslom, aby sa nevzdával strhol vždy ku hre celé družstvo, všetci mu prišli, aby bol úspešný. Na zápasy detí v Malej lige sa chodil pozerať celý Boland a všetci získali za obrovského aplauzu pamätné medaily.

Až po víťazstve Anjelov v Malej lige a nastúpení do práce sa John Harding dozvedel, aký bol zdravotný stav Timothyho. To, ako Timothy bojoval na ihrisku a nevzdával sa, napriek tomu, že vedel, že zomiera, naučilo Johna znovu žiť. Na jeho, aj synovu pamiatku dal postaviť v Bolande Harding- Nobleovu knižnicu.

Opis možností profesionálnej liečebno-pedagogickej/terapeutickej praxe:

Príbeh je sondou do života spoločenstva v Novom Anglicku. Popisujú sa v ňom zvyky komunity, výchova charakterových vlastností detí, pri ktorej zohrával svoju úlohu šport. Hoci u nás nemáme súťaže družstiev detí v baseballe a doba sa zmenila, knižka môže byť inšpirujúca aj z výchovného hľadiska. Formovanie charakterových vlastností detí pomocou daného kolektívneho športu a premysleného vedenia skupiny, môže stimulovať terapeutický potenciál liečebných pedagógov. Prínosom bolo, že išlo o výchovu chlapcov a mužský prístup k zvládaniu životných ťažkostí.

Vzácné podnety poskytuje príbeh k tomu, čo môže pomôcť dospelému človeku odpútať sa od sebevražedných tendencií. Aké činnosti, aké prostredie, aké vzťahy, aj viera.

Osobitne treba hodnotiť a osvojiť si citlivý prístup k ľuďom, ktorí stratili najbližších – z knihy sa možno v tomto smere inšpirovať podľa komunikácie Billa, priateľa Johna Hardinga. A stoja za spomenutie aj slová, ktoré si hlavný hrdina zapamätal, keď sa jeho matka obracala (na s. 40) k pozostalým: „**Už nesmiete plakať. Zotrite si slzy. A pamätajte si, že R. by nenechal to miesto, kde je teraz, so žiadnym z nás**“.

V súvisi so zdravotnými ťažkosťami u detí možno používať vedomú autosugesciu, ktorá sa spomína v knihe.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Najcennejším, podľa tejto knihy, pre ľudí s depresiou, s ktorými sme pracovali, sa ukázal odkaz **MAŤ PRE KOHO ŽIŤ!**

Použitá literatúra:

Mandino, Og. 1997. *Dvanásť Anděl*. 1. vyd. (Z angličtiny do češtiny preložila Drahomíra Hajtmanová, 1997). Praha: Medium, 168 s. ISBN 80-902-055-7-7

Smrť

Anna Kürthy **Odporúčaný postup k dielu Dievčatko so zápalkami**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-dievcatko-so-zapalkami/>

Terapeutické ciele: posilniť empatiu, starať sa o druhých, nájsť zdroje, ale možno sa rozprávať aj o dôležitosti rodiny, smrti, smrti a posmrtného života

Veková skupina: nad 10 rokov

Sekundárna cieľová skupina: dospelí

Forma práce: individuálna a skupinová

Stručný obsah diela:

Na ďalekom severe predáva na Silvestra malé dievčatko zápalky. Je hrozná zima, mrzne, je samé, vonku na ulici. Ľudia okolo neho chodia a nedávajú mu ani almužnu, ani od neho nič nekupujú. Utiahne sa do odľahlého kúta a jednu po druhej zapáli zápalky, ktoré predávalo, aby sa trochu zahrialo. Medzitým sníva o živote, ktorý nikdy nemohol byť jeho. Ráno ho okoloidúci nájdu zamrznuté. Opustilo však svet s úsmevom na perách.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Rozprávky Hansa Christiana Andersena boli vlastne písané pre dospelých, v jeho príbehoch je ťažké nájsť rozuzlenie, sú pretkané tragičnom. Šťastný koniec neprichádza spôsobom, ako sme bežne v rozprávkach zvyknutí. Zároveň práve preto môžeme jeho rozprávky využiť aj u starších detí, pre ktoré je rozprávka už oddelená od reality, teda viac-menej u detí nad 10 rokov. Je dôležité, aby dokázali abstrahovať od negatívneho konca a vedeli sa vedome pozrieť na príbeh. Je tiež potrebné, aby dokázali verbálne vyjadriť svoje emócie a tiež, aby sa vedeli zapojiť do navádzajúcich úloh.

Ku každému príbehu je potrebné pristupovať z pohľadu konkrétneho dieťaťa, kde sa ono v príbehu vidí, čo z toho, čo sa v príbehu píše dokázalo absorbovať a v ktorých bodoch by sa dokázalo zapojiť?

Jedna otázka kladená za druhou mu pomáha nájsť riešenie, ktoré mu rozprávka neposkytla. Otázky môžu byť nasledovné:

1. Kde sa vidíš v príbehu?
2. Aký alternatívny koniec by si jej dal?
3. Čo by si Ty urobil na mieste hlavnej postavy?
4. Čo by si urobil na mieste okoloidúcich?
5. Akéiné zdroje ešte mohli byť použité? Čo používaš Ty v ťažkých situáciách, aby si si pomohol?
6. Ako môžeme zmobilizovať Tvoje zdroje aj v tých najťažších situáciách?

Oplatí sa priblížiť príbeh aj z pohľadu symbolov.

7. Aké symboly sa objavujú v príbehu? Môžeme hovoriť o prenesených významoch snehu, ohňa a domu, ako je smrť alebo bezpečnosť a šťastie.

Terapeutickým cieľom môže byť u detí posilnenie empatie a starostlivosti o druhých, no v súvislosti s príbehom sa môžeme rozprávať aj význame rodiny, vyjadrovanej lásky, dobrých vzťahov, smrti, odchodu a posmrtného života. V skutočnosti sa v duchovnej rovine môže rozprávka skončiť pozitívne, keď sa dievčatko dostane do ríše starej mamy, kde dostane lásku, prijatie a rodinu v podobe, ako ju potrebovalo na zemi v hmotnej podobe.

Použitá literatúra:

Andersen, Hans Christian. 1995. Dievčatko so zápalkami. 1. vyd. Budapešť: Pesti Szalon. 26 s. ISBN 9636050228, dostupné online (citované 3. apríla 2023):

Anglická verzia: https://andersen.sdu.dk/vaerk/hersholt/TheLittleMatchGirl_e.html

Maďarská verzia: <https://mek.oszk.hu/00300/00309/00309.htm#17>

Slovenská verzia: <https://www.rozpravkozem.sk/dievcatko-so-zapalkami/>

Odporúčaný postup z angličtiny do slovenčiny preložila: Mária Trechová, PRO SKIZP, o. z. – združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava, máj 2023.

Spolupráca

Anna Kürthy **Odporúčaný postup k dielu Slepý a chromý**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-slepy-a-chromy/>

Slepý a chromý

(bulharská ľudová rozprávka)

Kedysi sa dvaja ľudia vydali na cestu. Jeden bol slepý, druhý chromý. Išli a išli, až kým nedošli na breh rieky. Potom chromý povedal: V ceste nám stojí hlboká rieka. Nemôžeme cez ňu prejsť, pretože nemá most. O prebrodení nemôže byť ani reči – voda je veľmi hlboká. Krívam na jednu nohu a ty máš problém s očami. Keby sme sa ju pokúsili prebrodiť, určite by sme sa utopili. Slepý premýšľal. Po chvíli čakania sa spýtal svojho spoločníka: Pozorne sa poobzeraj, nie je niekde brod! – Tam dole, pri ohybe rieky, je brod, ale voda je tam veľmi svižná, na prekonanie potrebuješ dobré nohy. Len ma tam zaveď, – poprosil slepý. Chromý ho vzal za ruku a viedol k brodu. Keď tam prišli, slepec povedal: Ja mám dve zdravé nohy a ty máš dve zdravé oči. Postav sa mi na chrbát a povedz mi, kam mám stúpiť. Prevediem ťa cez rieku. Urobili tak. Slepý a chromý, ktorí si navzájom pomáhali, sa vo veľkej zhode brodili vodou a pokračovali v ceste.

Terapeutické ciele: hovoriť o sociálnej podpore, priateľstve, komunite, spolupráci a vzájomnom rešpekte

Veková skupina: 8-12

Sekundárna cieľová skupina: staršie deti aj dospelí

Forma práce: individuálna a skupinová

Stručný obsah literárneho diela:

Tento krátky príbeh je o tom, ako si slepý a chromý navzájom pomáhajú. Vzájomne si dopĺňajú nedostatky, takže spolu tvoria silnejší tím a dokážu prejsť aj obrovskú rieku.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Túto rozprávku môžeme použiť v individuálnych aj v skupinových prácach. Cieľom je hovoriť o priateľstve a sociálnej podpore. Postup:

1. Vyladovacie kolo s asociačnými kartami:

Ako ste sa dostali na dnešnú akciu?

Ako sa máš?

Dnes si povieme niečo o spolupráci a vzájomnej podpore.

2. Čítanie s testom pozornosti: tleskajte rukami, keď počujete slovo *noha*!

3. Diskusia na základe otázok:

Čo sa vám na príbehu najviac páčilo?

Ako sa obom hlavným postavám spolupracovalo?

Ste zvyknutí spolupracovať s ostatnými?

4. Finálové kolo:

Čo si dnes zo stretnutia odnášate so sebou domov, aký zážitok?

Čo sa vám páčilo na dnešnom príbehu?

Použitá literatúra:

Slovenská verzia rozprávky je súčasťou publikácie Vreće klamstiev, Mladé letá, 1989

<https://www.antikvariatshop.sk/kniha/e2892/karalijcev-angel-vrece-klamstiev/>

Odporúčaný postup z angličtiny do slovenčiny preložila: Mária Trechová, PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava

Spolupráca

Attila Sturcz, Kvetoslava Kotrbová **Odporúčaný postup k dielu Domdo-domdo-domdodom** <https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postu-k-dielu-domdo-domdo-domdodom/>

Pedagogické/terapeutické ciele:

rozpoznanie konfliktných situácií a ich možné riešenie; akceptovanie druhých a nás samých; hodnotenie našich vlastných a iných úspechov

Primárna veková skupina: 8-12 rokov

Sekundárna cieľová skupina: staršie deti

Forma práce: skupinová

Stručný obsah literárneho diela:

Lesné zvieratká organizujú súťaž v poézii. Mikkamakka je porotou v jednej osobe. Z rôznych vtipných riešení vychádza, že nikto z nich nevie vymyslieť dokonalú báseň, napriek tomu sa všetci považujú za najvhodnejších na prvú cenu... Dostávajú sa kvôli tomu do menších či väčších konfliktov. Nakoniec spoločne rozhodnú, že súťaž vyhrá Domdodom, ktorý s nekonečnou láskou v hlase môže povedať len toľko: „Domdodom, domdodom, domdod dodo, domdodom.“

Návrh činnosti (popis pedagogickej/terapeutickej práce):

Cieľ: Dnes si povieme niečo o riešení nezhôd a vzájomnom akceptovaní sa.

1. Prehliadka dramatizovanej verzie diela v podaní Divadla klaunov ZŠ Miklósa Zichyho v Zsámbéku (cca 12 minút) <https://www.youtube.com/watch?v=qqH4cvDVDHY>

2. Problematizácia (expozícia problému):

a) Čo sa ti na tomto príbehu páčilo?

b) Do akých konfliktov si sa dostal so svojimi rovesníkmi, rodičmi a súrodencami, ktorým si sa mohol vyhnúť? Ako sa skončil tvoj príbeh?

3. V ktorej postave zo scény, ktorú si videl, si vieš predstaviť sám seba? Prečo? A ktorá je tá, s ktorou sa nevieš stotožniť? Prečo nie?

4. Aké pravidlá považuješ za dôležité v reálnej súťaži?

5. Raduješ sa zvyčajne z úspechov svojich rovesníkov? Prečo je dôležité byť nielen spokojný iba s vlastnými výsledkami?
6. Napíšte krátky list (zložený zo 4-5 viet) niektorému zo svojich spolužiakov alebo kamarátov, v ktorom mu zablahoželáte k peknému úspechu! (Čítanie listov...)
7. Bez uvedenia mena napíšte na lístok svoje tri najdôležitejšie dobré vlastnosti. (Pomiešaním lístkov si každý prečíta jednu, na základe ktorej sa snažíme prísť na to, o koho ide...)
8. Finálové kolo: Povedz jednu vlastnosť, ktorá sa ti páči na tvojom najlepšom priateľovi/priateľke!

Popis vlastných skúsenosti s týmto dielom:

Ako bývalý učiteľ literatúry som často dával svojim žiakom dramatizovať dané literárne dielo. Pre podnikavé deti to bola vždy pozitívna skúsenosť. Dramatizované čítanie a scénická hra zároveň veľa prezrádzali o hrajúcom sa dieťati (napr. o jeho vzťahu k sebe a k druhým, jeho temperamente, schopnosti vytvárať vzťahy a pod.). Pri inscenácii hry sa mi ukázalo aké je dôležité, aby si deti uvedomili humor, ktorý rozprávky obsahujú, ako estetickú hodnotu. Pre nás všetkých bolo intenzívnym zážitkom žiť proces rozvíjania našej spolupráce, sústredenej pozornosti venovanej jeden druhému, vzájomného spoločného budovania celého javiskového diela na základe javiskového vystúpenia každého jedného z nás. Za veľmi dôležitú skúsenosť považujem aj to, že deti lepšie rozumejú textu, ak dokážu zahrať roly a formovať postavy s hlbokým zážitkom. Pri výbere hry som sa snažil nájsť dielo, v ktorom nie sú hlavné ani vedľajšie postavy v klasickom ponímaní, aby bremená hercov boli rozložené pomerne rovnomerne, no každá postava má možnosť sa realizovať. Na biblioterapeutických stretnutiach odporúčam aj dramatizované čítanie, prípadne aj javiskové uvedenie krátkej scény v skupine detí zodpovedajúceho veku a počtu.

Nasleduje teoretická poznámka od Kvetky pre lepšie porozumenie prepojeniu biblioterapie a dramatoterapie:

Dramatizácia literárnej predlohy umožňuje dieťaťu (ale aj dospelému) preniesť do reality prekoncepty, s ktorými pri biblioterapii vďaka fantázii manipuluje v predstavách. Dalo by sa povedať, že pomocou biblioterapie sa akoby „pripravuje na akciu“ a to či už prostredníctvom počúvania a „premietania“ o počutí, čítania alebo písania. Preto je nesmierne dôležité, aký text sa vyberá, dieťaťu predkladá a s akým sa potom pracuje.

Vďaka dramatizácii si môže vo fantázii vytvorené riešenia zažiť (či už na základe predchádzajúceho procesu biblioterapie alebo bez). Akoby stále v bezpečí objavovania hranej situácie „nanečisto“, ale v skutočnosti už naživo vyskúšať o čom dovtedy len snívalo a tým to vlastne začať uskutočňovať a žiť. Preto je tiež dôležité, čo sa vyberá (Attila popísal dôvody vlastného výberu) a poskytuje ako zážitok. Zážitok sprostredkovaný dramatoterapiou by mal byť vlastne budovaním alebo posilňovaním nových zručností, ktoré sú povznášajúce a prospešné pre život (u dospelých ide často o znovuobjavenie starých). V podmienkach slobody „hry nanečisto“ odskúšaných s možnosťou dotvárania. Vďaka „hraniu“ v rámci dramatoterapie sa utvárané kompetencie môžu stať ľahšie dostupné a v prípade potreby aktívne použité v bežnom živote.

V interakcii s ostatnými možno v rámci dramatoterapie utvárané kompetencie ešte ďalej dotvárať a meniť v nádhernom zážitku spoločnej tvorby, ako to z vlastnej skúsenosti popísal Attila, čím sa tieto kompetencie stávajú živou aktívnou substanciou, nie rigidným pravidlom, presne takým spôsobom ako je to potrebné, aby boli k dispozícii aj v bežnom živote.

Videozáznam javiskovej verzie

vytvoril © Sturcz Attila, 2022-06-13, členská inštitúcia PMP SZ Budakeszi–
ukážka pedagogickej práce: <https://www.youtube.com/watch?v=qgH4cvDVDHY>

Použité literárne zdroje:

Lázár Ervin. 1985. *Dömdö-dömdö-dömdödöm*. In *Lázár Ervin: A Négyszögletű Kerek erdő* [Štvorcový okrúhly les]. Budapešť: Móra Kiadó, 2023. ... s. ISBN 9789634156154
Lázár Ervin. 1985. *The Square Around Forest*. (Do angličtiny preložil Andrew C. Rouse) Budapešť: Vydavateľ: Móra Könyvkiadó, 2021. p. EAN: 9789634155416
Sturcz, Attila. 2020. „*Tessék mondani, szabad itt improvizálni?*“ – *Beszámoló egy mesterpedagógus tervről és az első év tapasztalatairól*. s.73-92. [„Povedz mi, dá sa tu improvizovať?“ – Správa z plánu hlavného učiteľa a zážitky z prvej triedy.] In *FEJLESZTŐ PEDAGÓGIA* (Pedagógiai szakfolyóirat) [Vývinová pedagogika (Pedagogický časopis)] 31. ročník/ évfolyam, 1. – 3. 2020. HU ISSN 0866-2495

Slovenská verzia: Rozprávka je súčasťou publikácie Lázár, Ervin. *Sedemhlavá víla*, Bratislava: Mladé letá, 1987, 124 s. (do slovenčiny preložila Mila Haugová), Maďarská verzia textu je dostupná na: <https://mek.oszk.hu/02700/02753/02753.htm#9>

Časť odporúčania v angličtine do slovenčiny preložila: Mária Trechová, Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z., 20. marca 2023

Spoluzávislosť

Jana Špániková **Odborná referencia diela s kazuistikou Ženy, ktoré milujú priveľmi** <https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-s-kazuistikou-k-dielu-zeny-ktore-miluju-privelmi/>

Témy: nefunkčné partnerské vzťahy, spoluzávislosť, syndróm naučenej bezmocnosti

Terapeutické ciele: sprevádzanie a edukácia vo vzťahovom pripútaní, alkoholická závislosť, spracovanie zaťažujúcej emočnej udalosti z detstva, podpora znovunadobudnutia osobnej slobody a nezávislosti, aktivovanie schopnosti rozhodovať sa a konať, podpora sebadôvery a sebavedomia, svojpomoc a podporné skupiny

Odporúčaná veková skupina: dospelá populácia – ženy

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah úvodného príbehu *Milujete muža, ktorý vás nemiluje:*

Spolužitie s nemilujúcim partnerom a zároveň príležitostným alkoholikom je náročné a základom prečo tomu tak je, je pôvodná nefunkčná rodina. Hrdinka príbehu Jill sa zoznámila neplánovane na jednom večierku s partnerom Randym a pre ňu to bolo hneď od začiatku vášnivé vzplanutie. Pre Jill táto známosť predstavovala osudovú lásku a chcela si tento vzťah udržať za každú cenu. Nedokázala ho však realisticky zhodnotiť a trpela v ňom, pričom za všetky nedorozumenia a konflikty obviňovala len a len seba, nedokázala ani len pripustiť možnosť riešenia vzťahového nedorozumenia rozchodom. Dala si za úlohu zvládnuť vzájomné nedorozumenia a v tomto boji vyhrať a oslobodiť potlačovanú lásku v ňom. Zaumienila si, že bude Randyho bezpodmienečne milovať a bude mu všemocne pomáhať. Postupne ustupovala od svojich potrieb a nárokov na vzťah, v dôsledku čoho sa úplne dostala pod jeho vplyv. Zistila, že túto opakujúcu situáciu, ktorá sa jej teraz vrátila, už raz zažila a opakovala v nej to, čo si už raz zažila – že bola odmietaná.

Sama Jill pochádzala z nefunkčnej rodiny, kde boli denno-denné konflikty a hádky a tak ani nemala predstavu, čo má sama tolerovať v disharmonickom vzťahu rodičov a rodiny. Neverila svojim pocitom, preto boli potlačené a toto považovala za normu. Dysfunkčná rodina odmietala realitu, tak dostala toto poslanstvo do svojho života a vytvorila si svoj osobitý postoj k všetkým vzťahom. V dôsledku

toho ani neodhadla to, že za odmietavým a chladným správaním partnera bola jeho závislosť na alkohole.

Ak dospelá žena, ktorá vyrastala v dysfunkčnej rodine často neverí svojim pocitom a tak sa ani nimi neriadi, opakovane reaguje automaticky tak, ako to zažila a v čom vyrastala. Z minulosti bol pre ňu vzťahový vzorec – citový chlad a útlak ako prirodzený životný vzorec a základná norma spolužitia.

Autorka knihy Robin Norwoodová použila príbehy zo svojej – terapeutickje praxe a charakteristiky žien, ktoré príliš milujú, zhrnula do 15 bodov, ktoré tvoria súčasť knihy.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Využitie príbehu z praxe s klientmi prináša obohatenie, rozšíri terapeutický proces a získa zážitkový potenciál v procese liečby. Biblioterapia, špeciálne s prvkami edukácie je nápomocná v procese poradenstva, či terapie, nielen pre jednotlivca, pár i skupinu, ale je prínosná aj pre liečebných pedagógov v pomáhajúcich a poradenských profesiách. Využíva príležitosť podieľať na vyhodnotení klientových nespracovaných spomienok aj reálnych udalostí spojených traumatickou udalosťou, ktorá sa stále aktivizuje a vstupuje bez jeho pochopenia do aktuálneho života. Cez proces biblioterapie môže klient získať lepšie porozumenie samého seba a zároveň vyhodnotiť a pochopiť svoje osobné „zranenia a životné straty“.

Konkrétnym biblioterapeutickým cieľom je proces, kde prečítaním/prerozprávaním vybraného príbehu napomáhame klientovi reflektovať a reagovať na svoju zažitú náročnú životnú situáciu v bezpečnom odstupe a prostredí. Terapeutický potenciál biblioterapie je obsiahnutý v tom, že sa klient môže plne pohrúžiť do počutého príbehu a zažiť si tak vlastné podobenstvo. V tomto procese dochádza k identifikácii s obdobnými ťažkosťami a aj stotožnením sa s myšlienkami symbolickej postavy či samotného predkladateľa príbehu. On sám v tomto procese spoluprežíva obdobné emócie, čo poskytuje významný zmysel pre podobnosť s klientovou vlastnou životnou situáciou. Samotný príbeh a jeho prežívanie môže u klienta vyprovokovať proces zmeny a nasmerovať ho k novým myšlienkam či postojom. Po vnútornom upokojení z vnútorného zrkadlenia príbehu v jeho živote, klient sám vyhodnotí a aj sám môže prijať dôležité rozhodnutia vo svojom živote. Dochádza k jeho aktivizácii, kedy on sám ponúka vlastný rozbor svojich možností aj svojpomocné riešenia a to optimálny efekt terapeutického sprevádzania.

Desiatky rokov sa sama vo svojej psychoterapeutickej praxi stretávam s klientmi – prevažne ženami z nefunkčných rodín s množstvom prežitých, ale nespracovaných traumatických udalostí, ktoré svojou závažnosťou presahovali obvyklú detskú skúsenosť. V dôsledku tejto skúsenosti dieťaťa vzniká pocit vlastnej bezmocnosti, neschopnosti sa vedome brániť a vyvinúť zmysluplnú proti-akciu. Nezriedka dochádzalo k strate pocitu osobnej moci, s neschopnosťou rozhodovať sa za seba a aj primerane reagovať. Obdobné prejavy správania sú prítomné u detí, ktoré sú účastné domáceho násillia, šikany s fyzickým, sociálnym alebo psychickým ublížením. Traumatická skúsenosť a možné poškodenie mozgu následne vplýva na ich emocionálne a psychické zdravie a tým prispieva aj k strate sebadôvery, sebaistoty a sebaúcty. Zároveň je často u týchto detí -prítomná sociálna inhibícia, čo môže byť spúšťačom sebaopodceňovania až sebaopoškodzovania, taktiež izolácie a vyhýbania sa sociálnym vzťahom.

Kazuistika k príbehu „Milujete muža, ktorý vás nemiluje“(s. 13 – 36)

Finálnym príchodom do ambulancie klientka vyjadrila dôvod návštevy – zvládnuť úzkostný stav, ktorý je asi dôsledkom postcovidovej recidívy. V priebehu úvodného stretnutia doplnila svoje anamnestické informácie aj o problémoch v partnerskom spolužití.

Sociálna charakteristika:

Vek 35 rokov, manažérka významnej korporatívnej spoločnosti v meste. Vysokoškolské vzdelanie a zahraničné postgraduálne štúdium a pobyty v zahraničí. Rozvedená s jedným dieťaťom – dcéra má 9

rokov. Okrem v úvode naznačených zdravotných ťažkostí je „*bez iných vážnejších záťaží a zvláda životné výzvy v plnej sile*“. Zatiaľ jediné manželstvo uzavrela po veľmi krátkej známosti, manželský vzťah trval krátko 3-4 rokov. Po rozvode ostala bývať s dcérou a história jej života sa opakovala. Druhý a súčasný partner s ktorým žije približne 5 rokov, je jej bývalý kolega z práce, je „slobodný“ s jedným záväzkom (syn, 8 rokov, kontakt s chlapcom je limitovaný jeho matkou).

Dôvod návštevy ambulancie a popis problému:

Klientka si párkrát dohodla stretnutie a niekoľko krát ho vzápätí zrušila. Ako dôvod prvej návštevy uviedla, že si želá zvládnuť svoj úzkostný stav a zvládať stres v zamestnaní. V priebehu úvodného stretnutia doplnila o skutočnosti z problémového partnerského spolužitia. Okrem „post- covidu“ ju dva roky vyčerpáva neusporiadané spolužitie s partnerom, ktoré je spojené najmä s jeho častým užívaním alkoholu (? podozrenie na drogy) a zároveň jeho neschopnosťou sa presadiť v zamestnaní. Ona nechce opakovať svoj rodinný príbeh, ale tiež ho nechce ani stratiť, lebo ho miluje, avšak nevie seba a ani jemu pomôcť.

Popis podporného procesu a práca s príbehom:

V úvode prvého stretnutia klientka poskytla subjektívny obraz seba, svojich problémov v kontexte jej osobného – partnerského a rodičovského života. Sama zhodnotila, že jej problémy s úzkosťou (na ktorú si navykla aj v detstve) nie sú vcelku spôsobené obdobím covidu, ale aj jej osobným životom.

Opísala svoje detstvo ako chmúrne, keď otec opustil ich matku a ona vtedy celkom tomu ani nerozumela. V malom meste kde žila to bol rozvod neobvyklý a pre ich širšie rodinné spoločenstvo výnimočné. Vyrastala teda od ranného detstva sama bez súrodencov, len s matkou. Otec rodinu opustil keď mala 3 roky, vzájomný vzťah medzi nimi nebol vytvorený. Odmietala ho ako otca a tiež ako jej blízku osobu.

V škole sa dobre učila, snažila sa správať sebedovo a príjemne, chcela sa zapáčiť a prezentovať. Svoju izbu mala vyzdobenú získanými oceneniami zo súťaží a tiež často vystupovala na školských a mimoškolských slávnostiach. Mama, nakoľko bola prevažne „samoživiteľka“, sa usilovala si zabezpečiť prostriedky na náklady domácnosti a obživy. Dôležitý bol pre ňu „slušný štandard“ a udržať si vyhovujúci spoločenský život. Stále negatívne v sebe prežívala a nosila pocit hanby za to, že je rozvedená. Naučila sa a tak viedla aj svoju dcéru, aby predstierala, že je na „oko“ všetko v poriadku.

Tina však už vtedy sama vedela, že je iná, nevedela sa spontánne úprimne tešiť a preukázať lásku, súcitiť a prijať ocenenie druhých. Navonok sa v živote vždy snažila vyzeráť lepšie, úspešnejšie a byť kariérne i finančne dobre zabezpečená. Tým, že nevyrastala s otcom, nenaučila sa, ako sa má správať k mužom. Pre uznanie okolia sa začala viac venovať svojmu zovňajšku a vonkajšiemu správaniu. Tento jej „program“ zabral najmä vysokej škole a aj v tejto oblasti bola úspešná a využívala aj svoju sexuálnu atraktivitu. Po štátniciach sa vydala bez dlhšej známosti a hneď v začiatku manželstva sa im narodilo dieťa – dcéra.

Prvé roky manželstva boli pokojné, aj keď narodením dcéry sa situácia zmenila. Samotná starostlivosť o dieťa ju neuspokojovala, venovala sa viac aktivitám zameraných pre jej profesionálny rast a svoje zabezpečenie. Táto snaha vyžadovala priveľa cestovania mimo domu a dokonca aj do zahraničia. Rodine a manželstvu sa odcudzovala a starostlivosť o dcéru prenechala matke, ktorá si podľa nej tým „splácala svoj dlh“. Vzťah s manželom sa postupne stal nefunkčným, nakoľko aj on často pracovne bol mimo a aj prespával kade kde. Odcudzili sa a ona vedela, že manžel má paralelný – mimomanželský vzťah. Dosiahol sa takto dôvod k rozvodu a po dohode sa krátko aj rozviedli. Do rozvodu trvalo manželstvo 4 roky, potom niekoľko rokov žila sama s dieťaťom a čiastočne aj s matkou, neskôr keď bola vnučka viac samostatná, sa stará matka vrátila k sebe domov.

Klientka práve v tom čase obnovila vzťah s mužom, ktorý sa po čase prisťahoval do jej posteľe a domácnosti. Jej terajším partnerom je bývalý kolega, ktorého poznala na predchádzajúcom pracovisku a on bol vtedy jej podriadený. Napriek tomu, že už nie sama, finančne ťahá celú domácnosť

a na partnera nedá dopustiť. Opisuje ho v dobrom svetle – bol to vždy príjemný muž, ktorý sa jej páčil, vedel o nej všetko a jedine on jej rozumel, chápal ju a ochraňoval. On sám v tom období potreboval pre zmenu jej pomoc a ona ho prijala. Neskôr sa dozvedela, že partner má dcéru a platí aj vyživovaciu povinnosť.

Terapeutická intervencia a práca s príbehom:

Po úvodnej návšteve sme sa s klientkou dohodli na dvojtýždňovej pauze, kedy sa oboznámi s príbehom *Milujete muža, ktorý vás nemiluje* a sama prehodnotí pokračovanie v terapii. Dohoda o procese v terapii obsahovala účasť celkovo aspoň na 6 stretnutiach, raz za týždeň maximálne raz za 10 dní, medzičas bol venovaný samotnej reflexii prečítaných príbehov žien v spoluzávislosti. Klientka dostala len výber jednotlivých príbehov z knihy, ktoré zhodnotila počas realizovaných terapeutických stretnutí.

Biblioterapeutická práca s knihou vyžaduje nielen oboznámenie sa s príbehom, ale aj vnútorné spracovanie a reflexiu so skúsenosťou klientky v terapii so svojimi zlyhaniami, s chybami, ohrozeniami, paralelami a následne s prijatím svojho vlastného rozhodnutia a finálnym smerovaním k zmene.

Na následných piatich stretnutiach a v čase medzi nimi postupným čítaním jednotlivých príbehov z knihy „Ženy, ktoré milujú priveľmi“ a ich interpretáciou a pochopením klientka nachádzala osobnú reflexiu a objavovanie zabudnutých, ale vtedy formovateľných osobných udalostí a spomienok. Postupne našla svoje odpovede a cez terapeutickú interpretáciu a objasnenie uvidela už len svoj zmysel a cieľ na ceste životom.

Počas trvania terapie bola klientka poznaním príbehov iných žien niekedy až paralyzovaná. To, čo ženy v príbehoch vypovedali, bolo často o nej samej. Zažívala celú škálu emócií – od hnevu cez smútok k radosti a prekvapeniu. Častokrát musela príbehy prestať čítať aj niekoľko dní si dať pauzu, poskytnúť si čas a hľadala svoje odpovede a paralely vo svojom životnom príbehu. Na tomto spôsobe práce sme sa dohodli na základe mojej vlastnej skúsenosti, kedy v predchádzajúcich prípadoch ženy knihu rýchlo prečítali – teda použili – „užili ich ako tabletku“ s očakávaním, že ich pokoj a osobná spokojnosť je už takto „vybavená“.

Predbežný záver:

Klientka po 6.dohodnutých terapeutických stretnutiach ukončila dohodnutý terapeutický proces a pokračujúce stretnutia boli dohodnuté už len podľa jej potreby. Následne dodržiavala frekvenciu stretávania raz mesačne v ambulancii za účelom korekcie jej novonadobudnutého pohľadu na minulosť, detstvo a vzťahy, robila korekciu so súčasnosťou a jej terajšími potrebami. Terapeutický efekt v hodnotení klientkou bol nadobudnutie rokmi potláčanej sebaúcty a láskavosti k sebe. Je rozhodnutá si toto poznanie pripomínať a hlavne chce sa chrániť pred zlyhaním a možnou recidívou a naučiť sa ako to urobiť.

Partnerský vzťah zotrval, partner sám sa objednal na terapiu a rozhodol sa „zatiaľ“ pre ambulantné liečenie (uvedené je s ?, o uskutočnení zatiaľ nie sme informovaní. Potrebuje aj on obnovu ich a svojho rodičovského vzťahu k synovi, s tým, že svoj postoj komentoval slovami, že „keď to ona dokázala, snád to dokáže aj on“. Klientka si chce ešte počkať na jeho úsilie a dodržanie sľubu, ktorý jej dal. Rozhodne nechce už také spolužitie pred začatím jej terapie. Bude sa usilovať aby sa tie stavy úzkosti a neslobody už neopakovali a tiež sa nebude viac zaoberať tým, ako pôsobí na druhých, ale viac tým, ako sa cíti so sebou a hlavne v sebe. Dôležitá je ona a chce tomu definitívne aj uveriť.

Teraz už vie čo chce a drží sa doporučenej rovnice: priznať si problém + nebáť sa požiadať o pomoc + nezľahčovať si „to“ + prijať podporu druhých = a mať zmysluplný život.

Použitá literatúra:

Bentovim, Arnon. 1998. *Týraní a sexuálni zneužívaní v rodinách*. 1. vyd. (Preložil Vratislav Janda, 1998) Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 118 s. ISBN 80-7169-629-3.

Horney, Karen. 2002. *Psychológia ženy*. 1. vyd. Bratislava: Aspekt, 2002. 200 s. ISBN 80-85549-36-2.
Klimeš, Jeroným. 2005. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 240 s. ISBN 80-7367-045-3.
Norwoodová, Robin. 1994. *Ženy, ktoré milujú priveľmi*. 1. vyd. Bratislava: INA, spol. s. r. o., 256 s. ISBN 80-856-80-57-2

Strach

Kvetoslava Kotrbová **Odborná referencia diela Ahoj strach!**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-ahoj-strach/>

Terapeutické ciele: podpora zvládania strachu

Odporúčaná veková skupina: 3+

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Obrázková knižka o pocitoch pomocou ďalších krásnych príbehov otvára tému strachu. Líštička Umu, víčik Blesk, slimák Félix a súrodenci jašteričky Lolo a Lili zažívajú svoj prvý deň v Škole života. Zvieratká sú zvedavé a veľmi sa tešia, ale zároveň každé z nich prežíva vo svojom vnútri strach rôzneho druhu. Jašteričky sa boja tmy, slimáčik má svoju príšeru, víčika trápia obavy ostať bez mamy a líštička sa až príliš zaujíma o názor ostatných a bojí sa, že sa im nebude páčiť. Našťastie je tu múdra pani učiteľka, ktorá svojim žiakom pomôže stretnúť sa so svojimi strachmi, spoznať ich, pochopiť a ukáže im, že ich zvládnutím v sebe nájdeme silu, ktorú máme vo svojom vnútri. Žiaci tak zažijú jedinečnú skúsenosť. Verili by ste, že to dokáže každý z nás? Knižka nie je určená iba malému čitateľovi, ale môže sa stať inšpiráciou aj pre rodiča, ktorú dokáže prispôbiť potrebám svojho dieťaťa.

Veľmi nápomocná môže byť deťom vo veku od 5 do 8 rokov, v období kedy budujú svoju osobnosť, prichádzajú do kolektívu, nadväzujú vzťahy a stretávajú sa so situáciami, v ktorých sebadôvera je základom pre to, aby ich zdravo zvládli. Vďaka výrazným ilustráciám je vhodná aj pre menšie trojročné deti. Keďže príbeh sa zaoberá pocitmi nie sú vekove obmedzenia čitateľa.

Publikácia pozostáva zo šiestich kapitol – úvodné stretnutie zvieratiek v Škole života, štyroch príbehov konkrétnych zvieratiek a súhrnnej záverečnej kapitoly s názvom Sami sebou. Na konci knižky sú pridané úvahy autorky na tému strach a o štyroch druhoch strachu, ktorými sa v príbehu zaoberá (strach z opustenia, strach z toho, že sa nebudeme páčiť ostatným, strach z tmy a strach z príšery) aj odporúčania pre rodičov-aký postoj k nim zaujať a ako podporiť svoje deti v ich zvládaní. Ako sa dá strach pochopiť a prijať a tak aj zvládnuť. Že to vyžaduje veľa pozornosti a úsilia, keď ho chceme dostať pod kontrolu a pokiaľ ide o dieťa, aj veľa komunikácie. Autorka zdieľa tiež vlastnú skúsenosť, keď „dovolila“ svojmu dieťaťu prežívať pocit, ktorý malo pri konfrontácii s novou situáciou, ktorej sa bálo a keď ho pri tom láskavo sprevádzala podpornými vetami, že je to v poriadku, lebo je to nová skúsenosť a môže si ju ono regulovať tak, ako to samo potrebuje. Dieťa si potom dovolilo v radosť a šťastie prežívať nový zážitok, ktorému by sa možno inak, bez takéhoto podporného, láskavého vedenia jeho matky vyhlo, ale vďaka tomu ako to zvládlo na tento zážitok doteraz rado spomína.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Túto, ako aj ostatné skoršie vydané knihy o pocitoch od tejto autorky taktiež okrem žánru rozprávok zaraďujeme aj do kategórie [svojpomocných kníh](#) (Kotrbová, 2022a).

Ďalšie spomínané publikácie (*Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku, 2018, Kto je rýchlejší, 2019, Lúbim Ťa, 2019 a Ja a páňko Hnev, 2020*) okrem osobitne graficky vyznačených slov o pocitoch, ktoré treba

pri čítaní nahlas dieťaťu zdôrazniť (sila, tajuplnosť, rešpekt, obdiv, výnimočnosť, zvedavosť, neistota, odvaha, radosť, strach,...), obsahujú tiež odporúčania, ako príbeh premietnuť do hrania spoločného divadielka, nápomocné otázky a návody na dopĺňovanie viet a na hry s deťmi. Autorka k publikáciám vydala aj kartovú hru pre rodinu *Emocionálna záhrada. Hra o pocitoch, ktorá spája rodinu* (2020) ako aj záznamník na zapisovanie spomienok rodičov dieťaťa *Si pre mňa zázrak* (2021), ktoré sú sprevádzané audio uspávkami dostupnými zo stránky autorky <https://www.irynazelyk.com/uspavanky>.

K prvému príbehu – Félix a príšera

Prvý z príbehov o strachu slimáčika Félix z príšery ponúka napríklad deťom a rodičom možnosť „vypísať sa zo strachu“, keď o ňom dieťa alebo dospelý nemôže hovoriť. Medvedica Žofia, ktorá je učiteľkou v Škole života v našom príbehu, nabáda žiaka, **aby našiel svoj vlastný spôsob ako niečo vyjadriť**, ak napríklad nemôže hovoriť. Slimáček v rozprávke si zvolí práve tento spôsob, pričom osobitne oceňuje, že dostal **príležitosť sám sa rozhodnúť**, ako dá o svojom strachu vedieť ostatným. Významu a spôsobu písania [terapeutických listov](#) v biblioterapii sme sa zaoberali v osobitnom príspevku (Kotrbová, 2022b), ktorý v tejto súvislosti dávame do pozornosti na podporu odborného samoštúdia.

V tomto príbehu dokonca slimáček obdrží odpoveď v podobe listu od p. učiteľky, v ktorej sa okrem ubezpečenia, že strach je prirodzený a keď je prijatý, napríklad tým, že je nahlas priznaný, tak zoslabne. Slimáček si tiež má zatvoriť očka a predstaviť si ako strach mizne, pričom vlastne ide o ďalšiu veľmi pekne a citlivo do príbehu zakomponovanú terapeutickú techniku **zmenšovania**, ku ktorej v prípade záujmu o ďalšie odborné informácie ako s ňou pracovať, odporúčame čitateľa na prečítanie článku, v ktorom vysvetľujeme aj možnosť použitia terapeutickú techniku **zväčšovania** (podľa Vašková 2022 in Kotrbová 2023). Aj keď trochu iným spôsobom ako bola použitá v tomto diele autorky hneď na ďalšej strane príbehu. Aby dieťa alebo dospelý mohol pocítiť svoju silu, odvahu a pokoj pri stretnutí so svojím strachom hneď od začiatku posilňovania, odporúča Vašková (ibid) hneď začať imaginačnou technikou zväčšenia sa a problém potom už ako keby sa sám zmenší, až celkom zmizne. Okrem úľavy hlavnej postavy, keď odporúčania vyskúša v závere príbehu, je tu ešte aj dôležité posolstvo pre všetkých ostatných – zvieratká v Škole života ako aj samotných čitateľov, že je potrebné **vzájomne zdieľať úspešné pokusy** ovládnutia vlastného strachu, ktoré sú dôležitým posolstvom a inšpiráciou pre ostatných, aby vedeli, že je to možné a že sa to dá.

K druhému príbehu – Blesk a samota

V ďalšom príbehu o vlčíkovi Bleskovi sa stretávame so strachom zo samoty. Vlčie mláďatko/dieťaťko, ktoré je rado vo svojej svorke/rodine prichádza do školy, na nové miesto, kde nikdy predtým nebolo a niečo sa mu tam páči a zároveň mu tam aj niečo chýba. Otázka učiteľky **medvedice „Čo Ti chýba ku šťastiu, aby si sa cítil príjemne a prestal sa báť?“** je doplňujúcim prvkom celku v zmysle gestaltpsychoterapie, ale v istom zmysle aj psychosyntézy (Kratochvíl, 2007, Rainwater, 1993), na posilnenie uvedomenia, že to, čo chýba, môže byť pozvané, aj keď možno len v pocitoch a predstavách. Odpoveď umožňuje uznanie opätovné nastolenie celistvosti a uznanie dôležitých pocitov. Tento strach zo samoty vlastne pramení z lásky, pretože **dieťaťu chýba to, čo má rado** a to je potrebné uznať. Pripustenie predstavy, že v srdci/v duši môžu byť blízki aj na nových miestach stále s nami, že tí ktorých vlčík miluje sú v jeho srdci, sú vždy s ním, je oslobodzujúca. A môžu tam byť navždy.

V pedagogickej, ale aj terapeutickej praxi preto napríklad pri prechode z domáceho rodinného prostredia do materskej alebo základnej školy, podporujeme rodičov, aby si dieťaťko mohlo zobrať so sebou a mať vo svojej blízkosti (napríklad v bundičke, alebo kde si to dieťa chce dať) obľúbenú hračku, obľúbený vankúšik alebo obliečky vankúša či perinky na uľahčenie zaspávania počas popoludňajšieho

odpočinku, aby v novom prostredí malo so sebou niečo známe, čo mu vytvára pocit bezpečia, fotografiu svojej mamičky alebo inej vzťažnej osoby, podobne.

To isté sa vo svojej podstate týka aj dospelých. Pri dlhodobejšej zmene prostredia sa im má umožniť zobrať si so sebou predmety, ktoré majú radi alebo pripomínajúce dôležité osoby, ktoré majú radi a pekné chvíle z pôvodného prostredia na lepšie zvládnutie nových okolností.

Pre niektoré deti je to nesmierne dôležité, možno práve pre tie, ktoré sa doma cítili veľmi dobre a v bezpečí a preto nechcú prostredie meniť. A niektoré zas majú radi výzvy v externom prostredí, lebo pôvodné sa im už zdá známe, vyhľadávajú dobrodružstvo a prechody či adaptáciu vďaka tomu zvládajú rýchlejšie. Je pritom potrebné byť vnímavý na individuálne rozdiely medzi deťmi a rešpektovať ich.

K tretiemu príbehu – Umu a jej obavy, či sa bude páčiť druhým

Tento príbeh rozpráva o dôležitej túžbe cítiť sa byť súčasťou rodín, prírody a mať priateľov, s ktorými by sme mohli žiť v harmónii a radosť. Preto sa im túžime páčiť. Niekedy je však túžba niekam patriť taká silná, že prestaneme byť sami sebou a začneme robiť veci, ktoré ani nechceme. Medvedia učiteľka Žofia vysvetlí líštičke Umu **podľa čoho rozpozná, kedy je skutočne sama sebou** a kedy nie, ponúkne jej konkrétne situácie, v ktorých sa jej to už to podarilo. Autenticita je spravidla spojená s krásnymi pocitmi hlbšieho spontánneho pokoja, že tak to má byť a je to bez akýchkoľvek pochybností alebo obáv.

K štvrtému príbehu – Jašteričky a ich strach z tmy

Hoci jašteričky sa boja tmy, už v úvode príbehu je dieťaťu ponúknutá **korektívna skúsenosť** v podobe zaradenia kratučkého mini príbehu, podľa ktorého môže byť tma pre niektoré zvieratka aj zdrojom radosť a ako príklad je ponúknutý slimáčik Félix, ktorý si v noci chodí s rodinou pochutnávať na rastlinkách (voľba takéhoto jemnejšieho typu zvieratka je tiež zvolená veľmi vhodne na udržanie komunikačnej situácie s dieťaťom v zóne bezpečia). Medvedica Žofia upriamuje pozornosť detí na vnímanie **vnútorných kvalít** podstaty sveta (cítienie), aj keď sa možno v noci vplyvom zmeny svetla mení jeho viditeľná podoba, keď v príbehu hovorí „Keď sa zotmie, všetko naokolo zostáva také isté, iba sa deň zmení na noc, aby si život oddýchol, nič iné sa nemení.“ A vysvetľuje, že deň a noc patria neoddeliteľne k sebe, ale že strach z neznámeho je prirodzený a je v poriadku vyhľadať podporu dospelého.

Autorka deťom priamo v príbehu radí, aby v takýchto situáciách, keď sa boja tmy, **zatvorili oči a sústredili svoju pozornosť na dýchanie**. Trikrát sa nadýchli a potom pokojne vydýchli, aby mohli opäť cítiť pokoj. Tiež ďalej, aby **hľadali vo svojom srdci svetlo, ktoré presvieti všetku tmu** a potom, keď ho nájdu a **otvorili oči, aby sa presvedčili**, že neexistuje nič, čoho by sa mali v tme báť. Ústami medvedice ako pani učiteľky Žofie deťom do života radí, že keď si svoj strach uvedomia, spoznajú a prijmú ho, a keď budú takto ďalej **trénovať** (so sústredením na dych a vizualizáciu svetla, ktoré rozhrňa tmu), rozhodne sa už tmy nebudú báť tak ako predtým. Odborne skúsenému čitateľovi iste netreba osvetľovať, že ide o odporúčanie použitia osvedčených relaxačných a vizualizačných psychologických techník určených na zmiernenie a zvládnutie strachu z tmy.

V záverečnej kapitole s názvom Sami sebou sa deti/žiačikovia Školy života znovu stretávajú s rodičmi, ktorí si ich prišli vyzdvihnúť zo školy. Oceňujú **čo dnes deti dokázali** tým, že sa dokázali pozrieť vlastnému strachu rovno do očí a zároveň spoznali **akú silu a krásu na zvládnutie strachu** majú vo svojom vnútri. Tiež sa im pripomína, že strach je užitočný pomocník pre rozhodovanie sa v situáciách, ktoré môžu byť nebezpečné „Nemusíme sa báť zapáliť oheň v ohnisku, ale neskočíme doň. Neskočíme do hlbkej vody, ak nevieme plávať. Ale inak môže byť voda úžasná a naučiť sa plávať je skvelé.“ (ibid) Je dôležité, aby dieťa mohlo o svojom strachu hovoriť so svojimi rodičmi, alebo inou preň dôležitou

osobou. Je potrebné viesť rodičov, aby vedeli svoje dieťa prípadne sami seba vo zvládaní strachu vhodne podporiť a umožniť si cítiť sa šťastní, a sami sebou.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Aj tieto príbehy som čítavala môjmu synovi ako sme zvykli, keď bol menší, pred zaspávaním. Knižka je ešte aj dnes, keď už je väčší, súčasťou "kôpký" kníh, ktorú sme si medzitým doma vytvorili, pri ktorých súhlasí, že mu môžu byť prečítané znova.

Použitá literatúra:

- Zelyk, Iryna. 2018. *Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku. Neobyčajná kniha o detských pocitoch*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-2-2
- Zelyk, Iryna. 2019. *Lúbim Ťa. Knižka o jedinečnej rodičovskej láske*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-5-3
- Zelyk, Iryna. 2019. *Kto je rýchlejší. Príbeh o láske k sebe samému*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-1-5
- Zelyk, Iryna. 2020. *Ja a páňko Hnev. Pozoruhodná kniha o tom, ako ovládnuť svoj hnev*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-01-2
- Zelyk, Iryna. 2021. *Ahoj strach! Kniha o tom, ako pochopiť a zvládnuť svoj strach*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-04-3
- Zelyk, Iryna. 2020. *Emocionálna záhrada. Hra o pocitoch, ktorá spája rodinu*. Bratislava: Female Force, 2020. 8-588007-277554
- Zelyk, Iryna. 2021. *Si pre mňa zázrak*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-06-7
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022a. *Svojpomocné knihy v biblioterapii*. s. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, ročník XXI., č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. 180 s. Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022b. *Terapeutické listy v biblioterapii*. s. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal*, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Demonštrácia niektorých terapeutických techník charakteru umeleckých jazykových prostriedkov prostredníctvom diela Moláková a kol. Záhada vianočného svetla. (in press)*
- Kratochvíl, Stanislav. 2007. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál. 384 s. ISBN 8073671220
- Rainwater, Janette. 1993. *Vezměte život do vlastních rukou*. (Preložila Alena Hnídková, 1993). 223 s. ISBN 80-7169-026-0

Strach (zo zubného lekára)

Vladislav Babka *Overený postup a kazuistiky k dielu Malá morská víla*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-a-kazuistiky-dielu-mala-morska-vila/>

Terapeutické ciele: abreakcia, korektívna skúsenosť

Veková skupina: 9+

Sekundárna cieľová skupina: rodičia alebo iní členovia rodiny dieťaťa so strachom zo zubného lekára

Terciárna cieľová skupina: ošetrovatelia, učitelia, iné vzťažné osoby dieťaťa, prípadne členovia širšieho zdravotníckeho tímu zapojení do starostlivosti

Forma práce: individuálna

Stručný obsah diela: rozprávka Malá morská víla, s. 37 – 39 z publikácie Gerlinde Ortner Pohádky radí nejmenším – čítanie na pokračovanie – na každom stretnutí sa číta iná časť diela

Opis profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Nefarmakologická liečebnopedagogická intervencia (edukačný program) s dvoma pacientkami, ktoré navštívili našu ambulanciu liečebnej pedagogiky v rovnakom období v októbri 2020 s rovnakým problémom – strach zo zubného lekára. Frekvencia stretávania: 1 hodina 1 x týždenne/realizované 4 stretnutia

Náplň stretnutí:

1. Úvodné stretnutie:

prvé stretnutie s dieťaťom a rodičmi, odobratie osobnej, vývinovej, pedagogickej, rodinnej, záujmovej anamnézy vrátane čitateľských záujmov nielen pacientky ale aj rodiny, vývinovej a rodinnej histórie, spôsob trávenia spoločného času, vytváranie pocitu dôvery, analýza problému, jeho začiatku, vývinu a celkovej histórie, analýza rizikových a protektívnych faktorov, vysvetlenie zamerania a metód práce liečebnopedagogickej ambulancie, spísanie dohody o poskytovaní zdravotnej starostlivosti, poučenie o ochrane osobných údajov, zistenie ďalšej najbližšej návštevy odosielajúceho zubného lekára, dohodnutie spôsobu spolupráce s rodičmi; pozorovanie pacienta v kontexte komunikácie liečebného pedagóga s rodičmi a v rámci interakcii s rodičmi, Kresba rodiny ako ponúknutá hrová aktivita počas komunikácie s rodičmi, pozorovanie dieťaťa počas zamestnania, posúdenie výsledku produktu *Kresba rodiny* ako použitého orientačného vyšetrenia, nadviazanie priameho kontaktu s dieťaťom prostredníctvom *Hry na magnety* (ideomotorické techniky – podrobnejšie vid' v diele autora diplomovej práce na s. 101), náčrt cieľa, štruktúry a zamerania nasledujúceho stretnutia

2. Druhé stretnutie:

Cieľ: naučiť prekonávať strach z nepríjemnej alebo neočakávanej situácie, podporiť odvahu a smelosť, ktorá sa neskôr môže objaviť v iných oblastiach života

2a. Úvodný rozhovor: zdieľanie zážitkov posledných dní

2b. Prípravná terapia: Prstová signalizácia – ideomotorické techniky (podrobnejšie vid' v diele autora diplomovej práce na s. 102-103)

2c. Hlavná časť: čítanie príbehu na pokračovanie (konkrétny preložený text vid' v diele autora v prílohách) – stručný obsah čítanej časti:

Morská víla si úpenlivo želala byť človekom. Pri troch prianiach si však zabudla priať aj zdravie a tak ju po chvíli vo svete ľudí začali veľmi boľieť zuby. Pri prekonávaní strachu a bolesti jej pomôže jej nová

kamarátka Kristínka. Naučí ju ako je to u zubného lekára, na čo sa treba pripraviť. Nakoniec morská víla prekoná strach a navštívi zubného lekára.

2d. Expresia po čítaní: Znázorňujeme a napodobňujeme zvuky pomocou fantázie aj hudobných nástrojov v ambulancii rôzne morské zvieratká, búrku na mori, vietor... Skúšame znázorňovať aj emócie, ktoré prežíva morská víla. Potom hľadáme spôsob, akým by vedelo dieťa ukládať svoju kamarátku pri prekonávaní strachu.

2e. Relaxácia: Cieľom bolo naučiť sa uvoľniť celé telo, vysvetliť si, že menej niečo človeka bolí, ak je uvoľnený a naopak. „Teraz sa posadíme, pomaly sa párkrát nadýchnete, môžete ale nemusíte zavrieť oči. Budem teraz počítať od 1 do 10 a s každým číslom sa zhlboka nadýchnite čerstvého vzduchu a vydýchnite von spotrebovaný kyslík atď.“ Opakujeme cvičenie Magnety.

2f. Záver stretnutia: poďakovanie za spoluprácu, spätná väzba pacientiek, zdieľanie zážitkov zo stretnutia, dohodnutie ďalšieho termínu stretnutia prípadne dobrovoľnej domácej úlohy (nakreslenie obrázka).

3. Tretie stretnutie:

Cieľ: je naučiť sa viac o sebe, o tom že mnoho vecí dokážeme ovládať iba pomocou myšlienok, ako telo reaguje na vedomé podnety

3a. Úvodný rozhovor: situačne

3b. Prípravná terapia: Škála kreatívnej imaginácie (podrobnejšie in Príloha č. 4 diela autora diplomovej práce, cvičenie 1)

3c. Hlavná časť: čítanie príbehu na pokračovanie (konkrétny preložený text vid' v diele autora v prílohách) – stručný obsah čítanej časti:

Morská víla spokojne žije u ľudí, pokiaľ neprídu bolesti zubov. Kamarátka Kristínka pomáha zistiť, aké je to ísť k zubný lekárovi, čo to znamená chodiť k zubný lekárovi. A tak sa začnú hrať na zubného lekára, ako to prebieha v skutočnosti. Kristínka ju upokojuje, vtipkuje až nakoniec si morská víla na predstavu návštevy zubného lekára navykne.

3d. Expresia po čítaní: Znázorňujeme bolesti zubov, vydávame zvuky podobné vrtačke, motorke, roju mušiek, navodzujeme predstavy cesty autom, ako sa osoba dovezie do ambulancie, ako to bude ďalej prebiehať od zazvonenia u zubného lekára. Pri tejto príležitosti sa rozprávame o prevencii proti zubnému kazu, ako a kedy si správne čistiť zuby. Diskutujeme na tému ako sa vyrovnávať s bolesťou či úrazom podľa toho ako sme cvičili predtým v príprave. Otázky pre pacientov: Ako si sa cítila v jednotlivých cvičeniach? Stretla si sa už s niečím podobným? Ktoré časti príbehu boli pre teba najzaujímavejšie? Ktorá postava či situácia ťa najviac zaujala a prečo? Ako by sa inak dali riešiť dané situácie?

3e. Záver stretnutia: pre relatívne dlhé úvodné cvičenie sa záver stretnutia obmedzil na minimum – poďakovanie za spoluprácu, krátka spätná väzba pacientiek, dohodnutie ďalšieho termínu stretnutia.

4. Štvrté stretnutie:

Cieľ: upevnenie skúseností z doterajších stretnutí, príprava na skutočnú návštevu zubného lekára, odhalenie a eliminácia prípadných skrytých vplyvov v pozadí, ktoré by ovplyvniť celkový výsledok v realite

4a. Úvodný rozhovor a prípravná terapia: HRV biofeedback

4b. Hlavná časť: čítanie príbehu na pokračovanie (konkrétny preložený text vid' v diele autora diplomovej práce v prílohách) – stručný obsah čítanej časti:

Morská víla ide spolu s kamarátkou na návštevu zubného lekára. Víla sa tak dostane aj do ambulancie, kde vidí všemožné prístroje a môže priamo namieste zažiť ako to u zubného lekára naozaj prebieha. Nakoniec si aj ona sama odvážne sadne do zubárskeho kresla.

4c. Expresia po čítaní: Znázorňujeme opäť cestu k zubnému lekárovi, krok za krokom, ako si sadne do čakárne, bábiky a liečebný pedagóg predstavujú pacientov čakajúcich na ošetrenie, po výmene rôl liečebný pedagóg predstavuje zubného lekára a pacientka zdravotnú sestru. Počas hry sa striedame a skúšame si vymeniť role. Najviac sa páči rola zubného lekára.

4d. Relaxácia: Hudobno-slovná relaxácia so zámerom odstrániť posledné zvyšky strachu zo zubného lekára.

Výsledky:

Prípád č. 1: Hodinu po skončení intervencie navštívila zubného lekára v rovnakej budove polikliniky ako sa nachádza ambulancia liečebnej pedagogiky. Prakticky bez problémov si sadla do kresla zubného lekára a liečebný pedagóg spolu s matkou „zostali štatistami v čakárni“. Vyšetrenie u zubného lekára bolo úspešné, dieťa bez problémov zvládlo prehliadku u zubného lekára a je predpoklad, že ani v budúcnosti už podobný problém mať nebude.

Prípád č. 2: Návšteva lekára sa realizovala 2 dni po skončení posledného zo stretnutí. Bohužiaľ s nie úspešným výsledkom – dievča odmietlo vojsť do ambulancie. Vysvetlenie sa pokúšame poskytnúť v diskusii.

Diskusia:

Využitie rozprávky v terapii a ďalšie metódy v prvom prípade napomohli prekonaniu bariér a niekoľkokrát sme v intervencii využili, že pacientka nemá strach z iných činností, ktoré sme použili ako podporné príklady vlastných zdrojov zvládania. Dieťa po krátkom čase stretnutí „vyliezlo z ulity“, bolo spontánne a pôsobilo uvoľnene po celý čas stretnutí.

Pokiaľ ide o rovnaký postup uplatnený v druhom prípade, dieťa sa na poslednom spoločnom stretnutí utiahol trochu viac do seba, zrejme s pocitom blížiacej sa stres vyvolávajúcej udalosti a výsledky HRV biofeedbacku z toho dňa ukazovali v mierny nárast nervozity a úzkosti, zhoršenie sebaovládania a naznačovalo neúspech. Tento posilnila aj skutočnosť, že rodičia prišli do čakárne zubnej ambulancie iniciatívne o polhodinu skôr ako sme boli pôvodne dohodnutí a po príchode liečebného pedagóga do čakárne už dieťa nebolo schopné ísť až ku kreslu. Možno sa domnievať, že istú úlohu zohral otec, ktorý už od začiatku preferoval dieťaťu „tvrdú“ anestéziu. Či sa tomu dalo zabrániť je naozaj ťažko povedať.

Záver:

Informácie z neúspešného prípadu poukazujú na iné hlbšie príčiny a dôvody strachu dieťaťa ako je len samotný kontakt so zubným lekárom vyžadujúce viac individuálnej práce a potrebu práce s rodinou v oblasti komunikácie s dieťaťom. Realizovaný projekt však preukázal, že svojpomocný biblioterapeutický balíček môže byť pre zubných lekárov prijateľný a v krátkodobom až strednodobom horizonte môže zlepšiť pohodu zubných lekárov v kontakte s pacientmi pre elimináciu strachu pacientov z kontaktu prostredníctvom edukácie v inom na to uspôsobenom „cvičnom“ bezpečnom prostredí. Výsledky výberu ôsmich štúdií s 979 účastníkmi a zistenia, že pri liečbe bola biblioterapia pri znižovaní príznakov depresie alebo úzkosti signifikantne účinnejšia ako kontrolné podmienky bez terapie poukazujú na potenciál biblioterapie ako edukačného nástroja. Podľa zistení výskumu môže byť biblioterapia prospešnejšia pri liečbe depresie u dospelých, ale vykazuje menej silné účinky na úzkosť u detí. Podľa autorov by sa mali vykonať ďalšie presne definované klinické štúdie, aby sa potvrdili tieto výsledky (Yuan, S., Zhou, X., Zhang, Y. et al. et al., 2018 – presný odkaz vid' v diele autora diplomovej práce).

Použitý literárny zdroj:

Babka, Vladislav. 2021. *Slovo ako nástroj v terapii*. s. 99-106. Diplomová práca. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky.

Ortner, Gerlinde. 1995. Malá morská víla. s. 37-39 z publikácie Pohádky radí nejmenším. 1. vyd. (Do češtiny preložila Alena Antonová, 1995). Praha: Knižný klub. 128 s. ISBN 80-7176-243-1

Preklad príbehu do slovenčiny
a slovenská **zvuková nahrávka** príbehu (c) Vladislav Babka, 2023

Strach (zo zaspávania, tmy)

Barbara Valešová Malecová **Odporúčaný postup k dielu Vlk a tma**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-vlk-a-tma/>

Terapeutické ciele: zmiernenie strachu z tmy, zlepšenie zaspávania

Veková skupina: 5-8 rokov

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Tma ukrýva veľa neznámych, preto je prirodzené sa tmy báť. Mladý vlk sa jej tiež bál, nechcel ani loviť so svojou svorkou, a tak sa mu kamaráti posmievali. K prekonaniu strachu mu pomohol mravec a pár slov. Keď sa malý vlk cez deň potuloval lesom, stretol mravca, ktorý vláčil obrovský náklad a zvládol to vďaka spevu. Malý vlk sa inšpiroval a rozhodol sa čeliť strachu pomocou pesničky. Zrazu sa pre svojich kamarátov stal hrdinom. Celý príbeh rozpráva otec vlk malým víčatám, aby aj oni ovládli svoj strach. Príbeh ukazuje deťom, ako prijať strach z tmy a ako je možné ho postupne prekonať.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

S knižkou je možné pracovať v skupine detí, napr. v materskej škole alebo v individuálnej therapeutickej práci (prípadne s dieťaťom pracuje rodič).

Postup práce s príbehom je možný nasledovne:

1. Spoločné čítanie (predčítanie terapeutom či rodičom) a prezeranie ilustrácií. Dôležité je nechať dostatok času na listovanie knihou a na vstrebanie príbehu, tak aby bolo možné prepojiť ho s vlastnými skúsenosťami.
2. Rozhovor s dieťaťom/diskusia. Otázky k tomuto príbehu môžu byť nasledovné.
 - Čo prišlo vlkovi na tme tak desivé? Čo víčkovi pomohlo, čo mu dodalo odvalu? Čoho myslíš, že sa boja ostatné zvieratká?
 - Ostatní vlci sa posmievali a hovorili víčkovi tmalekánek, polekánek, bolo to od nich pekné? Máme sa posmieval, keď sa niekto bojí?
 - Čo by víčkovi ešte mohlo pomôcť proti strachu? Keby sa tvoj kamarát niečoho bál, ako by si mu pomohol? Je niečo, čo ti pomáha bojovať so strachom (z tmy)? a pod.
 - Čoho sa boja ľudia? Ako sa môžu brániť/zbaviť svojho strachu? Aj tebe príde desivé práve toto? Čo ďalšie je pre teba strašidelné? Čo sa s tebou deje, keď sa bojíš? Je strach k niečomu dobrý?
3. Po rozhovore môžeme využiť niektoré podporné nadväzujúce techniky (vhodné je v motivácii k aktivite poukázať na prepojenie s príbehom):

- **Dramatizácia.** Dospelý s deťmi vyrobí bábkы reprezentujúce hlavné postavy z prečítaného príbehu (je možné použiť napr. ponožky, ktoré si deti dozdobia a následne natiahnu na ruku). Dospelý vyberie dobrovoľníkov na prehranie príbehu. Po dramatizácii nasleduje diskusia s deťmi pomocou otázok a námetov: „Skúste vymyslieť, ako by príbeh dopadol, keby sa hlavná postava neprestala báť. Našiel by sa niekto, kto by postavu pomohol strach prekonať? Ako by to asi mohol urobiť? Skúste ešte vymyslieť ďalšie nápady, ktoré by hlavnej postavu od strachu z tmy pomohli. Nápady sa prehrajú. Myslíte si, že by niektoré mohli pomôcť aj Vám?. Deti môžu tiež zdramatizovať svoj boj proti strachu.
- **Kreslenie/maľovanie tmy.** Deti majú za úlohu nakresliť ako si predstavujú tmu. Následne sa dospelý s dieťaťom rozpráva o obrázku, prečo má takú podobu, či je tam niečo strašidelné a pod. Dospelý s deťmi diskutuje o tom, čo v nich strach vyvoláva – môže im rýchlejšie biť srdce, inak sa im dýcha, majú potrebu sa schúliť do kľbka, zavrieť oči, plakať a pod. Následne dospelý môže dieťa vyzvať, aby sa na svoj obrázok naposledy zadávalo a potom ho roztrhalo na malé kúsky. Pokiaľ nenájde odvahu na zničenie (strachu), je možné spoločne vytvoriť povzbudivý rituál, ktorý dodá potrebnú odvahu. Môže to byť zaklínadlo spojené s určitým pohybom, ktoré dieťa môže použiť vždy, keď ho strach prepadne.
- **Formulka proti strachu.** Deti si môžu za pomoci dospelého vytvoriť vlastnú formulu proti strachu. Môže to byť len popevok, rýmovačka, ktorá posluži ako rituál proti strachu. Inšpiráciu je možné nájsť práve v prečítanom príbehu. Formulku môže dieťa využívať pri pocitoch strachu (z tmy) buď samo alebo spoločne s dospelým (napr. pri zaspávaní).
- **Výroba amuletu.** Jedná sa o spoločnú činnosť s dieťaťom, pri ktorej sa vyrobí predmet, ktorý môže mať dieťa u seba a pomôže mu strach prekonať. Napríklad na kúsok látky sa vysype sušená levanduľa (prípadne doplnená kúskami molitanu, aby bola náplň mäkšia a vznikol tak maznáčik do postele) a následne sa zviažu rohy tak, aby sa vytvorilo vonné vrecúško. Dieťa ho môže dozdobiť. Alebo si na prechádzke môže dieťa nájsť kamienok, ktorý potom ozdobí servítkovou technikou alebo akrylovými farbami.

Popis skúseností z vlastnej práce s dielom:

Techniky proti strachu som využila i u svojich vlastných detí. Spoločne sme vytvorili formulu pred zaspávaním: „Všetky zlé sny a strašidlá choďte preč, a pekné sny poďte k nám.“ Túto formulu sme v zásadnom období využívali každý večer pred zaspávaním. Väčšinou skutočne pomohla a deti sa nebáli zaspávať po tme. Aj po rokoch, keď sa deti začnú pred zaspávaním báť, tak formulu samé použijú alebo poprosia mňa.

Použitá literatúra:

Rušar, Daniel. 2016. *Vlk a tma*. 1. vyd. Praha: Paseka, 32 s. ISBN 978-80-7432-719-3

Strach (zo zaspávania, tmy)

Barbara Valešová Malecová ***Odporúčaný postup k dielu Už sa nebojím tmy***
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-k-dielu-uz-sa-nebojim-tmy/>

Terapeutické ciele: zmiernenie strachu z tmy, zlepšenie zaspávania

Veková skupina: 4-6

Forma práce: individuálna

Stručný obsah diela:

Chlapček Tomáško sa v noci nečakane prebudí. Všade okolo sú desivé tvary, o ktorých si myslí, že sú to strašidlá (napr. v detskej izbe, v garáži, v stane, v lese...). Kniha je interaktívna – deti si môžu na každej stránke „rozsvietiť“ pomocou posuvného mechanizmu a hneďvidia, ktoré obyčajné predmety či ľudia vyzerajú potme strašidelne.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Knižka je skôr vhodná pre individuálnu prácu s dieťaťom, nakoľko ťažiskom práce je manipulácia s obrázkami. Pomocou posuvného mechanizmu sa v miestnosti rozsvieti a dieťa zistí, že pôvodne desivý obrázok pripomínajúci strašidlá sú len nahádzané veci a ľudia. S obrázkom môže manipulovať osoba pracujúca s dieťaťom, rodič ale i samotné dieťa. Nevyhnuté však je, aby dieťa dobre videlo na obrázok.

Postup práce s knihou je možný nasledovne:

1. Spoločné čítanie (predčítanie terapeutom či rodičom) a prezeranie ilustrácií. Kniha je výnimočná tým, že dieťa aktívne participuje na rozvíjaní príbehu tým, že posuvným mechanizmom „zasvieti“ na hrozivo vyzerajúci obrázok. Tým zistí, že strašidelný obrázok je napr. iba hromada oblečenia, rodičia v tme a pod.
2. Rozhovor s dieťaťom/diskusia. Knižka je špecifická v tom, že ku každej stránke sú uvedené iba 2 vety – veta vysvetľujúca čo sa na obrázku deje a potom otázka, či je to strašidlo. Knižka vyzýva k rozvíjaniu príbehu spolu s dieťaťom. Je možné sa pýtať napr.:
 - Čo sa na obrázku deje? Ako sa tam Tomáš dostal?
 - Čo Tomáš prežíva? Čoho sa bojí?
 - Čo myslíš, že sa zjaví po „rozsvietení“? – Keď dieťa pochopí princíp hry, tak môže spolu s dospelým predvídať, v čo sa strašidelný objekt premení. Už táto práca s obrázkami môže dieťaťu pomôcť znižovať strach z tmy vďaka uvedomeniu si, že to, čo sa v tme javí ako strašidelné, je však v skutočnosti bežný nestrašidelný objekt.
 - Čo by Tomáškovi ešte pomohlo proti strachu?
3. Po rozhovore môžeme využiť niektoré podporné nadväzujúce techniky (vhodné je v motivácii k aktivite poukázať na prepojenie s príbehom):
 - **Kreslenie/maľovanie bubáka.** Deti majú za úlohu nakresliť ako si predstavujú bubáka/strašidlo, ktorého sa v tme boja. Táto technika pomáha dať strachu konkrétnu podobu, s ktorou sa lepšie pracuje. Pre zníženie strašidelnosti bubáka, môže dieťa strašidlo dokresliť tak, aby nedesil (dokresliť/nalepiť oči, úsmev). Následne dospelý môže dieťa vyzvať, aby sa na svoj obrázok naposledy zadávalo a potom ho roztrhalo na malé kúsky. Pokiaľ nenájde odvahu na zničenie (strachu), je možné spoločne vytvoriť povzbudivý rituál, ktorý dodá potrebnú odvahu. Môže to byť zaklínadlo spojené s určitým pohybom, ktoré dieťa môže použiť vždy, keď ho strach prepadne.
 - **Alternatívne pokračovanie práce s obrázkom bubáka.** Dieťa môže v spolupráci s dospelým, ktorý ho vedie návodnými otázkami, kresliť okolo bubáka možnosti ako bojovať proti strachu. Nasledovať môže vyššie uvedené symbolické zničenie bubáka.
 - **Tma a svetlo.** Dospelý opakovane zhasína a zhasína svetlo, aby dieťa videlo ako vznikajú rôzne tieň, a že aj to, čo po tme vyzerá hrôzostrašne, je iba neškodný predmet. Dospelý (prípadne samo dieťa) môže predmety, ktoré v tme pôsobia zvláštne, sám rozmiestniť po miestnosti a nechať deti hádať, čo je to za predmet (skupinu predmetov). Následne zažne svetlo.

Táto kniha je vhodná aj pre prácu s deťmi v nízkom veku. Vyššie uvedené aktivity sú ciele na racionálne pochopenie a spracovanie svojho strachu. Lenže v predškolskom veku, kognitívne

schopnosti nie sú plne vyvinuté tak, aby deti boli schopné plne spracovať svoj (pre dospelých iracionálny) strach. Deti môžu plne veriť svojim strašidelným predstavám, i keď ich okolie presvedča, že napr. bubáci neexistujú. Preto je dobré pri boji s týmto druhom strachu použiť aktivity, ktoré využívajú nadprirodzeno:

- **Výroba sviečky proti strašidlám.** Do pevnej sklenenej nádoby deti vložia špeciálne ingrediencie odháňajúce strašidlá, napr. kúzelnú zmes bylín (natrhaných na prechádzke), zázračné kamienky, trblietky a pod. Dospelý zatiaľ rozpustí vosk (napr. zo starých sviečok) alebo gél, ktorý potom do naplnenej nádoby vyleje (prípadne môže dieťa samostatne použiť sypaný parafín). Čarovnú moc sviečky je možné „umocniť“ vymyslenou kúzelnou formulkou. Dieťa môže sviečku spolu s rodičom pred spaním zapáliť a z každého kúta izby plameňom vyhnať „zlé sily“.
- **Výroba spreju proti strašidlám.** Verzia pre skupinu: Do malého rozprašovača (napr. plastová nádoba na voňavku do kabelky) deti nalejú destilovanú vodu a terapeut (učiteľ) potom do nej kvapne tajnú zázračnú prísadu proti strašidlám (levanduľový éterický olej, ktorý pomáha pri zaspávaní). Deti potom na samolepiaci štítok nakreslia preškrtnuté strašidlo, ktoré nalepia na rozprašovač.

Doma môže dieťa uvariť spoločne s rodičom čarovný elixír. Do hrnca okrem vody vložia zázračné bylinky (ideálne znovu levanduľu alebo iné príjemne voňavé bylinky) a ďalšie ingrediencie podľa výberu dieťaťa. Ďalšou možnosťou je, že rodič môže na starý papier napísať recept na čarovnú zmes, a dieťaťu povedať, že je to starý rodinný recept. Podľa tohto receptu dieťa zbiera prísady a potom z nich uvarí zmes proti strašidlám. Tekutinu je po „uvarení“ potrebné precediť, aby neupchala rozprašovač. Večer ním môže dieťa pred spaním vystriekať detskú izbu, aby zahnilo strašidlá.

Popis skúseností z vlastnej práce s dielom:

Techniku sprej proti strašidlám som opakovane použila u svojej staršej dcéry, ktorá sa bála v dome za tmy a pri zaspávaní. Na starý papier som spísala ingrediencie, ktoré mohla nájsť na našej záhrade. Po nazbieraní sme všetky zložky uvarili pri opakovaní zariekavodlá a následne cez sitko naliali do rozprašovača. Pri prvom použití dcéra vystriekala skutočne celý dom. Postupne jej stačilo už iba pred zaspávaním streknúť prípravok do izby, kde spala. Odbúrali sme to potom tým, že sa vyrobený prípravok pokazil a museli sme ho vyliať. Postup sme museli po pár mesiacoch opakovať, ale už nebola nutná taká intenzita striekania prípravku.

Použitá literatúra:

Haraštová, Helena. 2016. *Už sa nebojím tmy*. Bratislava: Albatros, 12 s. ISBN 978-80-00-04220-6

Strach (zo zaspávania, tmy)

Vladislav Babka *Overený postup a kazuistika k dielu Raz, dva, tri – strach sem nepatrí*

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-a-kazuistiky-dielu-raz-dva-tri-strach-sem-nepatri/>

Terapeutické ciele: zbaviť sa strachu zo spánku a snov

Veková skupina: 4-8 rokov, deti ktoré majú strašidelné alebo desivé sny

Sekundárna cieľová skupina: rodičia alebo iní členovia rodiny dieťaťa so strachom zo spánku a snov, pediatri, psychiatri, psychológovia, psychoterapeuti, liečební pedagógovia, špeciálni pedagógovia,

prípadne ďalší z radov odborníkov podieľajúci sa na riešení týchto problémov

Forma práce: individuálna, vhodná je spoluúčasť rodiča alebo inej vzťažnej osoby dieťaťa

Stručný obsah diela:

Rozprávka Raz, dva, tri – strach sem nepatrí! s. 26-30 z publikácie Gerlinde Ortner Pohádky radí najmenším sa prihovára deťom imaginárnym jazykom a vysvetľuje ako fungujú naše myšlienky počas dňa a hlavne v noci, počas spánku. Ak má dieťa zlé sny alebo sa bojí, budí sa počas noci, potrebuje vrelú spoluúčasť, jemné vcítenie sa do jeho kože. Vhodnou reakciou sa môže dieťa zbaviť neistoty a môže sa znížiť jeho úzkosť. Správne je hovoriť o jeho pocitoch, prijať jeho úzkosť ako skutočnosť, nezľahčovať problém. Dôležitou časťou podpory je poskytnutie bezpečia a istoty, alebo možnosti riešenia, prípadne zmeny detských myšlienok iným smerom.

Hlavnou hrdinkou rozprávky je Klaudia, ktorá sa v noci budí, lebo má zlé sny. Rozprávka je rozdelená na dve časti. V prvej časti prirovnáva autorka myšlienky k malým mužíčkom. V slovenskom preklade sme si to dovolili zmeniť na mušky. Jedna myšlienka – sen je veľmi pyšná, vystatovačná a chce byť tou najdôležitejšou, čo ostatné neprijmú a rozhodnú sa všetky jej sny poriadne zamiešať. V druhej časti príbehu rozpráva mama Klaudii ako sa s problémom vyrovnáť, ako byť veliteľom vlastných myšlienok. Psychickou podporou – je tu čarovné zaklínadlo 1-2-3 STRACH SEM NEPATRÍ a neskoršie zameranie myšlienok na obľúbenú hračku slúžiacou na uvoľnenie či odvedenie pozornosti iným smerom.

Kniha ponúka ďalších 20 príbehov na rôzne problémy, s ktorými sa deti a ich rodičia môžu stretnúť počas vývinu dieťaťa a tak je vhodná k opakovanému čítaniu a zdieľaniu spoločne s dieťaťom. Vybraný príbeh „1-2-3, strach sem nepatrí!“ pomáha zbaviť sa zlých snov a myšlienok.

Opis profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Medzi najčastejšie zlé sny pokladáme útek pred nebezpečenstvom, pád zo strechy vysokej budovy, či autonehodu. Takéto sny vedú k tomu, že sa človek prudko strhne a zobudí uprostred noci s búšiacim srdcom. Znepokojivé sny sa najčastejšie objavujú počas REM fázy spánku a sú typické pre skoré rána, ale aj uprostred noci a častejšie sú u detí. Zlé sny obťažujú dve až osem percent dospelých a bránia kvalitnému spánku. Niekedy sa počas noci opakujú a majú tú istú tému (TV TA3, 2019).

Náš príbeh sme použili v ambulancii liečebnej pedagogiky pri 10 ročnom klientovi, ktorý prišiel na podnet matky, pretože sa posledné mesiace začal v noci budiť a keď všetci spali, hral sa na mobile. Prirovnanie myšlienok k malým muškám mu pripadalo spočiatku smiešne, ale neskôr sa s tou myšlienkou stotožnil. Pomohla aj tá časť rozprávky, kde pochopil, že nie iba on máva také sny a že sa to bežne stáva aj dospelým.

Terapia obsahovala aj riadený rozhovor o prežívaní bežných denných činností, opakovaných udalostí alebo o opakovaných zlých snoch. Klienta zvyčajne niečo v snoch prenasledovalo, aj keď nevedel čo. V snoch sa pravdepodobne odrážala neľahká rodinná situácia, keď bola rodina donútená žiť istý čas v stiesnených podmienkach, v spoločnej domácnosti so starou mamou.

V ďalšej časti stretnutia sme pokračovali imaginačnými a relaxačnými technikami na zmenu pohľadu na vlastné telo a myseľ. Tento prístup presunul pozornosť klienta z role utekajúcej obeť na rolu vonkajšieho pozorovateľa. Prispelo to ku klientovmu nazeraniu na samého seba a tak mu pomohlo zbaviť sa strachu zo spánku.

Katamnéza: Mama po necelom týždni potvrdila, že terapia splnila očakávanie a viedla k výraznej zmene v spánku, bez nočných desov a budenia.

Použitý literárny zdroj:

Ortner, Gerlinde. 1995. Raz, dva, tri - strach sem nepatrí. s. 26-30 z publikácie Pohádky radí najmenším. 1. vyd. (Do češtiny preložila Alena Antonová, 1995). Praha: Knižný klub. 128 s. ISBN 80-7176-243-1

[Preklad príbehu do slovenčiny](#) © Michaela Oravcová, Vladislav Babka, 2023

Strášeidelné sny máva veľká časť ľudí. Nemusia len škodiť. TV TA3 13. júla 2019 09:57. Dostupné online: https://www.ta3.com/clanok/154349/strasidelne-sny-mava-velka-cast-ludi-nemusia-len-skodit#google_vignette, citované 30. júna 2023

Súťaživosť

Kvetoslava Kotrbová **Odborná referencia diela Kto je rýchlejší?**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-kto-je-rychlejsi/>

Terapeutické ciele: podpora sebadôvery, zdravej sebalásky, rozpoznávanie podstaty skutočného priateľstva, ako byť sám sebou, ako sa vrátiť k radosti, ako si nič sebe ani druhým nedokazovať a zvládať neistotu a smútok z neistoty

Odporúčaná veková skupina: 3+

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Obrazová knižka o pocitoch pomocou silného a krásneho príbehu, ktorý popisuje obvyklú životnú situáciu, otvára citlivú tému sebadôvery. Dve malé osobnosti, čisté bytosti, ktorých spodobňujú v príbehu rozprávkové postavy víčika a orlíka, sa v ňom stretávajú, aby nadobudli dôležitú spoločnú životnú skúsenosť. Jeden behá pre radosť, druhý je presvedčený, že je najrýchlejší. Víčik Blesk sa túži skamarátiť, ale odvážny orol Vietor o priateľstvo veľký záujem nemá. Myslí si, že je najrýchlejší a začne nepríjemne Bleska spochybňovať v tom, či je v behu dobrý, provokovať ho a vysmievať sa mu. Dajú si preteky, aby zistili, kto je rýchlejší. Stane sa ale niečo, čo by nikto nečakal.

Veľmi nápomocná môže byť deťom vo veku od 5 do 8 rokov, v období kedy budujú svoju osobnosť, prichádzajú do kolektívu, nadväzujú vzťahy a stretávajú sa so situáciami, v ktorých sebadôvera je základ, aby ich zdravo zvládli. Vďaka výrazným, reálnym a zároveň magickým ilustráciám je vhodná aj pre menšie trojročné deti. Keďže príbeh sa zaoberá pocitmi nie sú vekové obmedzenia čitateľa.

Súčasťou knižky sú úvahy autorky na tému sebadôvera, ktoré čerpá zo zážitkov zo života s jej dvomi deťmi a ňou pripravený okruh otázok, ktoré rodičom môžu pomôcť otvoriť úprimnú komunikáciu s dieťaťom a príležitosť vojsť do jeho sveta. Na konci knižky si dieťa po prečítaní príbehu môže vymalovať pripojenú vymalovánku, ktorá tvorí súčasť knihy – namaľovať svoje vnútro. Pomocou tohto sa môže dospelý pozrieť do srdca svojho dieťaťa o trochu hlbšie a ubezpečiť ho v tom, že je milované a dostatočne dobré také aké je.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Táto, ako aj ostatné skoršie ako aj neskôr vydané knihy o pocitoch od tejto autorky, okrem samotného príbehu a zdieľania vlastných skúseností autorky, obsahujú aj odporúčania pre rodičov, ako reagovať na emócie dieťaťa po prečítaní. Tiež okruhy otázok, ktoré môžu napomôcť vzájomnému zdieľaniu medzi dospelým a rodičom, preto ju zaraďujeme zároveň aj do kategórie [svojpomocných kníh](#) (Kotrbová, 2022). Príklady nápomocných otázok:

- Blesk má z príbehu radosť, pretože si môže len tak lesom pobehať. Čo prináša radosť tebe?
- Čo najradšej robíš? Ako sa cítiš, keď robíš, čo máš rád?
- Hráš sa radšej sám alebo s deťmi?
- Je pre Teba dôležité, čo si o tebe rozprávajú/myslia iní?
- Ako sa cítiš, keď ťa ostatní nepochvália, alebo sa im nepáči, čo si nakreslil/-a, vytvoril/-a?

- Zažil/-la si už niečo podobné? Zažila si už niekedy, že sa ti niekto vysmieval, podobne ako orlík v rozprávke? Ak áno, ako si sa pri tom cítil/-a? Povedal/-la si mu niečo na jeho výsmech? Ak nie, čo by si rád povedal alebo povedala? Prečo si myslíš, že sa ľudia vysmievajú iným?
- Vysmieval/-la si sa aj ty niekedy druhým deťom? Ako by si to zmenil, aby si to nemusel robiť?

Ďalšie spomínané publikácie (*Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku*, 2018, *Lúbim Ťa*, 2019, *Ja a páňko Hnev*, 2020 a *Ahoj strach!*, 2021) okrem osobitne graficky vyznačených slov o pocitoch (sebadôvera, láska k sebe, smútok, vystrašenosť, sebaistota, šťastie, radosť, rešpekt, milovať život, mať rád samého seba, byť sám sebou, dosť dobrý, pokojný, atď.), ktoré treba pri čítaní nahlas dieťaťu zdôrazniť, obsahujú tiež odporúčania, ako príbeh premietnuť do hrania spoločného divadielka, návody na dopĺňovanie viet a na hry s deťmi.

Autorka k publikáciám vydala aj kartovú hru pre rodinu *Emocionálna záhrada. Hra o pocitoch, ktorá spája rodinu* (2020) ako aj záznamník na zapisovanie spomienok rodičov dieťaťa *Si pre mňa zázrak* (2021), ktoré sú sprevádzané audiospávkami dostupnými zo stránky autorky <https://www.iry nazelyk.com/uspavanky>.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Príbeh som čítala môjmu dieťaťu asi tak vo veku 7 rokov. Vedela som, že si želal nájsť a mať kamarátov, s ktorými by si rozumel. Niekedy však, keď sa napríklad chcel s nimi hrať nejakú spoločnú hru so svojimi obľúbenými vláčikmi, uprednostnili autička, keď im nedal svoju desiatu pod hrozbou „lebo nebudem tvoj kamoš“, občas použili aj nejaké nevhodné slová, čo mu nebolo príjemné a riešil čo s tým. Necítil sa v tom dobre a doma sa s tým zveril (za čo som bola a dodnes som veľmi vďačná). Teba povedať, že s takýmito a podobnými situáciami majú čo robiť aj dospelí.

Som preto napríklad veľmi vďačná svojej priateľke psychologičke dr. Viere Dieškovej, ktorá mi poradila tradičnú detskú riekanku odrážajúcu hlbokú životnú pravdu a múdrosť: „Kto to hovorí, ten to je, na toho to pasuje.“ S veľkou radosťou som ju svojmu synovi vtedy hneď ponúkla, aby mu to pomohlo odpútať sa od obsahu, čo kto hovorí (domnele o ňom, ale o to viac o sebe) a hoci mu aj záleží, aby bol jeho priateľom, neprijímal to ako absolútnu pravdu o sebe, ale skôr pravdu o tom druhom.

Tým, že riekanka bola jednoduchá, rýmovaná a tým aj ľahko zapamätateľná, ľahšie prijal, že na túto svoju životnú situáciu sa môže pozrieť aj z iného uhla pohľadu a ako mi neskôr povedal, dokázal ju aj v konkrétnej situácii použiť, aby sa mu uľavilo od nepríjemných pocitov.

Podobne ako pri riekanke, som aj po prečítaní príbehu videla, ako mu v očiach zasvietilo svetlo, že toto je presne to, to je tá odpoveď na jeho aktuálne otázky týkajúce sa jeho duše a bytia, ktoré práve potreboval. Že sa nemá vzdávať činností, ktoré ho naplňajú radosťou, ale práve naopak, udržiavať si a pestovať také, ktoré jemu dávajú zmysel a sú zdrojom šťastia a týmto spôsobom sa mať rád a inšpirovať aj ostatných. Tento príbeh dal môjmu synovi ubezpečenie, že je to tak úplne v poriadku, keď koná ako koná a drží sa toho, čo má rád a aby si to v prípade potreby dokázal aj obhájiť ako napríklad hlavná postava v príbehu.

V príbehu sa víčik Blesk a orlík Vietor stretnú v preteku. Jeden sa chce priateliť, druhý iba súťažiť. Orlík vyzýva Bleska súťažiť o to, kto je najrýchlejší, bez ohľadu na radosť. Blesk sa druhého preteku o najrýchlejšieho vzdáva, pretože pochopí, že súťažiť o najrýchlejšieho mu neprináša radosť z behu, ktorú tak miluje a rozhodne sa získať to, čo potrebuje – radosť z behu, hoci by nebol najrýchlejší. Bez preteku odíde preč a opäť beží iba tak, pre radosť bez súťaženia a je znova šťastný.

Príbeh poskytuje dieťaťu návod ako slušne odmietnuť situáciu, ktorá mu nevyhovuje: „Prepáč, ale nechcem s tebou pretekať. Nechcem byť ani najlepší, ani najrýchlejší. Rýchly som už dosť, to mi stačí, môžeme sa pretekať iba tak pre zábavu, nie preto, aby sme si dokazovali, kto je najlepší. Ja behám, lebo to milujem.“

Zo správania Bleska sa poučil aj Orlik. Všimol si u seba, že keď sa sústredil iba na to, aby bol najrýchlejší, takú radosť z behania akú videl u Bleska nemal. Ale vďaka tomu, že u Bleska videl ako si beh užíval, mal pri tom nádherné pocity a bol šťastný, inšpirovalo ho to viac si všímať svoje pocity pri behaní. Nesnažiť sa byť najlepší, ale cítiť sa napríklad pokojne. Bleskovi v závere príbehu poďakoval za toto poznanie, ponúkol mu priateľstvo a požiadal ho, aby nikdy nezabúdal, kto a aký je, lebo je to aj pre neho dôležité. V závere príbehu majú radosť ako z nového priateľstva, tak aj z tejto spoločnej skúsenosti.

Použitá literatúra:

- Zelyk, Iryna. 2018. *Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku. Neobyčajná kniha o detských pocitoch*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-2-2
- Zelyk, Iryna. 2019. *Ľúbim Ťa. Knižka o jedinečnej rodičovskej láske*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-5-3,
- Zelyk, Iryna. 2019. *Kto je rýchlejší. Príbeh o láske k sebe samému*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-1-5
- Zelyk, Iryna. 2020. *Ja a páňko Hnev. Pozoruhodná kniha o tom, ako ovládnuť svoj hnev*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-01-2
- Zelyk, Iryna. 2021. *Ahoj strach! Kniha o tom, ako pochopiť a zvládnuť svoj strach*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-04-3
- Zelyk, Iryna. 2020. *Emocionálna záhrada. Hra o pocitoch, ktorá spája rodinu*. Bratislava: Female Force, 2020. 8-588007-277554
- Zelyk, Iryna. 2021. *Si pre mňa zázrak*. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-06-7
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii*. s. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, ročník XXI., č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. 180 s. Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Úcta

Kvetoslava Kotrbová **Odborná referencia diela O dvanástich mesiacikoch**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-o-dvanastich-mesiacikoch-2/>

Terapeutické ciele: rozvoj vedomia potreby vnútornej krásy, vďačnosti, rešpektu k prírode a druhým ľuďom, rozvoj vedomia jednoty človeka s prírodou

Odporúčaná veková skupina: 9+

Sekundárna cieľová skupina: starší klienti v sociálnych zariadeniach, deti v centrách pre rodinu a deti/detských domovoch, a podobne

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Ide o príbeh peknej Marušky, ktorú nevlastná matka vyhnala z domu do lesa, aby plnila nespĺniteľné úlohy, ktoré si vymyslela jej dcéra Holena – konkrétne, aby jej nazbierala a priniesla fialky v zime, jahody a tiež jablká. Chcela sa tým zbaviť prítomnosti Marušky v dome, aby pred potenciálnymi pytačmi mohla uprednostniť vlastnú dcéru Holenu, ktorá bola škaredá. Maruške pomôžu postupne všetky úlohy splniť dvanásti mesiacikovia, ktorí majú nadprirodzené schopnosti síl prírody – vládca zimy, jari, leta a jesene a ak sa oni rozhodnú, tak dokážu dať dar/zázrak jari, leta alebo jesene aj v zime. Keď Maruška priniesie domov aj jablká, Holene sa ich zažiada viac a rozhodne sa, že si ich zjede natrhať sama. Keď

príde k dvanástim mesiačikom, ani ich nepozdraví, ani nepoprosí, na otázky odvrkáva, nadáva na Marušku aj celý svet. Keď sa dlho nevracia, macocha sa vyberie Holenu hľadať. Obidve sa už viac nevrátia. Maruške zostali po nich domček, aj záhradka, aj kravička, aj lúky a pole okolo domu a keď prišla jar, našiel sa aj mládenec, ktorý sa s ňou oženil „*a dobre im bolo obom pri pokoji, lebo dobro a láska sú nadovšetko*“.

Túto rozprávku na motívy pôvodnej slovenskej ľudovej rozprávky zachytila a v knihe *Slovenské pohádky a pověsti* upravila česká spisovateľka a zakladateľka modernej českej prózy Božena Němcová (1820-1862), ktorá nejaký čas pobudla aj na Slovensku. Materiál pre slovenského čitateľa vypracoval slovenský evanjelický kňaz, folklorista a zberateľ ľudovej slovesnosti Pavol Dobšinský (1828-1885). Rozprávka vyšla v rôznych obmenách v nespočetných slovenských aj zahraničných vydaniach.

Bola tiež sfilmovaná. Vo filmovanej verzii z roku 2012 zohráva aktívnejšiu rolu mladý muž Karol, ktorý sa vrátil z cudziny, kde sa mu darilo (dostupné online: <https://www.csfd.sk/film/314203-o-dvanastich-mesiakoch/prehľad/>) a vymýšľa si nespĺniteľné úlohy pre dedinské dievčatá, ktoré oňho prejavujú záujem, aby sa vyhol ženeniu. Macocha donúti Marušku, aby plnila úlohy namiesto Květy, ale Karol sa to našťastie dozvie. V tejto verzii má Maruška možnosť byť viac v kontakte/postupne poznať svojho budúceho ženícha už počas príbehu. Mládenec v príbehu zohráva porovnateľne aktívnu rolu ako Maruška a oproti pôvodnej verzii, je v nej aj viac humoru a hravosti a menej obrazov utrpenia. Dokladá to, že aj ľudová rozprávka môže byť obohacujúco zdokonaľovaná a upravovaná aj v modernej dobe, ak sa zároveň zachová múdrosť, ktorá je v nej ukrytá na podporu pokračovania láskyplného života, krásy a dobra.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

Psychoanalytik Bettelheim (2017) vo svojej knihe *Za tajemstvom pohádek* uvádza, že najmä ľudové rozprávky (s. 11-14) majú schopnosť deťom odovzdávať *zároveň zjavné aj skryté významy*; pomáhajú rozvíjať nielen rozumové schopnosti, ale aj vyjasňovať pocity, úzkosti a túžby; uľavovať nevedomým tlakom tým, že sa nevedomý obsah prostredníctvom fantázie bezpečným spôsobom prevedie do vedomia a tým sa dieťaťu umožní s ním narábať a dieťa tak dostáva v symbolickej forme návod ako sa problémami narábať a zároveň si zachovať slobodu formovania vlastného riešenia.

Keďže väčšina rozprávok bola písaná hlavne pre dospelých, ak boli prítomné deti, ich obsah bol podávaný v bezpečnej symbolickej podobe. Teda, ak sa ich dotýkal a iste aj určitým spôsobom fascinoval ako kontakt so silami, ktoré sú súčasťou nás všetkých a máme ich ako ľudský rod spoločné, bolo tým umožnené, aby bol obsah v prvom rade hlavne precítený a racionálne porozumenie prichádzalo len s postupným rastom a zrením. Vtedy, keď už bol na to človek pripravený.

Maruška bola krásna, Holena škaredá. Postavy v rozprávkach sú skôr typické ako jedinečné. Vonkajšia krása, alebo škaredosť postavy reprezentuje jej vnútorný stav, čím sa napríklad osvetľuje všeobecná ľudská pravda, že vnútorná krása je tá, ktorá sa „pretavuje do hmoty“, cez ňu prejavuje a prenáša, javí a pretrváva aj ďalej, napríklad do ďalších generácií. Môžeme si tiež všímať moc prírody a vyšších síl, ktoré za istých okolností (ktorých sme taktiež svedkami aj v bežnom živote, ak si ich dokážeme všimnúť) dokážu vytvoriť „zázrak“ – teda aj jar, leto alebo jeseň v zime, v tejto rozprávke a prostredníctvom nej posilňovať vedomie jednoty a úcty k prírode a k sebe navzájom aj k sebe samým.

Jednou z možných ciest, ktorými sa možno v biblioterapii ubrať pri práci s dospelými, ktoré sa spravidla stretávajú s radostnou odozvou, je práca s obľúbenou rozprávkou z detstva. Ak takáto z rôznych dôvodov nie je (aj keď napokon sa vždy z pamäti vynorí aspoň fragment obľúbenej rozprávky alebo príbehu, s ktorým sa dá pracovať), tak je možné pracovať s príbehom, ktorý by ňou vtedy mohol byť a takýto príbeh vytvoriť. Alebo môže ísť o akýkoľvek príbeh, ku ktorému sa osoba rada vracia.

Vo všeobecnosti sa v terapii odporúča nechať si vyrozprávať verziu, ktorú si klient pamätá (Verny, Konečný, Šramová 2006-2009). Ak si nejakú časť nepamätá, možno ho požiadať, aby príbeh dotvoril,

ako by pokračoval ďalej. Alebo je tiež možné na stretnutie priniesť publikáciu, v ktorej bola rozprávka uverejnená a čítať ju a spoločne sa o nej rozprávať.

Všimame si vzorce správania, ktoré sú v rozprávke, symboly a čo znamenajú (individuálne a všeobecne), aké sú kľúčové momenty, hranice, polarity, čo alebo kto chýba (väčšinou je to vyjadrené v úvode rozprávky), kto/alebo čo je tabuizované (tieň), aký je v rozprávke „poriadok“ a kde je porušený, aké rituály (rituálne vety) sú v nej, aká je v nej dynamika – čo poháňa dej dopredu, aké sú prekážky a ako sa s nimi zaobchádza, aké sú následky/výsledky/záver, čo by mohlo byť riešením a čo alebo kto je nápomocný riešeniu, akým spôsobom sú integrované vonkajšie a vnútorné hodnoty, aké sú zdroje, ktoré napomáhajú transformácii hlavného hrdinu, atď. (ibid).

Najdôležitejšou otázkou pri práci s dospelými a to zdôrazňujeme, že pri práci s deťmi je to inak a bolo by to predčasné, ale pri spätnej analýze obľúbených rozprávok z detstva s dospelými napomáhame sebareflexii, prehĺbeniu sebauvedomenia a ďalšiemu osobnostnému rastu otázkou „Ako by to mohlo súvisieť alebo súvisí s Vaším životom?“ (pre podrobné informácie ako ďalej pracovať s odpoveďou odporúčame podrobne naštudovať napríklad publikáciu Janette Rainwater *Vezmite život do vlastných rúk* z roku 1993). Tiež na vedenie takejto terapie odporúčame absolvovať akýkoľvek najmenej jeden akreditovaný dlhodobý psychoterapeutický výcvik určený na prípravu budúcich terapeutov. Uvedenou otázkou sa má umožniť dodatočne porozumieť prepojeniu individuálneho a všeobecného významu jednotlivých symbolov, procesov alebo vzorcov, ktoré sú pre človeka v rozprávke dôležité ako posolstvá pre jeho život. Tieto v symbolickej podobe vyplývajú z rozprávky a v ďalšej terapeutickej práci umožňujú rozhodnutia, či sú ešte pre osobu naďalej v živote dôležité, alebo by bolo možné ich vedome modifikovať a tvoriť nové.

Možno napríklad vytvoriť dialóg s dôležitou postavou z rozprávky a utvoriť tak príbeh celkom nový; alebo sa zaoberať tým, za akých okolností bola rozprávka čítaná/počúvaná/pozieraná a s kým, pri akej príležitosti a ak išlo o príjemné spomienky, posilňovať a ukotvovať tieto zážitky prostredníctvom zdieľania v skupine. Podobne sa možno aj v skupine zaoberať tým, ku ktorým z rozprávok sa vracajú ešte aj teraz a čo z nich ich zaujíma ešte aj dnes. Nápomocné je aj to, ak sa podarí si všimnúť, v čom si rozprávku zapamätali inak, napríklad oproti neskôr po rokoch opakovane prečítanej verzii. Pri práci v skupine dbáme na dostatok času, aby každý mohol svoju verziu rozprávky vždy najskôr dorozprávať celú a až potom poskytujeme priestor pre zdieľanie asociácií k téme od ostatných. Platí pravidlo, že osoba, ktorá práve hovorí, zdieľa svoje zážitky, asociácie, atď. smerom k terapeutovi (hovorí ich terapeutovi) a nie priamo k osobe zo skupiny, ktorá čítala rozprávku alebo príbeh, alebo zdieľala svoj zážitok.

Počas stretnutia ako aj na konci zdieľania vytvárame časový priestor na zapisovanie si poznámok k práve zažitému a zdieľanému, čo si účastníci všimli, čo ich zaujalo, čo by si radi zapamätali a podobne (najmenej 10 minút).

Je tiež možné navrhnúť napísať list hlavnému hrdinovi alebo inej dôležitej postave alebo predmetu z rozprávky. Alebo pracovať s dôležitou ilustráciou z knihy, kde bola rozprávka publikovaná (čo alebo kto je na nej zobrazený, o čo ide na tomto obrázku, atď.).

Popis skúsenosti z vlastnej práce s literárnym dielom:

Rozprávka O dvanástich mesiačikoch z publikácie s ilustráciami Ľudovíta Fullu je mojou obľúbenou rozprávkou z detstva. Mohla som mať vtedy tak okolo 7-10 rokov, keď mi ju niekto prečítal, nepamätám si už, či to bola moja mama alebo babička, ale je celkom možné, keďže som už od malička milovala knihy, že som si ju prečítala aj sama.

Keď som sa k nej teraz pri príležitosti vyučovania predmetu biblioterapia na univerzite po rokoch vrátila a zhodou okolností počas posledných vianočných sviatkov mala možnosť vidieť aj jej sfilmovanú verziu, poskytlo mi to nesmierne užitočné vhľady jednak na to, čo formovalo môj život v minulosti a akým spôsobom by som bola vďačná, aby sa uberal ďalej.

Jednak sa mi niektoré udalosti v nej aj skutočne v mojom živote udiali – ako napríklad dobrovoľné prijímanie a plnenie ťažko splniteľných úloh 😊 a akoby odmena za to v podobe jahôd v decembri 😊. Ako dieťa z relatívne chudobnej rodiny učiteľky a literáta som skutočne v dospelosti ešte ako celkom mladá, v dobe keď to ešte nebolo na Slovensku obvyklé (90. roky 20. storočia) mala možnosť jesť jahody v decembri. A rovnako ako v rozprávke sa mi to splnilo v krajine ďaleko na severe 😊 (Švédsko). Dodnes som za ten zážitok nesmierne vďačná, lebo mi umožnil zažiť, že zázraky sú skutočne možné. Aby som pripustila, že niekedy kvôli tomu ani netreba cestovať do ďalekých krajín a oni sa akoby potom sami utvoria a prídu k Vám samé. Potom, keď sa tak udeje, sú však už pre nás také samozrejmé, že ich už nevnímame ako zázrak. Od tohto môjho osobného zázraku (jahody v zime vo Švédsku) ubehol už nejaký čas a od začiatku nového milénia je už celkom bežné, že ak po tom túžite, celkom poľahky kúpíte a za relatívne prijateľnú cenu jahody aj v decembri aj na Slovensku 😊. Ale to sme možno práve iba odbočili od hlavnej témy rozprávky 😊. Pretože sa medzitým udiali aj zázraky iné.

Po opakovanom prečítaní rozprávky v tej istej verzii ako bola v detstve som zistila, že som sa vtedy viac sústreďovala na obrazy utrpenia ako nevyhnutné východiská pre „zaslúženie“ si „pomoci/záchranu/odmeny“. Dnes viem, že už to nie je potrebné. A tak, alebo hlavne vďaka tomu, som si mohla s odstupom času a po opakovanom prečítaní rozprávky všimnúť úplne posledné a najdôležitejšie dve vety, ktoré sú v závere rozprávky ako aj odkaz, ktorý je v nich ukrytý, „*a dobre im bolo obom pri pokoji, lebo dobro a láska sú nadovšetko*“. Lebo v hlbšom rozmere ľudskej existencie skutočne platí, že dobro sa dobrým odpláca, ak je myslené skutočne úprimne, je čisté a nie je sprevádzané skrytou agresivitou, alebo niečím obdobným ešte vnútorne nie dostatočne rozpoznávaným, t. j. keď ide o skutočné dobrosrdečné a láskyplné dobro. Je esenciálne východiskové, čomu človek (a to aj podvedome), skutočne verí. A to nielen vo vzťahu k samému sebe, ale aj vo vzťahu k iným a okolitému prostrediu.

Vnútorňá dobrosrdečnosť hlavnej hrdinky, navonok prejavovaná tak k starším osobám vo všeobecnosti (dvanásť mesiacikovia), prípadne relatívny odstup – v rámci možností, ktoré jej boli v danom mladom veku hlavnej postavy a za daných okolností dostupné – aj voči osobám relatívne mladším (nevlastná sestra, nevlastná matka). Pri týchto možno – v meradlách ľudskej existencie jednoznačne povedať, že si ju nezaslúžili, ktorá je ale zjavná pretože je pre život dôležitá, v pôvodnej aj sfilmovanej verzii. Nadobúda totiž význam a v širšom časopriestorovom kontexte v transcendentálnej rovine celkom inú hodnotu. A tadiaľ sa násobí.

Neznamená to však, že by si človek mal „nechať všetko páčiť“, čo sa mu s inými deje. Ale pripustiť možnosť voľby, že by to mohlo byť aj inak a ak sme sa pomýlili, nemusíme v omyle ďalej pokračovať. Dovoliť si pristupovať k riešeniu životných situácií možno že aj tvrdšie a jednoznačnejšie, ak je to potrebné pre aktívnu zmenu situácie, ktorá napríklad nie príjemná. Neustále s udržiavaním vnútorného pochopenia, že ten človek „ešte nevie, ako sa to robí správne“, „ešte sa to iba učí“ a tak podobne, čo umožňuje zachovať dobrosrdečnosť, pochopenie a láskavé konanie voči sebe aj iným bez zbytočnej vnútornej agresivity, obviňovania alebo výčitiek voči sebe alebo tej druhej osobe a s odpustením.

No a napokon je tu ešte rozvinutá časť ľahkosti, radosti a hravosti, ktorá bola vytvorená vo filmovom spracovaní rozprávky. Čo je pre mňa nádherná výzva do najbližších dní ako príležitosť pre „teraz“, z ktorej sa veľmi teším.

Použitá literatúra:

Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek*. (Preložila Lucie Lucká 2000, 2017). 1. vyd. Praha: Portál 2017. 392 s. ISBN 978-80-262-1172-3

Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii*. s. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tukulart Edition. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=276>

Kotrbová, Kvetoslava, Sturcz, Attila, Solárová, Zlatica. 2022. *Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka*. s. 343-345. In *Philologia – časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave*, ročník 32, č. 2, 392 s. Dostupné online: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavy/Ustav_filologických_studii/Philologia/Philologia_2022_2/PHILOLOGIA_2_2022_TLAC.pdf

Rainwater, Janette. 1993. *Vezmite život do vlastních rukou*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 234 s. ISBN 80-7169-026-0

Verny, Ivan – Konečný, Pavel – Šramová, Zlata. *Práca s rozprávkami*. In *Integrácia procesovej práce v systemických štruktúrach*. Dlhodobá jednorazová vzdelávacia aktivita sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov v rokoch 2006-2009 (výcvik). Slovenská psychoterapeutická spoločnosť, Trenčín (nepublikované prednášky, archív autorky článku).

Uzdravovanie

Iva Paštrnáková Dejová **Odporúčaný postup k dielu Větrné mlýny/O štěstí**
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/vetrnemlyny-ostesti/>

Terapeutické ciele: podpora pri uzdravovaní svojho vnútorného dieťaťa, sebaaprijatie, spracovanie spomienok na detstvo a liečivé spomienky, podpora vzťahov

Odporúčaná veková skupina: 13+ , dospelí

Sekundárna cieľová skupina: dospelí

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

Větrné mlýny / O štěstí (str. 23):

Před mnoha lety
jsme si chodili kupovat štěstí
za korunu
do hračkářství na rohu náměstí.
Byl to malý sáček
z něhož se posléze vysypala:
někdy barevná sklíčka
někdy korálky
někdy jen hliněné kuličky.
Při velikém štěstí dokonce prsten
nebo srdce na řetízku.
A představte si, já vždycky
prožíval veliké zklamání.
Říkal jsem si: co se dá dělat
a šetřil desetníky na další.
Dneska se ve mně pokaždé
něco pohne, když
si vzpomenu
na skleněné střípky
a hliněné kuličky.

Poézia Daniela Rausa (nar. 1957) vás môže zasiahnuť už i preto, že knihu Větrné mlýny venoval „každému, kto zistí, že se v ní píše také o něm.“ Nie je to fráza. Možno ste si tiež všimli životný paradox, podľa ktorého sú najväčšie vlastne úplne malé veci a najväčšie poklady bývajú celkom zadarmo – uvádzam anotáciu zo zadnej dosky knihy. Zo sklenených črepiniek spomienok na zážitky z autorovho detstva v kruhu jeho originálnych strýkov a tiet je vyskladaná vlastne celá knižka. Väčšina básní vznikla ešte začiatkom 80. rokov, za totalitu, keď počas povinnej vojenskej služby Raus často utekal z posádky v poliach na juhu Slovenska a tak sa stal „kontrast svobody a kasárenské obehanosti inspirací k různým úvahám a vzpomínkám“.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

„Šťastie za korunu“ starým generáciám na dedinách predávali kedysi i putujúci drotári a podomoví obchodníci. Pôvod to malo snáď v púťových a jarmočných atrakciách, kde vám mohol dokonca vycvičený papagáj vylosovať prstienok,³ či lístoček s veštbou do budúcnosti... V slovenskom prostredí, a o niečo mladší, poznáme takéto prekvapenie – malý darček neznámeho obsahu skôr pod názvom „mačka vo vreci“. Pointa sa nemení. Jednalo sa o malé, milé, lacné prekvapenie, drobnosť pre deti. (Na hony vzdialené od dnešných nekonečných zberateľských sérií či čokoládových vajec z obchodných reťazcov počnúc a predražených zberateľských produktov a kariet z hračkárstiev a fanklubov končiac.)

K Rausovej básni O štěstí, pri samotnej pedagogickej a therapeutickej práci navrhujem (či už individuálne, alebo skupinovo):

- Zamerať sa najprv na naše vlastné „mačky vo vreci“ z detstva (klúdne úplne konkrétne spomienky: prstienky, korálky a pod.)⁴ Čo v nás tieto spomienky vyvolávajú? Zažili sme i sklamanie nad takým darčekom, rovnako ako autor básne Raus? A celkovo: čo vyvolávajú naše spomienky na detstvo teraz? Nostalgiu? Iné pocity? Aké?

Cez tieto otázky sa dostaneme i k práci na uzdravovaní svojho vnútorného dieťaťa. Lebo ono nemusí byť len „zranené“, aj človek vyrastajúci v relatívne bezproblémovej rodine, môže mať problémy napr. so seba prijatím. (Takých ľudí je dokonca mnoho!) Naše opustené a zanedbané vnútorné dieťa volá o pomoc – uvádza autor Ladislav Dvořák z použitej literatúry (s. 29). Pripadáme si vnútorne vyprahnutí a boľaví. Nevieme si rady so svojim strachom, neistotou, smútkom a nespokojnosťou, a sme lační po príjemných pocitoch. Neuvedomujeme si, že pocity, ktoré prežívame, sú pocity vnútorného dieťaťa, ktoré túži po láske a prijatí (s. 29). A pritom riešenie je pomerne jednoduché – venovať vnútornému dieťaťu: pozornosť, prijatie a vyplnenie jeho túžob a potrieb, spresňuje Dvořák (s. 19, 22). Totižto podmienené prijatie sme sa naučili od rodičov a sami to učíme svoje deti a celý život nám to spôsobuje problémy (s. 20).

- Zamerať sa na to: Čo by nás dnes potešilo v takom malom darčeku neznámeho obsahu? (Predpokladám, že každý má rád prekvapenia...) Čo by sme tam chceli nájsť? Od koho by sme takúto drobnosť chceli dostať?
- A na záver sa zamerať: Koho by sme chceli takou drobnosťou potešiť a obdarovať my? Čo by ste mu tam vložili? (Účastníci v skupine môžu hovoriť aj o celkom konkrétnych drobnostiach s

³ Viem to, keď som bola malá, mama mi na dobrú noc spievala poľskú pesničku Złoty pierścionek, ktorá končila: „Za ten detský medený prstienok by som dala 100 iných.“ Čo by som dnes dala za tú pesničku od mamy večer pred spaním...

⁴ V detstve som bývala asi 200 metrov od hračkárstva. Z obsahu „mačky vo vreci“ som nebola nikdy sklamaná, či už bola za 1 Kčs, alebo za 5. Prstienky sa postrácali, koráľkové zvieratko na drôtikoch mám dodnes. Oproti Rausovi som bola výhoda: na „mačky vo vreci“ som si nemusela šetriť. Občas mi ich kúpil starý otec. V duchu ma pohladilo, keď som pri chystaní tohto textu v staršom vydaní Větrných mlýnov našla poznámku starého otca. Aspoň viem, že si moju obľúbenú knihu čítal. (Krátke predtým, než odišiel.)

osobným významom. Pokreslené kamienky od detí a pod. Nemusí to byť všeobecné.) Ak to považujete u vašich klientov za vhodné, úplne nakoniec môžete zaradiť i otázku, čo by pripravili do drobného darčeka niekomu, s kým sa už nemôžu stretnúť naživo...

- A vôbec: Čo pre nás samotných znamená šťastie? Tak, ako navrhuje Dvořák (s. 26): Skús si vybaviť v pamäti aspoň tri situácie, pri ktorých si sa cítil/a skutočne šťastný/á.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Dá sa povedať, že Rausove nerýmované básničky ma z poézie v živote zasiahli najviac (zatiaľ). Stalo sa tak navyše v správnom čase pubertálneho formovania osobnosti... Skutočne sa v knižke písalo tiež o mne... Natiaľ sa mi páčila, že som z nej vykúpila snáď desiatku exemplárov a roky ich rozdávala ľuďom, na ktorých mi naozaj záležalo. Stálo ma to síce vtedy pár korún, ale chcela som ich ňou potešiť. Knižka stála – z dnešného pohľadu – smiešne 1 euro. A tak som, sama netušiac, vlastne rozdávala svojim priateľom a blízkym „šťastie za korunu“, teda vlastne „šťastie za 1 euro“, hoci nebolo zabalené v krabičke, ani vo vrecúšku, ale ako obyčajná malá knižočka v papieri... Keď som sa chystala na napísanie referencie tohto literárneho diela, veľmi som sa potešila, že Rausove Větrné mlýny vyšli v novom vydaní, ktoré je dodnes dostupné v podobe knihy aj s CD. A mám sa ešte na čo tešiť: oproti pôvodnému brožovanému vydaniu, je súčasná kniha v pevných doskách rozsiahlejšia o polovicu básní z autentického obdobia ich vzniku. Možno potešia i vás, tak sa prípadne začítajte...

Použitá literatúra:

Raus, D. 2018. *Větrné mlýny*. 2. vyd. Bratislava: Porta libri družstvo, 2018. 185 s. ISBN: 978-80-8156-128-3 (Kniha a CD.)

Raus, D. 1992. *Větrné mlýny*. 1. vyd. Bratislava: D3, edice Kontext, 1992. Nestránkované, bez ISBN

Dvořák, L. 2004. *Obejměte své vnitřní dítě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 192 s. ISBN: 80-7178-880-5.

Rena Rolska: „Złoty pierścionek“, hudba: Jerzy Wasowski, text: Roman

Sadowski: https://www.youtube.com/watch?v=mrG7E_XVIMk (citované 28. 2. 2023)

Uzdravovanie

Viera Diešková **Odborná referencia diela *Cesta pre rodičov a deti***

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-cesta-pre-rodicov-a-deti/>

Terapeutické ciele: oslobodiť osobnostný potenciál detí a pomôcť im ho rozvinúť, objaviť svoju vnútornú silu; podporiť harmóniu, emocionálnu vyrovnanosť aj zdravie detí a dospelých

Odporúčaná veková skupina: 5-15

Sekundárna cieľová skupina: rodičia, pedagógovia, zdravotné sestry, lekári, sociálni pracovníci, psychológovia, duchovní, príbuzní

Stručný obsah diela:

Autorka knihy Brandon Bays bola už roky terapeutkou, venovala sa zdravej výžive, bylinkám, očiste tela, meditáciám, technikám na uvoľňovanie emócií a predsa dostala rakovinu. Hrozila jej operácia a pomohlo len to, čo objavil lekár Deepak Chopra, že v tele, v chorobou postihnutých bunkách sú uložené potlačené spomienky, nevyriešené citové traumy (s. 29). Bunky sa v tele po určitom čase obnovujú. Pred tým ako postihnuté bunky zaniknú, odovzdávajú novým bunkám myšlienku, ktorá je v nich uložená a tak sa do nich prenáša choroba. Brandon sa podarilo zistiť ako je možné dostať sa ku špecifickej spomienke a odstrániť ju, aby sa deštruktívny program nepreniesol na ďalšiu generáciu buniek v tele. Pracovala so sebou a rakovinu si vyliečila, kľúčom k tomu bolo odpustenie. Proces,

ktorým sa dá ku skutočnému odpusteniu dostať, je popísaný v ňou rozpracovanej terapeutickej metóde Cesta.

V prvej časti knihy sa nachádzajú príbehy, kde sú uvedené rozličné problémy detí a spôsoby riešenia, ktoré pomáhajú oslobodiť ich žiarivý potenciál. Celá táto časť vlastne vedie čitateľa ako pri terapeutom sprevádzanej biblioterapii. Napomáha k tomu, aby sa zaujímal o terapiu Cestou, ak sa chce vyliečiť.

Druhá časť knihy sa zameriava na deti vo veku 5-7 rokov, nachádzajú sa tam podrobné pokyny k ich liečeniu a rozprávkový príbeh, ktorý pôsobí na podprahovej úrovni. Možno ho deťom čítať ako rozprávku na dobrú noc, majú to radi. V tejto rozprávke je zahrnutá psychoneurologická imunológia, neurologické programovanie a ďalšie vysoko účinné liečebné nástroje.

Tretia časť knihy je určená na liečenie starších detí vo veku od 8 do 12 rokov, sú tam aj pokyny pre prácu s tínedžermi. Osvedčilo sa, keď rodičia ešte pred tým ako začnú pracovať s deťmi, aj sami absolvujú vlastnú Cestu (viď odporúčané knihy pre dospelých).

Na začiatku píše Brandon Bays o používaní Cesty v školách. Ďalej popisuje svoje vlastné vyliečenie pomocou Cesty a ako sa dajú riešiť zdravotné problémy detí, aj dospelých. Cesta môže pomôcť vyrovnáť sa deťom so smrťou a stratou. Rodičia by chceli deti od malička chrániť pred smutnými správami, ale tým im v skutočnosti sťažujú situáciu. Cesta dáva deťom možnosť vyjadriť svoj žiaľ a poskytuje možnosť rozlúčiť sa so zosnulými. Aj v príbehoch tejto časti publikácie vyniká biblioterapeutický prístup autorky.

Zaradené sú tu aj pokyny k tomu, ako sprevádzať dieťa terapiou Cesty. Považujeme to za predčasné, ak rodič sám nepozná priebeh Cesty. Podobne, aj ďalšie témy ako používať Cestu v každodennom živote, v rozvodovej situácii a pod. vyžadujú od rodiča mať predstavu o nástrojoch terapie (viď odporúčaná literatúra Cesta, 2013). Nachádzajú sa aj v rozprávke o Liečivom dobrodružstve pre deti, preto k nej priamo prejdeme.

Opis možností terapeutickej práce:

Rozprávka pre deti Liečivé dobrodružstvo je napísaná pre deti vo veku 5-7 rokov. Upozorňujeme, že keď rodič/terapeut číta dieťaťu túto liečivú rozprávku, treba postupovať presne podľa pokynov, majú svoj zmysel. Dobré je, keď sa rodič/terapeut s textom dopredu oboznámi. Pri čítaní treba dodržiavať pauzy, proces trvá približne 18 min.

Chlapček Jakubko zaspáva a začína sa mu snívať, objaví sa pred ním schodisko. Jakubko je obklopený láskou a má chuť zistiť, kam schody idú. (Pri tom je vhodné sa na začiatku menšieho dieťaťa spýtať, či vie čo je láska, prípadne mu to vysvetliť- slovami mať rád).

Neskôr, keď sa v texte objaví anjel, možno v knižke dieťaťu ukázať obrázok ako vyzerá. Na to, čo prežíva Jakubko, nadväzuje *kurzívou* písaný text, určený dieťaťu, ktoré počúva. (Tento text si možno vyfarbiť). Anjel sprevádza Jakubka na Ceste, on sa cíti s ním v bezpečí. V predstave sa pred nimi objaví raketoplán, ten môže ísť do ktorejkoľvek časti Jakubkovho tela. Zastaví tam, kde to určí múdrosť jeho tela. Jakubko môže potom nájsť bunkovú spomienku, ktorá vyvolala nejaký fyzický problém. Problém sa vyrieši rozhovorom pri táborovom ohni a dôjde k zmene spomienky, keď dieťa získa k tomu podporné prostriedky (balóniky naplnené užitočnými vlastnosťami). Na záver dôjde k odpusteniu sebe, aj osobe, ktorá so situáciou súvisí.

Nebudeme tu ďalej popisovať celý priebeh rozprávky (po s. 126), lebo je v knihe podrobne popísaný. Ďalej (s. 134- 142) sa nachádzajú inštrukcie pre Cestu so staršími deťmi. Dôležité v procese Cesty je odpustenie a uzdravenie. Táto knižka, ako svojpomocná poskytuje množstvo podnetov a inštrukcií pre terapiu vedenú učiteľmi, zdravotníkmi, či pre rodičov. Terapia metódou Cesty nie je jednoduchá, no kto má o ňu seriózny záujem, môže sa ďalej vzdelávať na Slovensku, v Čechách, alebo v zahraničí priamo pod vedením Brandon Bays. S touto metódou už pracuje u nás v súčasnosti množstvo pedagógov, aj terapeutov. Majú s ňou dobré skúsenosti.

Brandon Bays je osoba duchovne zameraná, v jej terapii Cesta nechýba spiritualita a láska. Pomáha ľuďom uzdravovať sa na celom svete, aj v chudobných krajinách, po tragédiách, je svetovo známa a uznávaná. Preto si tu dovoľíme končiť jej citátom (s. 147): „**Nech je každý náš nádyh, každý okamih života vyjadrením nekonečnej modlitby vďačnosti a slúži skutočnej pravde.**“

Popis skúseností z vlastnej práce s dielom:

Mám dlhoročné pozitívne skúsenosti s metódou Cesta u dospelých aj s deťmi. Fungovala som aj ako trénerka na kurzoch Brandon Bays.

Použitá a ďalšia odporúčaná literatúra:

Bays, Brandon. 2014. *Cesta pre rodičov a deti*. 1. vyd. (Preložila Beáta Ďuračková). Bratislava: Eastone Books, 149 s. ISBN 978-80-8109-252-7

Bays, Brandon. 2013. *Cesta*. (Preložila Beáta Ďuračková). Bratislava: Eastone Books, 188 s. ISBN 978-80-8109-217-6

Bays, Brandon. 2015. *Sloboda je ...* (Preložila Lucia Hrabětová). Bratislava: Eastone Books, 207 s. ISBN 978-80-8109-279-4

Zaspávanie

Kvetoslava Kotrbová ***Odborná referencia diela Zajko, ktorý chce zaspáť***
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-zajko-ktory-chce-zaspat-2/>

Terapeutické ciele: podpora zaspávania

Odporúčaná veková skupina: 4+

Forma práce: individuálna, skupinová

Stručný obsah diela:

V príbehu sa stretávame so zajkom Buntošom, ktorý je síce veľmi unavený, ale aj tak nemôže zaspáť. Preto sa spolu s mamou zajačicou vyberie požiadať o pomoc strýka Zívajka. Cestou stretávajú dobrého slimáčika Spáčika a múdru sovu Ťažkoviečku. Od oboch dostane Buntoš dobré rady, ako sa dá čo najrýchlejšie zaspáť. Hoci je čoraz ospalejší, putuje ďalej. Strýko Zívajko potrie Buntoša zázračnou spánkovou tinktúrou. Buntoš sa ledva stihne vrátiť domov, hneď zaspí tým najtvrdším spánkom až do rána.

Podobne, ako aj ďalšie obdobné publikácie od uvedeného autora, ktoré vyšli neskôr (Sloníča, ktoré chce zaspáť, 2016 a Traktor, ktorý chce zaspáť, 2017) využíva overené psychologické techniky, ktorých cieľom je pomôcť dieťaťu uvoľniť sa, rýchlejšie zaspáť a pokojne spávať. Rozprávka obsahuje sugescie, ktoré pôsobia na nevedomie dieťaťa a privolávajú spánok. Ako uvádza sám autor, prekvapujúci výber alebo použitie slova v nej je psychologicky podloženým zámerom. Môžeme si všimnúť, že autor príbeh koncipoval najmä na základe využitia poznatkov z neurolingvistického programovania, možno v nej však nájsť aj prvky autogénneho tréningu (sústredenie pozornosti dieťaťa na uvoľňovanie jednotlivých častí tela, sústredenie sa na dýchanie, pociťovanie tepla, tiaže v jednotlivých častiach tela, pokoja), častého sugestívneho opakovania slova „teraz“ dôležitého na zvýraznenie aktuálneho zážitku a pocitov, ako aj slova „zázrak“ silne uplatňovaného v rámci krátkej psychoterapie orientovanej na riešenie zakladateľa Steve de Shasera. Knihu možno využiť pri uspaní počas dňa aj večer.

V neskôr vydannej knihe *Sloníča, ktoré chce zaspáť* (2016) autor okrem už vyššie spomenutých psychoterapeutických techník použil aj hojne rozšírenú techniku počítania schodov, používanú pri uvádzaní do ľahkého tranzu alebo bdelych spánkových stavov počínajúc od 5 po 0 (najnižší schod), sústredenie sa na dýchanie, urýchľovanie času potrebného na usnutie (napr. sugestívnou vetou „zaspali dvakrát rýchlejšie ako obvykle“, s. 17), čo mnohí rodičia v porovnaní s príbehom o zajkovi hodnotia na sociálnych sieťach ako veľmi nápomocné (ibid). Publikácie majú dokonca vlastnú internetovú stránku na Facebooku.

Opis možností profesionálnej pedagogickej/terapeutickej práce:

V úvode publikácie sú uvedené pokyny pre čitateľa ako knihu dieťaťa čítať nahlas. Preto ju zaraďujeme, okrem toho, že patrí do rozprávkového literárneho žánru, zároveň aj do kategórie svojpomocných kníh (Kotrbová, 2022). Pred počúvaním príbehu sa má dieťaťu umožniť zbaviť sa nadbytočnej energie. Je potrebné si na čítanie vytvoriť dostatok času ako aj príjemné, nerušené a bezpečné prostredie. V publikácii *Sloníča, ktoré chce zaspáť*, ktorá na Slovensku vyšla o rok neskôr, autor pridal „Faktory úspešnosti“ s popisom podmienok, tieto musia byť splnené pri čítaní. Odporúča sa príbeh vždy dočítať do konca, aj keď dieťa počas jeho čítania zaspí, alebo naopak – ak treba – tak čítať ho aj viackrát, kým sa dieťa celkom neuvoľní a dokáže zaspáť. Najskôr možno príbeh prečítať niekoľkokrát bežným spôsobom, aby sa stal dostatočne známy a potom postupovať podľa pokynov s využitím rôzneho typu písma.

Autor čitateľa upozorňuje na rôzny spôsob čítania s využitím rôznych typov písma, ktoré sú texte v použité – tučné písmo pri texte, ktorý treba zvýrazniť, kurzíva pri texte, kde treba text čítať pomaly a pokojným hlasom a zlaté písmo v hranatých zátvorkách pri texte, kde je potrebné urobiť nejaký pohyb ako napr. kývnuť rukou alebo zívnuť. Osoba, ktorá dieťaťu príbeh číta, je zároveň upozornená, aby si všimla ako dieťa reaguje na použitie rozličných techník a uplatňovala tie, ktoré napomáhajú zaspávaniu.

Popis skúseností z vlastnej práce s literárnym dielom:

Príbeh som čítala dieťaťu približne vo veku 5 rokov pred zaspávaním. Na základe tejto skúsenosti, okrem odporúčaní na prácu s dielom, ktoré uviedol sám autor v úvode textu, odporúčam tiež dielo dieťaťu prečítať, alebo ho s príbehom oboznámiť ešte predtým, ako bude použité na účely zaspávania. Napríklad počas dňa, keď je dieťa relaxované, ho v príjemnej atmosfére oboznámiť s príbehom, prípadne umožniť mu popozerať si obrázky v knihe, aby na ne nebolo zvedavé počas čítania príbehu, ktoré už je venované podpore zaspávania. Neznámy príbeh alebo zvedavosť na obrázky môže zbytočne aktivizovať dieťa, čo môže byť prekážkou zaspávania.

Rodičov možno podporiť aj v tom, aby zmenili hlavné postavy príbehu, ak si to dieťa praje. V čase, keď vyšla táto publikácia, ešte napríklad nebol k dispozícii príbeh o Traktore, ktorý chcel zaspáť, ktorá na Slovensku vyšla až o dva roky neskôr, kedy sme už problém zaspávania u konkrétneho dieťaťa mali zvládnutý. Deti s technickými záujmami a obľúbenými hrdinami, s ktorými sa cítia dobre a bezpečne, tak povediac “z inej proveniencie” môžu požadovať aj ich prítomnosť v takomto príbehu. Podporte v tom rodičov a deti a pomôžte im do príbehu vsadiť pre nich dôležité “osoby a obsadenie” tak, aby zároveň zostal zachovaný pôvodný podporný psychologický zámer podpory zaspávania. V našom príbehu teda namiesto zajka vystupovala Mašinka Tomáš, mamičkou bola Emily a oteckom vláčik Edward z obľúbenej série rozprávok dieťaťa Mašinka Tomáš od autora W. Awdryho. Slimáčika Spáčika, sovu Ťažkoviečku ani zázračného strýka Zívajka už nebolo potrebné meniť 😊, ale keby k tomu náhodou prišlo, vybrali by sme spoločne ďalšie postavy z tejto série čo najbližšie zodpovedajúce charakteristikám postáv z tohto príbehu ako Spáčik, Ťažkoviečka, Zívajko, aby zostal zachovaný pôvodný psychologický zámer autora.

Na uľahčenie práce počas čítania podporte tiež rodičov, alebo inú vzťažnú osobu dieťaťa, ktorá dieťaťu príbeh číta, aby si v knihe prepísali uvedené zmeny v hlavných postavách na uľahčenie plynulosti hlasného čítania. Tiež, aby si do textu slobodne vpisovali akékoľvek iné pomôcky na uľahčenie čítania.

Ja som si napríklad potrebovala graficky odrážkami oddeliť vety na strane 16 začínajúce sa slovom “uvoľni” na vytvorenie dostatočného priestoru na nádych počas čítania a na uľahčenie čítania aj výraznejšie graficky vyznačiť začiatky druhých viet v týchto odsekoch.

Zmena intenzity, prípadne farby hlasu, pri rôznych postavách napríklad môjmu dieťaťu nevyhovovala, stačilo iba zvýraznené slová čítať pomalšie. Prvýkrát bolo potrebné príbeh prečítať 3x. Dôležité je rodičov povzbudiť v tom, aby po prvom prečítaní napríklad neznervózneli a dokázali príbeh dieťaťu pokojne prečítať aj druhý aj tretíkrát, prípadne viac, ak to potrebuje. Ak dieťa nesúhlasí s pokračovaním v čítaní, rešpektujte to, snažte sa však byť mu nablízku a všímať si, čo iné možno napríklad potrebuje. Možno je to len vaša prítomnosť počas zaspávania, možno láskavý dotyk, držanie ruky počas zaspávania, ktoré možno neskôr nahradiť, ak to bude potrebné, napríklad obľúbenou plyšovou hračkou a podobne.

Ak dieťa náhodou netoleruje dobre hlas rodiča alebo inej vzťažnej osoby, ktorá mu príbeh číta alebo mala čítať, možno tiež ponúknuť možnosť použitia audioknihy, kde je príbeh čítaný profesionálnym na to osobitne školeným rozprávačom.

Treba tu tiež pamätať na prekážky v zaspávaní, ktoré môžu mať príčinu priamo v rodinnom prostredí ako sú napríklad nevyriešené pracovné, rodinné a iné zaťažujúce problémy, ktoré negatívne vplyvajú na dieťa, či už preto, že im nerozumie, alebo preto, že rodičia naň pre ne nemajú čas, sú nervózni a podobne. Aj samotný autor Ehrlin, C. J. v citovanej publikácii *Sloníča, ktoré chce zaspáť* (2016) na neočíslovanej strane 33 diela uvádza výsledky vlastného prieskumu realizovaného na vzorke 87 rodičov a 126 detí vo veku od 3 mesiacov do 8 rokov, podľa ktorého sa zaspávanie s pomocou knihy *Zajko, ktorý chce zaspáť* zrýchlilo zhruba u 55 % detí z tých, ktoré mali problémy so zaspávaním a u 67 % z tých, čo mali veľké problémy so zaspávaním. Odhliadnuc od absencie popisu metodiky zberu dát, atď., z uvedených informácií vyplýva, že zhruba druhá polovica detí a rodičov, by okrem samotnej knihy a návodu na jej čítanie potrebovala ešte iný druh podpory.

Napríklad možno rodičom pomôcť s odstránením príčiny. S riešením uvedených nevyriešených rodinných, pracovných prípadne iných problémov a pri ich zvládaní tak, aby pre nich boli skôr výzvou a príležitosťou na ich vlastný rast a učenie, nie zdrojom frustrácie. Zároveň sa tak môžu stať príkladom hodným nasledovania pre svoje dieťa, keď ukážu, ako takéto problémy možno zvládnuť, ako aj to, že zároveň dokážu seba aj dieťa účinne chrániť a podporovať v tom čo potrebujú, teda zvládnuť aj prípadné vonkajšie okolnosti, ktoré im nie sú veľmi príjemné.

Použitá literatúra:

- Ehrlin, Carl-Johan Forssén. 2015. *Zajko, ktorý chce zaspáť. Rozprávková uspávanka*. (Preložila Svetlana Žuchová). Bratislava: Ikar. 36 s. ISBN 978-80-551-4651-5
- Ehrlin, Carl-Johan Forssén. 2016. *Sloníča, ktoré chce zaspáť. Overený spôsob, ako uspávať deti*. (Preložila Svetlana Žuchová). Bratislava: Ikar. 32 s. ISBN 978-80-551-5185-4.
- Ehrlin, Carl-Johan Forssén. 2017. *Traktor, ktorý chce zaspáť*. (Preložila Svetlana Žuchová). Bratislava: Ikar. 32 s. ISBN 978-80-551-5698-7.
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. Svojpomocné knihy v biblioterapii. s. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, ročník XXI., č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. 180 s. Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Zaspávanie

Katarína Šurdová **Overený postup s kazuistikou k literárnemu dielu Vrzgoši**

<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/overeny-postup-s-kazuistikou-k-dielu-vrzgosi/>

Téma: poruchy spánku, strach z tmy, strach dieťaťa z rozvodu a straty rodičov

Terapeutické ciele: konfrontácia s vlastným strachom cez identifikáciu sa s hlavnou hrdinkou, abreakcia potlačenej úzkosti, možnosť otvorene ventilovať vlastné ambivalentné emócie k rodičom

Cieľová skupina: deti prežívajúce konflikty rodičov, predrozvodovú, rozvodovú situáciu rodičov, rôzne strachy spojené so separáciou

Veková skupina: 9+

Časové hľadisko: intenzívne individuálne stretnutia trvajúce cca 4 mesiace

Počet účastníkov: 1

Frekvencia stretnutí: 1 x do týždňa

Kazuistika (mená aj okolnosti pozmenené pre zachovanie anonymity klientov):

Rodičia malej Kláry ma navštívili v naozaj zúfalom rozpoložení. Boli veľmi vyčerpaní. Videla som v ich očiach volanie o pomoc. Skoro rok sa poriadne nevyspali. V tom období začala mať vtedy 12 ročná Klára veľké problémy so zaspávaním. Z bezproblémového dieťaťa sa stával postupne uzlík nervov, v škole z čistej jednotkárky nepozorné dieťa neustále podriemavajúce cez hodiny. Začala sa izolovať od rovesníkov, prestala mať záujem o krúžky. Z bezproblémového a mimoriadne živého dievčatka túžiaceho po dobrodružstvách sa stávala introvertná samotárka.

A tejto postupnej zmene v jej osobnosti predchádzali stále sa zhoršujúce ťažkosti so spánkom a dramatické večery doma s rodičmi. Zo začiatku jej ťažkosti so zaspávaním sprevádzala túžba, aby ju rodičia uložili do postele. Aby aspoň jeden rodič ostal prítomný v jej izbe, keď zaspávala. Postupne ale svoje nároky zvyšovala. Nestačilo, že bol rodič prítomný, mal jej niečo rozprávať a čakať, kým naozaj nezaspí. Ale ukázalo sa, že ani to nestačí. K tomu, aby dokázala naozaj zaspieť, si začala vyžadovať prítomnosť oboch rodičov. Svoje rituály okolo ukladania do postele stále viac komplikovala a zaspávanie v prítomnosti oboch rodičov napokon trvalo niekoľko hodín. Ak jej rodičia odmietali vyhovieť, Klára usedavo plakala, vyjadrovala veľmi veľký strach, nedokázala sa utíšiť, ani zaspieť. Tento dramatický stav sa napriek enormnému úsiliu rodičov nezlepšoval. Práve naopak, posledné mesiace začala mať Klára problém nie len zaspieť, ale v noci sa budila s nočnými morami, behala po dome a hľadala svojich rodičov. Dlhý rituál zaspávania s rodičmi pár hodín po tom ako zaspala, sa znova opakoval. Klára potom na pár hodín ťažko zaspala, aby sa definitívne zobudila okolo piatej ráno a znova vyžadovala pozornosť rodičov, pretože cítila strach a úzkosť bez ich bdelej prítomnosti.

Niet divu, že rodičia prišli na prvé stretnutie so mnou tak unavení. Rodičia priznali, že neustále majú v hlave iba túžbu, aby toto všetko už definitívne a raz a navždy skončilo. Do všetkého tohto večerného cirkusu sa cítili byť Klárou tlačení a od začiatku to robili s pocitom, že to nie je správne, že v jej veku by mala Klára predsa spať sama. Aktuálne bolo už každé uspávanie spojené s enormným stresom, vyčerpaním a hnevom na Kláru, že to stále nie je inak. Sústavne v sebe živili nádej, že keď jej dnes vyhovejú, na ďalší deň to už zvládne lepšie. A keďže sa tak nedialo, dostávali sa ako rodičia do stále väčšieho odporu, hnevu voči Kláre. V ich očiach sa donedávna bezproblémové dieťa stávalo teroristom rodiny. A bez toho, aby tomuto správaniu dokázali akokoľvek rozumieť.

Počas nášho úvodného sedenia bez Kláry hľadáme spúšťacie faktory, ktoré sa mohli podieľať na jej aktuálnom stave. Rodičia ale nevedia na nič prísť. Až do momentu, keď sa ich spýtam na ich vzájomný partnerský vzťah. Priznávajú, že pred rokom sa často hádali, že ich vzťah bol vo veľkej kríze, ale prízvukujú, že sa hádky vždy diali až v momente, keď deti odišli spať. Opakujem im túto vetu nahlas, pretože mi príde naozaj dôležitá v súvislosti s poruchou spánku ich dieťaťa. Rodičov akoby pri tejto mojej poznámke obarilo. Doteraz ich to vôbec nenapadlo.

Že by Klára na podvedomej úrovni zvolila takúto sebadeštruktívnu taktiku, len aby rodičov odradila od vzájomných hádok? Rodičia hovoria: „Veď jej problém, jej ťažkosti nás obrali o všetky sily, už sme nemali priestor ani silu sa hádať. Už nebol celý rok priestor na našu manželskú krízu a paradoxne nás to veľmi zbližilo.“ Akoby bolo pre Kláru bezpečnejšie „obetovať“ seba, presunúť pozornosť k sebe i s rizikom veľkého hnevu rodičov voči nej. Vždy bezpečnejšie akoby sa hnevali rodičia na seba. Hnev, ktorý ich spája, nie rozdeľuje, to naozaj Klára dosiahla a to si rodičia na našom sedení uvedomili. Podvedomím riadený boj ich dieťaťa o záchranu ich manželstva ich hlboko oslovil a dojal a pocítili ku svojmu dieťaťu znova silnú náklonnosť.

Na sedení som im vysvetlila, že bude veľmi dôležité, aby teraz na určitú dobu odstúpili od nároku, aby Klára vedela spať sama. Práve naopak, aby prestali viesť s ňou tichý boj a jednoducho sa spolu nastáhovali do jednej izby na veľký matrac a spoločne zaspávali aj sa zobúdzali. Hovorím im: „Veď ste predsa tak unavení, prečo teda od Kláry tak nástojčivo odchádzate? Ona potrebuje cítiť bezpečie. Bezpečie vašej rodiny, že ani o jedného z vás nepríde. A že ju milujete. Verím, že keď pri nej ostanete, tak sa nezobudí.“ Rodičia vyjadria obavu z regresu, na čo im hovorím, že už nastal v takej miere, že ho môžu jedine prijať a tým povoliť napätie, v ktorom sa aktuálne celá ich rodina nachádza. A hlavne sa konečne všetci potrebujú v klude vyspať. Rodičia sa už uvoľnene smejú, že očakávali návod, ako ich dieťa bude spať samé a ani vo sne ich nenapadlo, že dostanú návod na spanie spolu a budú to dobrovoľne schvaľovať a rozumieť tomu. Rozlúčim sa s nimi s tým, že to na najbližšom sedení prejdem s Klárou. Nech počkajú, kým sa s ňou o tom porozprávam.

Nasledujúce stretnutie ku mne prichádza Klára. Na vedomej úrovni cíti veľkú hanbu a pocity viny, že je taká veľká a nedokáže spať sama. Hanbí sa i predo mnou. Verbalizuje, že je to pre ňu naozaj nepríjemné priznať pred cudzím človekom, že potrebuje pri sebe stále rodičov. Podobne ako jej rodičia vôbec nemá zvedomený mechanizmus svojho správania. Vážne sa na ňu zahľadím a uznanlivo jej hovorím: „Klára ja si myslím, že musíš mať na to sakramenský dôvod, keď to tak potrebuješ. A preto mám pre teba a rodičov návrh, niečo ako hru na najbližšie obdobie, kým nezistíme, čo sa deje a čo s tým. A to – spoločné spanie v jednej izbe celá rodina aj so súrodencami až do rána. Nikto túto tvoju potrebu už nebude spochybňovať ani o tom rodičia nebudú diskutovať. Večer spolu ľahnete do postele a ráno spolu vstanete. Vieš čo? Dám vám spoločný rodinný recept, na ktorom budete mať ako rodina ordinovaný spoločný spánok do odvolania miesto tabletiiek.“

Berem papier a píšem Kláre recept, ktorý má doma prejsť s rodičmi. Keď píšem rodinný recept, vnímam ako sa Klára uvoľňuje, ako sa začína veselo usmievať, zhlboka si vydýchne. Konečne dal jej potrebe niekto regulérnosť, opodstatnenosť. Pýtam sa jej: „Klára a čoho sa to vlastne tak veľmi bojíš večer?...“ A Klára už uvoľnená, s vedomím, že stojím pri nej, mi začne rozprávať príbeh svojho strachu, o ktorom zatiaľ nikdy nikomu nepovedala, ani súrodencom. Klára je presvedčená, že keď zavre oči, tak jej rodičia sa vyparia, zmiznú navždy. Tak, že ich možno už nikdy v živote neuvidí. Táto predstava je šialene strašidelná. Je tak veľmi strašidelná, že si povedala, že spať vôbec nie je dobrý nápad. A že ak už zaspí, tak aspoň vtedy, keď má celú rodinnú situáciu pod kontrolou. Keď sú jej rodičia blízko nej. Keď si urobí rituály bezpečia. Vie, že je to šialená predstava, ale nevie sa jej zbaviť. „Myslím si, že je to naozaj hrôzostrašná predstava Klára, úplne chápem, že sa potrebuješ nejak uchrániť, aby ti dala tá predstava pokoj. Už chápem, ten tvoj sakramenský dôvod. Keď tak o tej predstave hovoríš, napadá mi jedna kniha, ktorá sa volá Vrzoši. A v tej knihe sa píše presne toto....“ – Čo sa v tej knihe píše? – skáče mi do reči Klára s veľkým záujmom... “

...a práve tu sa začína naše dobrodružstvo s Vrzošmi .

Na prvom sedení s Klárou zistím, že netrpí depresiou. Nevyspatosťou, to áno. Vyčerpane, z posledných síl drží imaginárne puto rodiny. A je to už takmer neudržateľné. Uvedomujem si, že potrebuje rýchlo pomoc. Ona, i celá jej rodina. Klára potrebuje kontrolu a zároveň odvahu pustiť všetko to, čo sa tak urputne snaží udržať pokope. Je teda najvyšší čas zavolať si na pomoc Vrzošov. Klára je veľmi odvážna a hravá, má bohatú fantáziu. Magické myslenie Kláry sa dá teda podporiť knihou, ktorá dá jej strachu

podobu, nepriateľa, ktorý je imaginárny a nie je tak diabolicky nebezpečný. A môže ho uchopiť cez motív rozprávky. Takto má šancu byť zlo potrestané bez dopadu na reálny život Kláry a jej najbližších. Pozvem ju teda k čítaniu príbehu. Sľubujem jej, že ho prinesiem na ďalšie sedenie, Klára sa nevie dočkať.

Na druhé sedenie priam dobehne, veselo mi referuje, že rodina dodržala môj recept a ona celý týždeň spala s rodičmi a priam zázračne sa tak všetci konečne dobre vyspali. Zisťujem, že sa takmer prestala budiť a aj zaspávanie je omnoho pokojnejšie. Ale Klára už nechce rozprávať, nemôže sa dočkať príbehu. Dej príbehu sa odohráva v mestečku Smradington. Je ráno, hlavná hrdinka Lucy sa zobúda na dotieravý zvuk budíka v matkinej izbe. Ten budík nemal kto vypnúť, lebo Lucina mama tam nebola, kým Lucy v noci spala, tak mama zmizla... Kniha ide okamžite do jadra Klárinho strachu. S humorom, ale bez prikrášlenia. Viem, že riskujem... pozriem sa na Kláru a tá na mňa s údivom vyhrkne: „To naozaj taká kniha existuje? Presne toho sa bojím, čítaj, čo urobila Lucy? Našla mamu? Veď predsa jej mama sa nemôže len tak vypariť, či?!“

A tak pokračujem v čítaní a Klára sa stále hlbšie ponára do príbehu detí mestečka Smradington, ktoré sa jedného rána prebudili a zistili, že im všetkým zmizli rodičia nevedno kde. Deti mali rôzne reakcie na túto situáciu. Niektoré spanikárili, niektoré plakali a boli aj také, čo sa začali radovať. No veď nie je to perfektné, robiť si úplne čo chcú? Kláre hovorím, že mnoho detí, s ktorými pracujem majú denné sny, želania, ktoré by chceli zažiť a tak si ich predstavujú. Jedným z takých želaní často býva i to, že deti si predstavujú svet bez dospelých, tak ako je tomu v mestečku Smradington. Klára hovorí, že aj ona si to už predstavovala, ale bolo to skôr, ako sa začala báť. V ten deň sa rozprávame o tom, **aká bola Klára, kým sa začala báť**. V čom bol jej svet iný? A čo by robila tá „stará“ Klára bez strachu, keby sa zobudila do sveta bez dospelých? Koho by chcela mať pri sebe? A aké dobrodružstvá by s kamarátmi podnikli? Zisťujem, že Klára miluje zmrzlinu, kopy zmrzliny, že by ich chcela všetky pomiešať dokopy a vytvárať nové chuťe a nové farby. Spolu si kreslíme jej zmrzlinovú predstavu magickými fixami na zem na veľký baliaci papier. Na záver ma Klára poprosí o požičanie knihy Vrzgoši a sľúbi mi, že si v nej označí a zapíše o čom sa budeme nabudúce rozprávať.

Aj mnohé naše nasledujúce stretnutia sa nesú v duchu tejto knihy. Jej motívy nám pomáhajú pomenúvať to, čo Kláru najviac desí. Nie priamo, ale cez príbehy hlavnej hrdinky Lucy. Zisťujem, že Klára je vášnivá čitateľka a prečítanie tejto hrubočiznej knihy jej trvalo necelé dva týždne. Možno i preto, že potrebovala zistiť ako poraziť vrzgošov a nájsť rodičov. V tejto chvíli vám prezradím stručný obsah diela, aby ste dokázali rozumieť našej ďalšej spoločnej práci s Klárou. Počas našich mnohých sedení sme sa samozrejme nevenovali iba tejto knihe. Veľa sme hovorili o jej bežných životných situáciách, o spolužiakoch, ktorí jej nerozumejú, o príbehoch, ktoré si vymýšľa a o svete skautov, kde chodí najradšej. Cez relaxáciu si Klára vytvorila svoj tím vnútorných pomocníkov, krabičku bezpečia a mnoho iného. Základom našich stretnutí bolo zdrojovanie a aktivizovanie jej vlastných vnútorných síl a moci. Až sa jedného dňa bola schopná postaviť svojim strachom a sama sa rozhodla „vykázať“ rodičov z detskej izby.

Stručný obsah diela:

Celá kniha je napísaná zábavným štýlom. Táto humornosť a hravosť textu odzbrojuje a berie vietor z plachiet strašidelnej myšlienke únosu rodičov. Sú v nej nádherné ilustrácie, ktoré dotvárajú atmosféru celého diela. Autor často vstupuje do deja priamou rečou a vedie dialóg s hlavnou hrdinkou Lucy, ako i s čitateľom. Ten má pocit, akoby bol začlenený do príbehu, a tak sa stával prirodzenou súčasťou deja.

Táto kniha vychádza zo strachu každého dieťaťa – že pod jeho posteľou žijú malé bytosti, ktoré po nociach vydávajú všakovaké zvuky a odnášajú veci, ktoré sa zdajú dávno stratené. V tomto príbehu ich deti môžu spoznať pod menom Vrzgoši – sú to malé potvorky živiace sa odpadkami, ktoré po sebe

neupracú malé deti. A keďže Vrzgoši vedia, aký neporiadok by nastal, ak by ho neupratali rodičia, rozhodnú sa ich všetkých uniesť.

Veľmi odvážne dievča Lucy má však iné plány, chce celú vec napraviť a všetkých rodičov zachrániť. Hlavne svojho otca smetiara, ktorý zmizol skôr ako všetci ostatní a svoju mamu. Keď príde na to, že každú noc pod posteľou detí striehne pár lesklých svietiacich očí, dopne jej, že to musí nejak súvisieť s únosom rodičov. A ona musí za každú cenu túto záhadu odhaliť. Lucy je bystrá a nikdy sa nevzdáva. A hlavne jej zvedavosť a odhodlanie je silnejšie ako jej vlastný strach. Po tom ako štyria Vrzgoši navštívia jej izbu, ona ich tajne sleduje a podarí sa jej dostať do ich krajiny, ktorá sa volá Ulod. Vchod do Ulodu je pod posteľou. Práve tam sa pred Vrzgošmi chce Lucy skryť. Ale podlaha pod ňou naraz nie je normálna, je mäkká a švachtavá ako žuvačka alebo teplé cesto. Lucy to vtiahne ako do pohyblivého piesku. Tak sa dostane do Ulodu, kde je všetko naopak.

Ulod je nechutné a smradľavé miesto, tak ako Vrzgoši. Toto obrátené miesto je malými otvormi spojené so svetom nad ním. Cez otvory sa dá dostať do domov ľudí. A tak Lucy keď počuje Vrzgošov ako ju dobiehajú, skočí do jedného otvoru a vráti sa späť do sveta ľudí. Do izby kamaráta Normana, zvláštneho, ale múdreho skauta, s ktorým zosnovávajú plán. Potrebujú chytiť nejakého Vrzgoša, ktorý by ich priviedol do Ulodu k ich rodičom. Preto vyrobia pascu na Vrzgošov. Boli jediní v Smradingtone, ktorí vedeli o ich existencii. Bolo to ich tajomstvo. A keďže nič ľudí nespája tak, ako tajomstvo, tak sa z nich stali priatelia.

Lucy sa potom podarí chytiť Vrzgošov, zistí, že im ubližuje svetlo a zmenia sa na prach, ak sa ráno nevrátia do Ulodu. Nakoniec ich pustí a putuje Ulodom hľadať rodičov. Zisťuje, že Ulod je vlastne celý živý organizmus. Lucy objaví rodičov uväznených v zábavnom parku Vrzgoland. Vlastne oni sú tam akoby dobrovoľne, v zvláštnom neprirodzenom opare detskej zábavy a radosti. Lucy si uvedomí, že ich tak mení Ulod, je tam všetko naopak, a tak sa z dospelých stali malé deti. Sú nezbední, beztarostní a špinaví. Dospelí tu úplne zabudli na svoje životy. Zabudli na všetok stres a obavy skutočného sveta a namiesto toho si pamätali, aké to bolo, keď boli deti a iba sa zabávali. Zábavný život bez následkov.

Lucy naopak pocíti aké to je byť dospelým, naraz akoby na jej pleciah padne veľká zodpovednosť. Lucy si uvedomí aké je to veľmi náročné. Lucy plače a jej mamu to preberie z „vrzgošských čarov“. Dospelí sa pomaly začali preberať a moc Ulodu slabla. Ale Vrzgoši ich objavili a Ulod ich uväznil do svojich koreňov. Čím viac sa Lucy snažila vyslobodiť ich, tým menej to bolo možné. Poprosila televízneho kameramana aby vysielal naživo a deti ich sledovali v televízii v reálnom svete. Dostali od Lucy inštrukciu, aby deti odstránili závesy vo svojich izbách a odtiahli posteľe. Tam je miesto, kde potrebujú dostať svetlo. Lebo Ulod a Vrzgoši svetlo neznášajú. Tak to je. Deti to pochopili, a tak sa mesto Ulod začalo rozpadáť a dospelí a Lucy začali liezť dolu do dier naspäť do Smradingtonu.

Lucy ako poslednú odchádzajúcu stihol za nohu chytiť kráľ všetkých Vrzgošov. Ona v ňom naraz spoznáva svojho otca. Je iný zmenený a zvrzganý, ale je to on. Lucy vie, že pod všetkou tou hnilosťou je jej otec. Má na sebe svoj kabát z reálneho sveta a v ňom objaví harmoniku. Lucy mu začne na ňu hrať uspávkanku, ktorú jej hral každý večer, keď ju ukladal spať. V knihe sa píše: „Hudba je viac ako len zvuk, alebo hluk, viac ako len tóny a melódie. Hudba nás môže preniesť na iné miesta. Zmeniť, čo cítime. Vrátiť ľudí, ktorí už nie sú s nami. Hudbu nemožno vidieť, ani sa jej dotknúť – treba ju precítiť, a keď ju kráľ cítil, hlavu mu naplnili obrazy. Videl, ako sa Lucy smeje, ako sa hrá, usmieva, videl svoju manželku a domov...keď Lucy dohrala, otvorila oči. Poďme domov, Lucypinka, zašepkal jej otec.“ (str. 296).

Čo všetko sme s príbehom s Klárou robili:

V prvom rade ja som toho veľa nerobila, s nápadmi prichádzala Klára. Ja som sa viedla na vlne jej fantázie a silného liečivého potenciálu príbehu samotného. Tak čo všetko Klára vymyslela? Poprvé našla svojho spánkového nepriateľa, ako to sama nazvala. **Externalizovala si svoj strach.** Stal sa ním

Vrzgoš. Jej Vrzgoš sa volal Roháč. Vrzgoš Roháč mal na hlave dva malé a dva veľké rohy. Najradšej mal plechovky od Fanty. Aj zbytky Fanty miloval, ak bola už stará, kyslá a plesnivá. Rohy mal na to, aby na ne napichoval plechovky od Fanty. A čo Roháč neznášal? Čo ho odohňalo, tak ďaleko, že sa Klára nemusela obávať a mohla pokojne zaspáť? Ak si večer Klára ľahla do postele, odohnať Roháča jej pomáhal hlavne jej plyšový macko Pu a potom hudba a kamoši. Toto boli veci, ktoré jej pomáhali rýchlejšie zaspáť. Potom si Klára **nakreslila svojho Vrzgoša**. Bol odporný, slizký a mazlavý, tak ako všetci Vrzgoši.

Vymýšľame príbeh Vrzgoša Roháča. Podľa Kláry je to nováčik, ktorý sa má polepšiť. Keď pôjde na prevenciu lekárovi, tak lekára ukecáme, aby mu povedal, že ma cukrovku a už nemôže piť Fantu. Keď nebude piť Fantu a nebude mať cukor, začne sa zmenšovať a strácať silu. Až napokon prestane Kláru otravovať.

Vymýšľame aj iné **pasce na Vrzgoša**, plán ako ho chytiť. **Tvoríme mesto Ulod** z plastov a starých krabíc. Kreslíme mapu mesta Ulod.

Na jednu hodinu prináša Klára úryvok, ktorý ju veľmi zasiahol. Je to časť, kde sa Lucy skryje do skrine a nájde tam na dverách tabuľku, kde rodičia zaznačovali jej výšku. A zistí, že i rodičia si tam dali čiarky so svojou výškou, v knihe sa píše: „mama – 32 rokov a o kúšik ďalej Ocko – 34 rokov. Lucy zaplavil nečakaný pocit. Cítila sa príjemne a bezpečne, akoby ju niekto objímal. Už len to, že videla slová mama a ocko napísané rukopismi svojich rodičov, jej vrátilo pocit, ktorý vám môže dať iba rodina. Na chvíľu sa cítila útulne. Bola schúlená v skrini, akoby ten svet bez dospelých vonku neexistoval. Akoby rodina znova bola pokope, všetci traja tu v skrini.“ (str. 148) Klára hovorí: „**Akoby bolo zasa všetko na poriadku, keď sme všetci večer spolu v jednej posteli, cítim sa vtedy úplne ako Lucy v skrini.**“ Prvý raz sama od seba hovorí o tom, ako ju hádky rodičov vždy vystrašili.

Tvoríme spolu ľudské zaklínadlá: sú to zaklínadlá, ktoré odoženú Vrzgošov, Lucy pomohol pomotať Vrzgošov plač a smútok. Kláre pomáha odvaha, tvorivosť a fantázia. Tvoríme vety, ktoré majú zázračný účinok na jej úzkosť – Vrzgoša, napr: „Odlomím rohy Vrzgošovi,“ „postavím sa mu čelom a zasvietim mu baterkou do očí,“ „svetlo ma uchráni,“ „tím vnútorných pomocníkov je vždy pri mne“...

Ako by to bolo, keby som bola na chvíľu dospelá? Ako by sa cítili moji rodičia keby sa stali deťmi, tak ako tomu bolo v Ulode?

Po dočítaní knihy sa Kláry pýtam, čo si myslí, že Lucy nakoniec pomohlo zachrániť rodičov a Klára mi chce prečítať úryvok, kde sa o tom píše: „Keď chceš v Udone niečo urobiť, musíš to urobiť tak, aby si si bola istá, že to nemôžeš urobiť! A tak to Lucy zobrala z iného konca. Prestala sa snažiť byť hrdinkou, zachrániť všetkých dospelých a dostať ich bezpečne domov k deťom. Zavrela oči a vyprázdnila si myseľ. Predstavila si, že je iba jedenásťročná dievčatko, ktoré netuší, ako sa dostať z tej pasce a ktoré vôbec netrápi, že by malo vymyslieť spôsob, ako zachrániť dospelých na tomto smetisku...“ (str. 251) a vlastne vtedy dostala nápad, ktorí ich všetkých zachránil, pokračuje Klára. Tak asi by som to tak nejak mala začať i ja, konštatuje na záver.

Použitá literatúra:

Fletcher, Tom. 2018. *Vrzgoši*. 1. vyd. (Do slovenčiny preložila Oľga Kraľovičová). Bratislava: Slovart, 360 s. ISBN 978-80-556-3297-1

Zmysel života

Petr Vejrosta, Michaela Kajfozsová *Odporúčaný postup s kazuistikou k dielu Muž, ktorý sázel stromy* <https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odporucany-postup-a-kazuistika-k-dielu-muz-ktery-sazel-stromy/>

Terapeutické ciele: existenciální otázky a smysl života, životní hodnoty, tvůrčí činnost, naplnění života, smysl života

Veková skupina: od 15 let

Forma práce: individuální i skupinová

Špecifická cieľová skupina: klienti so psychotickým ochorením, prípadne širšie využitie ve skupinovej terapii (neurotické poruchy, poruchy osobnosti) s jedným terapeutom

Stručný obsah diela:

Muž, který sázel stromy je novelou nevelkého rozsahu. Příběh je vyprávěn z pohledu mladého muže, který se vydává na pouť do francouzských Alp. Zprvu popisuje bezútěšnost a nehostinnost těchto končin. Poté však narazí na pastýře ovcí, ze kterého vyzářuje klid a vyrovnanost. I když pastýř mluvil jen málo, dozvěděl se od něj o stavu lidí, kteří žili ve zdejších roztroušených vesnicích. I také, že pastevec kdysi žil na statku, než ztratil jediného syna a ženu. Od té doby žije sám v malém kamenném domě a sází stromy. Sázel je každý den, v pustině, kde předtím nebylo nic. Po konci 1. světové války se vypravěč rozhodne vrátit se opět do oněch krajů, kde pastýř sázel stromy. Díky jeho usilovné práci už za tu dobu rostl kolem krásný les, díky kterému se tam opět začala vracet vláha a život. I když se potýkal s mnohými zklamáními a nezdary (řada stromu uhynula), ve své činnosti neochvějně pokračoval dál. Postupem času si lidé z okolí zvykli na změny a přičítali je přírodě. Les se postupně rozrostl do rozlohy několika desítek kilometrů.

Popis možností odbornej pedagogickej/terapeutickej práce:

Dílo nabízí podobenství o člověku, který mění tvář země a vrací život do pustiny bez vody a naděje. Obraz provensálského pastýře je oslavou neokázalé vytrvalé činnosti, která si nedělá nárok na odměnu, a přece se svým výsledkem blíží aktu Stvoření. Dělá jen to, co mu přijde smysluplné a prospěšné. Takové konání pak nenaplnuje pouze jeho život a jeho osobní štěstí, přináší užitek a naději i ostatním. V roce 1987 byl podle Gionovy knihy natočen krátký animovaný film ([ceska verze](#), [anglicky](#)). Text je i svým krátkým rozsahem snadnou projekční plochou pro samotného čtenáře a také množstvím tematických oblastí, kontextů a vrstev. Text bychom mohli považovat za oslavu prostého lidského života prožitého v souladu s přírodou, který stojí v protikladu k přecivilizované době, jež pozapomněla na své kořeny, staví se nad samotnou přírodu a jen ji jednostranně využívá. Jediný člověk, odkázaný jen na prosté zdroje fyzické i duševní, dokázal, aby z pustiny vznikla země zaslíbená. Text by také mohl být rovněž vhodnou demonstrací vztahu člověka k přírodě. Ekologické poselství se ve mnohoznačnosti symbolických významů zdá být až druhořadé. Příběh se může stát pro některé čtenáře inspirací nebo podnětem k zamyšlení se nad tématy vlastních hodnot, postojů a smyslu jejich životní cesty. Oslovuje témata možnosti zaujetí tvořivého postoje k životní katastrofě v životě člověka (smrt syna a ženy pastýře) i hrůzám světa (světové války). Nebo poselství, že lze použít právě takové zdroje, které má k dispozici doslova každý z nás a že pokud chceme něco změnit, musíme začít u sebe a jak z drobných kroků muže časem vzniknout něco opravdu mohutného, i přes velké ztráty. V rámci dalšího rozhovoru lze klást otázky jako např.:

Proč to ten pastýř dělal? Mělo to nějaký smysl? Může i jeden člověk udělat něco velkého a významného? Co všechno způsobila změna krajiny? Co v tobě příběh probouzí? V čem může být pro tebe hrdina příběhu vzorem? Co by mohly být tvé stromy, tvůj sad? Jak se ty sám/sama vyrovnáváš se složitými

životními událostmi? Co může tvůj život naplnit tak, abys byl/byla šťastná/šťastný? Jaká byla krajina na začátku a jak a proč se změnila? ... atd.

Popis zkušeností autora, doporučení z jeho vlastní práce s tímto dílem:

Strom nepochybně patří mezi motivy archetypové, a jeho symbolické aspekty jsou takřka nevyčerpatelné. Zdá se, že stromy jsou obzvláště vhodnými objekty pro projekci procesu individuace člověka. Charakteristiky a kritéria, které nacházíme u stromů, mají mnoho společného s těmi lidskými. Strom vyjadřuje růst do vlastních možností. Je zároveň zakotven a zároveň expanduje do prostoru, propojuje dimenze, vertikalizuje, je různorodý atd.. Pohyb jako znak změny a života bývají tedy u stromu i člověka přirozeně nejsilněji vyjádřeny v charakteristikách *růstu a zrání*, ale i *zániku*. Kniha sama o sobě nabízí jakousi jinakost, takový způsob vztahování se a vztaženosti k tomu, co nás přesahuje. Jinakost pocházející z vlastní představy či vnitřní reality v podobě kresby, je přijatelnější, protože vychází z vlastních zdrojů. Lze tedy tematiku dále imaginativně a tvořivě zpracovávat pomocí kresby – a to např. motivem „můj strom/můj sad ...“ jako dalšímu propracování tématu imaginativní cestou i jako pracovnímu materiálu k další práci a rozhovoru.

Nebo také pomocí kresby Stromu a snového stromu (Běťák L., Hršelová L.), při které se kreslí dva stromy. První kresba uvedená výzvou „*Nakreslete nějaký strom, spíše listnatý nebo ovocný*“ bývá obvykle poplatnější konvenci, obecně přijímané představě „běžného“ stromu, který má kmen, korunu, případně znázorněné větve, kořeny, listy či plody. U snového stromu se nabízí příležitost k vyjádření jiného, imaginativního a subjektivního obrazu. To lze podpořit formulací „*Představte si a nakreslete strom, který je úplně jiný, takový spíše snově neskutečný, jakoby z nějaké jiné – spíše snové – reality, kterou můžete spatřit či zažít právě vy*“.

Existuje mnoho možností, jak navodit motiv stromu pro imaginaci či kresbu, jak potom proces rozvíjet. Velmi důležitý je už výchozí kontext setkání, nastavení a očekávání klienta. Důležité je, že tady teprve začíná vlastní terapeutická práce. Samo nabídnutí jakýchkoli motivů či kreseb ještě zdaleka věc neřeší, je to příležitost, médium pro další práci a rozhovor. Podle okolností pak lze zůstat na prožitkové rovině (jak kresbu klient prožívá, co v něm vyvolává, jak se cítí), nebo se můžeme pokoušet o kognitivní zpracování (co vás k tomu napadá, co vám není na kresbě jasné atp.). Samotný způsob práce je poměrně těžké formálně či systematicky vymezit, protože vyrůstá ze setkání a je obtížné jej manualizovat. Jde vlastně o tvořivý proces, kdy se pokoušíme klientovi pomoci dobrat se poznání resp. prožitku smyslu skrze narativní vztahování se ke svému výtvoru.

Terapeutické využití je možné ve fázích, kdy při práci uvízneme, stejně tak jako na začátku spolupráce pro navození atmosféry sféry možností ve smyslu „*co kdyby*“. Lze jí použít u klientů s vyjádřenou individuální problematikou, při sebepoznávacích aktivitách, hledání klientových zdrojů, rozvíjení tvořivosti. Na místě je i určité varování. Pro některé může mít kresba nečekaný projektivní potenciál a je jí třeba užívat s mírou a rozvahou, šetrně a eticky. Kontraindikace pouhého zadání kresby stromu a snového stromu nejsou četné. Důležitější je, jak se pokračuje nad kresbou resp. s ní. U některých případech se práce s metodou nedaří – např. při vyjádřeném odporu, či přílišném racionálním zaměření. Pro některé jedince s nedostatečně rozvinutou symbolizací, např. u mentálně retardovaných a u některých nemocí z okruhu psychotických poruch, může být zejména druhá instrukce doslova nesrozumitelná. Jinak záleží především na vnitřní konstelaci klienta (i terapeuta), na jeho imaginativním a kreativním potenciálu, a na intenzitě a hloubce následného zpracování. Zde platí všeobecné psychoterapeutické zásady, jako otázka pracovního společenství, důvěry, zohledňování konstelace setkání, otázky adekvátnosti a včasnosti intervencí, atd.

Více k motivu Stromu a snového stromu viz: Běťák, L.: Strom a snový strom in Bürgi–Kraus, M., Kottje-Birnbacherová, L., Reichmannová, I., Wilke, E. (eds.): *Vývoj v imaginaci – imaginativní vývoj*. České vydání uspořádala Michaela Petišková. Háj ve Slezsku: MAJ. 2008.

Nasleduje zdielanie zkušeností z vlastní terapeutické práce so skupinou psychotických pacientov od Michaely: Knihu jsem četla s klienty, kteří se potýkají s psychotickým onemocněním, nejčastěji se

tedy jedná o paranoidní schizofrenii. Přečetli jsme ji během jedné skupinové terapie. Právě psychotičtí klienti mají mnohdy velmi bohatý vnitřní svět a prezentují zajímavé a přiléhavé asociace. Jedná se i o klienty s převahou negativní symptomatiky. Často dokážou najít spojitost s vlastními životy.

Nejdříve jsem se setkala s ostychem, pocitem, že nemají dostatečnou slovní zásobu, neumí přečíst cizí pojmenování, dělalo jim těžkosti číst nahlas před ostatními. Postupně se více uvolnili a adaptovali na situaci. Všimli si hlavních motivů knihy, poukazovali na to, jak dokáží u sebe vypořádat, jak příroda zlepšuje jejich náladu a vnímání světa. Pohovořili jsme společně o lidské nezlomnosti, o tom, že i když se pastýři ne vždy dařil plán, dokázal jít dál a překonat překážky. Odkazovali na mnoho příkladů z vlastních životů, kdy se jim to také povedlo, ačkoliv to měli s ohledem na závažnou diagnózu velmi těžké. Zaujal je návrat k jednoduchosti bytí a sdíleli vlastní zkušenost s přesycením dojmy, a způsoby, jak s tímto problémem bojují, co se jim osvědčilo.

Jeden z klientů si všiml toho, že ačkoliv bylo pastevcem v době, kdy se setkal s vypravěčem, něco přes 50 let, byl jím vnímán jako starý. Poukázal na to, jak se věk okolo padesátky vnímá nyní a jak se vnímal např. v 19. století. Odkázal zde na Boženu Němcovou a její dílo Babička, kde byla tato žena již považována za velmi starou, ačkoliv jí také bylo přes 50 let.

Použitá literatura:

Jean Giono – Muž, který sázel stromy. 1. vydání. Praha: Vyšehrad, 1997. 56 stran. ISBN: 80-7021-226-8
Biblioterapeutická literatura pro dospělé čtenáře. Databáze knih. (n. d). [online] In Knihovna Kroměřížska, příspěvková organizace. Dostupné na (knihkm.cz): <https://www.knihkm.cz/sluzby/biblioterapie/databaze-knih/biblioterapeuticka-literatura-pro-dospelen-ctenare.html?hledat=Biblioterapeutick%C3%A1%20literatura%20pro%20dosp%C4%9BI%C3%A9%20%C4%8Dten%C3%A1%20C5%99e>

Zmysel života

Viera Diešková *Odborná referencia diela Umrieť a nájsť samú seba*
<https://www.biblioterapia.sk/publikacia/odborna-referencia-diela-umriet-a-najst-samu-seba/>

Terapeutické ciele: pomôcť osobám so život ohrozujúcou diagnózou uvidieť toto ochorenie v súvislosti so svojim strachom, pripustiť možnosť spontánneho vyliečenia, uzdraviť sa, nájsť zmysel života a objaviť potrebu lásky k sebe

Odporúčaná veková skupina: 15- 80 r.

Sekundárna cieľová skupina: liečební pedagógovia, sociálni pracovníci, zdravotné sestry, lekári, psychológovia, príbuzní

Stručný obsah diela:

Autorka jedinečnej knižky Anita Moorjani prežila klinickú smrť, popisuje v nej svoje zážitky, pocity, ako sa potom zmenilo jej vnímanie sveta a života. Narodila sa indickým rodičom v Singapure a keď mala 2 roky, presťahovali sa do Hongkongu. Vďaka domácejmu prostrediu a britskému vzdelaniu chápala indický, čínsky, aj anglický životný štýl. Naučila sa plynulej angličtine, kantónskej čínštine s indickým dialektom a v škole francúzsky jazyk. Pracovala veľa rokov v Honkongu pre rôzne svetové spoločnosti, dokým jej v r. 2002 diagnostikovali rakovinu. Liečila sa na ňu 4 roky a potom jej organizmus úplne zlyhal. Ale neumrela, dostala sa do kómy, v ktorej sa všetky jej bolesti stratili, bolo jej krásne a ona vnímala, čo ľudia okolo nej hovoria, len sama nemohla hovoriť. Až potom pochopila, že zomiera.

V úvode knižky Anita uvádza, že hlavným jej cieľom pre písanie bolo, aby iní nemuseli prejsť tým, čím prešla ona. Po zážitku klinickej smrti vnímala nové nasmerovanie svojho života a pochopila, že jedným z dôvodov prečo sa rozhodla zostať v pozemskom živote (mohla si vybrať, či chce odísť) bolo, že písaním a rozprávaním o svojej skúsenosti môže pomôcť ostatným. Jej príbeh v knihe sa začína popisom svojho detstva na križovatke mnohých kultúr a nezlučiteľných presvedčení. Vysvetlila, že to podporovalo strach, ktorý sa prejavil v jej chorobe. V druhej časti knihy sa venovala samotnej klinickej smrti, čo vtedy zažila a pochopila. V tretej časti knihy píše o tom, čo sa pri tom naučila, ako my ľudia môžeme žiť tak, aby sme odrážali to, čím skutočne sme a dovolili svojej veľkoleposti prejavíť sa v živote. Anita nechce zavádzať žiadne nové náboženstvo, jedine pomáhať. K tomu, aby sa ľudia vyliečili, nepotrebujú zažiť klinickú smrť. V knihe píše o emocionálnych a psychologických spúšťacích mechanizmoch, ktoré prispeli u nej k vytvoreniu nádora. Dúfa, že ich identifikovaním u seba môže človek znížiť, alebo eliminovať svoju šancu na ochorenie. Aj keď je každý človek iný, Anita chce v ňom „začať iskru veľkoleposti“, ktorá mu môže pomôcť žiť svoj život v radošti.

Podrobnejšie k obsahu:

V prvej časti knižky popisuje Anita svoj život s rodičmi a bratom v Indii a Honkongu, chodili aj do hinduistických chrámov. Keď dospela, podľa indických zvyklostí sa jej rodičia snažili nájsť ženicha. Došlo dokonca aj k zasnúbeniu s dobre vyzerajúcim mužom, ktorý sa mal stať jej manželom, zoznámila sa aj s jeho rodinou. Anita vtedy zistila, že sa nedokáže prispôbiť ich predstavám o neveste – má sny, ktoré by chcela realizovať- byť zamestnaná, cestovať. Preto zasnúbenie zruší a indická komunita ju za to odsúdi. Potom sa Anita osamostatní, vybuduje si pracovnú kariéru, plní si sny. Hoci na sobáš nepomýšľa – nakoniec sa vydá (1995), lebo stretla Indu, ktorý ju plne chápe a vznikne medzi nimi veľká láska. Anita našla životného partnera, ktorý bude stáť pri nej v každej situácii.

Vybuďovala si s manželom Dannym krásny spoločný život. V 2001 roku diagnostikovali Soni, najlepšej priateľke Anity a jej švagrovi rakovinu, títo svoj boj s chorobou rýchlo prehrali. Anita pocítila strach z tejto choroby a v r. 2002 dostala aj ona rakovinu. Bojovala proti nej s Dannym do r. 2006, boli to pre oboch veľmi ťažké časy. Potom to Anitine telo vzdalo a upadla do kómy.

V tomto stave všetko okolo nej jasne vnímala, ale nie svojimi zmyslami. Uvedomovala si všetky lekárske zákroky na svojom tele, vnímala beznádej a rezignáciu rodiny ktorá stála v nemocnici pri nej. Cítila sa slobodne a ľahko, všetka bolesť a trápenie boli preč. Zároveň, akoby ju niečo ťahalo preč, ale vedela, že všetko ide podľa plánu. Bolo to akoby sa rozpínala do prostredia, vlievala sa do nej pritom láska, radosť a úžas, mala pocit čírej, nepodmienej lásky. Pocítila prítomnosť svojho otca, aj sa s ním bez slov rozprávala, spojila sa s esenciou svojej priateľky Soni, a pocítila jej nepodmienujúcu lásku. Anitino telo sa v kóme samo vyliečilo. Pochopila kým vlastne je, dokázala sa na seba pozerať novými očami a uvidela, že je nádherná vesmírna bytosť. Všetky vhlady a vedomosti, ku ktorým sa Anita v stave klinickej smrti dostala, je tu obtiažne popísať, v knihe sú uvedené viaceré.

Opis možností terapeutickje práce:

Všetky autentické vhlady Anity Moorjani môžu pôsobiť terapeuticky. Nielen to, ako prežívala stav klinickej smrti. Celý jej príbeh vyliečenia a nachádzanie zmyslu života sa mal dostať k tisíckam, miliónom ľudí a k tomu, aby sa rozšíril prispeli synchronicity, „náhodné“ udalosti a stretnutia ľudí, ktorí ho dávali ďalej. Anita (s. 121) „umožnila Duchu svätému, aby cez ňu konal“, stala sa nástrojom v Božích rukách takým spôsobom, aký si nevedela predtým ani predstaviť. Aj táto kniha a to, že vznikla recenzia, ktorú na webe odborníci čítajú, je toho dôkazom.

Podstatné, čo si Anita počas klinickej smrti uvedomila bolo, že (s. 135) „celý vesmír sa skladá z nepodmienej lásky“ a ona je toho prejavom. Pochopila, že *byť sama sebou* znamená *byť láskou*. To je lekcia, ktorá jej zachránila život. A nielen jej, lebo zistila: “ak budem láskou, ktorou skutočne som, stačí to na to, aby som vyliečila seba aj iných ľudí” (s.74). Ďalej (s.140) vysvetľuje, čo znamená „*nekonečné vlastné ja*“ a ako je spojené s „*Univerzálnou energiou*“. Pochopenie tohoto má liečivé účinky. Ak zijeme na základe našej mysle a zameraní sme len na *robenie* – strácame kontakt s *nekonečným ja*. Keď

berieme do úvahy naše pocity a vnímame svoje *bytie*, konáme v súlade so svojou dušou (s. 143). Keď pritom pochopíme svoju vlastnú veľkoleposť a žijeme na základe svojej skutočnej podstaty – lásky, nemusíme nikomu spôsobovať bolesť. Lepšie to vysvetľuje sama Anita v tejto knižke, ktorú sme označili ako svojpomocnú. Je dobre, ak to pochopia ľudia, ktorí pracujú v pomáhajúcich profesiách – svojím poznaním môžu uľahčiť cestu k uzdraveniu svojím klientom, aj sebe.

Popis skúseností z vlastnej práce s dielom:

Na knižku som upozornila viacerých svojich známych, ktorí bojovali s vážnou chorobou. S obdivom sledovali životný príbeh autorky, našli tam pre seba veľa inšpiratívnych myšlienok a pomohla im zvládať ich ochorenie. Prinášame tu zhrnutie najdôležitejších poznatkov, ktoré získali pre seba z knihy:

Autorka po prekonaní klinickej smrti spoznala, že pre vyliečenie tela je potrebné ukázať krásu svojej duše, žiť podľa svojho srdca a hovoriť svoju vlastnú pravdu vždy s láskou aj k samému sebe a len cez túto lásku, ktorá presahuje rozmer ľudského bytia. Podľa autorky „Boh nie je bytosť, ale stav bytia“ (s. 66) – cez túto, vo vlastnej božskej podstate pocítovanú lásku, možno rozvíjať aj lásku k ostatným, pretože v skutočnosti, aj cez určitú fyzickú oddelenosť v ľudskej podobe „sme všetci Jedno a každý z nás ovplyvňuje kolektívny Celok“ (s. 68).

Podobne ako autorka, tí kde na to ešte bol dostatok času, dospeli k uvedomeniu, že onkologické ochorenie nebolo trestom za niečo čo niekedy urobili zle, alebo nejakou karmou, ale len zavŕšením všetkých rozhodnutí, volieb a myšlienok v celom živote, keď sa všetok strach a zároveň obrovská vnútorná sila prejavili ako choroba (s. 68). Tá mala pomôcť zastaviť človeka a zmeniť doterajší spôsob jeho života, aby mohol začať žiť krajší a lepší život v plnej, bezpodmienečnej láske a súcite k sebe aj ostatným. Človeku nastoľuje otázku zmysluplnosti bytia, keď si v súvislosti s dovtedajším spôsobom života preverí svoje staré presvedčenia.

*Autorka svoju zmenu pripodobňuje k návratu domov – teda do pôvodného pravého stavu bytia, v tom istom a predsa vnútorne, pozitívne láskyplne zmenenom ľudskom tele. Vyliečenie spôsobilo to, že „konečne dovolila svojej duši dostať sa na povrch“(s.132). Stačilo len to – dovoliť si byť sama sebou bez posudzovania, alebo pocitu „som chybná“- lebo byť láskou a svojim pravým „ja“ je jedno a to isté. Otec a Soni povedali Anite v kóme: „**A teraz, keď už vieš, kým skutočne si (láskou), choď späť a ži svoj život bez strachu!**“ Ak človek precituje povznášajúce bytie, neubíja ho robenie (s. 146). Inými slovami, kto robí to, čo ho robí šťastným, čo v ňom vzbudzuje radosť a vášeň, prináša na povrch to najlepšie zo seba, to znamená mať sa nepodmienene rád (s. 154). Ak ste k sebe úprimní, to aký máte zo seba pocit, je určujúcou kvalitou života viac ako snaha byť pozitívne naladený (s. 153). Každú pozitívnu vec, ktorú prinesiete sebe, prinesiete aj celku (s. 151). Inými slovami, keď so životom spolupracujem a nejdem proti nemu, som najsilnejšia (s. 134).*

Svojím spôsobom, nepriamo pre budúcich, ale aj súčasných terapeutov Moorjani odkazuje, že ľudia, ktorí robia nebezpečné činy a ubližujú sebe alebo druhým, sú plní zmätku, frustrácie, bolesti, ako aj nenávisť voči sebe samému. Človek, ktorý sa realizuje naplno a je skutočne šťastný by nikdy niečo také neurobil (s. 103). Na to, aby niekto také zločiny spáchal, musí byť emocionálne chorý, čo je v skutočnosti dosť podobné rakovine. Všimla si však, že tými, ktorí majú tento typ „duševnej“ rakoviny, sa v našej spoločnosti opovrhuje, preto nemajú vôbec žiadnu šancu, aby im v ich stave niekto prakticky pomohol, čo zas len zhoršuje ich chorobu. Tým, že ich takto berieme, len umožňujeme „rakovine“, aby v našej spoločnosti rástla a je dôležité, aby sme vytvorili spoločnosť, ktorá by presadzovala duševné zdravie spolu s fyzickým (s. 104). Spoločnosť, ktorá by dokázala v ľuďoch „začať iskru“ ako Anita Moorjani.

Použitá literatúra:

Moorjani, Anita. 2012. *Umrieť a nájsť samú seba – Moja cesta od rakoviny a klinickej smrti až po úplné vyliečenie.* (Preložil Michal Zidor, 2013). 1. vyd Bratislava: EASTONE Books, 2013. 180 s. ISBN 978-80-8109-213-8

Odporúčaná vedecká a odborná literatúra k biblioterapii

V slovenčine, češtine a angličtine

- BABKA, Vladislav.** 2023. **Slovo ako nástroj v terapii.** Inšpirácie pre liečebných pedagógov a odborníkov ďalších pomáhajúcich profesií. [Martin](#): OZ Podpora – KEEP, 2023. 148 s. ISBN 9788010042814
- BADENBURGER, Bernd, PIRKL, Friedrich.** 1994. **Příběhy pomáhají s problémy.** (Preložila Alžběta Sirovátková, 1994) Praha: Portál, 1994. 109 s. ISBN 80-85282-90-9
- BETTELHEIM, Bruno.** 1975, 1976. **Za tajemstvím pohádek.** (Preložila Lucie Lucká 2000, 2016). Praha: Portál, 2017. 416 s. ISBN 9788026211723
- CAPACCHIONE, Lucia.** 2008. **Tvořivý deník pro děti – společník pro rodiče, vychovatele a učitele.** Praha: Pragma, 2008. 134 s. ISBN 9788072059126
- CAMERONOVÁ, Julia.** 1992, 2002. **Umělcova cesta.** (Libuše a Luboš Trávníčkovi, 2000, 2009). Praha: MAITREA, 2009. ISBN 978-80-7500-149-8
- ČÍKOVÁ, Olga, ŠLEPECKÝ, Miloš, LEHOTSKÝ, Ján.** 1985. **Biblioterapia u neurotických pacientov.** [XXV. Hádlikove dni v Ružomberku, jún 1985.](#)
- ČERNOUŠEK, Michal.** 2019. **Děti a svět pohádek. Kouzlo vyprávění.** Praha: Portál, 2019. 200 s. ISBN 97880262214342
- ESTÉS, Clarissa Pincola.** 1992, 1995. **Ženy, které běhaly s vlky.** (Preložila Hana Halamová-Catalano). Hodkovičky: Pragma, 2018. 442 s. ISBN 80-7205-648-4
- FRANZ, Marie Louise von.** 1986. **Psychologický výklad pohádek.** (Preložili Kristina a Jan Černí 1998, 2011) Praha: Portál, 2015. 184 s. ISBN 978-80-262-0863-1
- HOŠEK, Pavel.** 2013. **Kouzlo vyprávění.** Proměňující moc příběhu a „křest fantazie“ v pojetí C. S. Lewise. Praha: Návrat domů. 128 s. ISBN 978-80-7255-293-1.
- HOUSER, Pavel.** 2002. **Hry se slovy a jazykem.** Praha: Portál, 2002. 152 s. ISBN 80-7178699-3
- KOTRBOVÁ, Kvetoslava, MAJZLANOVÁ Katarína.** 2021. **Terapeutický denník v biblioterapii.** s. 28-51. In Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovníky: Tuculart Edition. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>
- KOTRBOVÁ, Kvetoslava.** 2022. **Terapeutické listy v biblioterapii.** s. 68-82. In Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- KOTRBOVÁ, Kvetoslava.** 2022. **Svojpomocné knihy v biblioterapii.** s. 95-110. In Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf
- KOTRBOVÁ, Kvetoslava, STURZ, Attila, SOLÁROVÁ, Zlatica.** 2022. **Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka.** s. 343-365. In Philologia. Časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ročník 32, č. 2/2022, s. 392. ISSN 1339-2026 Dostupné

online: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavy/Ustav_filologických_studii/Philologia/Philologia_2022_2/PHILOLOGIA_2_2022_TLAC-25_343-365.pdf

KOTRBOVÁ, Kvetoslava. 2023. **Demonštrácia niektorých terapeutických techník založených na vnímaní umeleckých jazykových prostriedkov na príklade rozprávky *Záhada vianočného svetla*.** s. 87-98. In *Philologia*. Časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ročník 33, č. 1/2023, 142 s. ISSN 1339-2026 Dostupné online:

KOVÁČOVÁ, Barbora, VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2018. **Biblioterapia v ranom a predškolskom veku.** Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2018. 160 s. ISBN 978-80-223-4487-6

KULKA, Jiří. 1990. **Psychologie umění (obecné základy).** Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 435 s. ISBN 8004236944

MAJZLANOVÁ, Katarína. 2014. **Poetoterapeutika.** Bratislava: Vydané vlastným nákladom. 106 s. ISBN 978-80-8153-035-7

MAJZLANOVÁ, Katarína. 2017. **Základy biblioterapie pre knihovníkov.** Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6 Dostupné online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf

MAJZLANOVÁ, Katarína, KOTRBOVÁ, Kvetoslava. 2019. **Význam príbehu v biblioterapii,** s. 149-172 In Bukor, J., Szimon, Sz. a kol.: Zborník XI. Medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Seleho 2019, Sekcia Jazyk-Kultúra-Vzťahy. Univerzita J. Selyeho Komárno, 2019. 244 s. ISBN: 978-80-8122-331-0. Dostupné online: <http://uk.ujs.sk/dl/3310/MAJZLANOVA.pdf>

MÜLLER, Else. 2010. **Příběhy z měsíční houpačky – Autogenní trénink pro děti od 4 let.** Praha: Portál, 2010. 112 s. ISBN 9798073676247

NAGYOVÁ, Kvetoslava. 1995. **Správa o biblioterapii.** Diplomová práca. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky. Vedúci diplomovej práce Vojto Haring.

ORTNER, Gerlinde. 1988. **Pohádky radí nejmenším.** (Preložila Alena Antonová 1995). Praha: Knižní klub, 1995. 128 s. ISBN 80-7176-243-1

ORTNER, Gerlinde. 1994. **Pohádky radí školákům.** (Preložila ...). Praha: Knižní klub, 1999. 144 s. ISBN 80-7176-900-2

PARDECK, John T., PARDECK, Jean A.. 1994. **Bibliotherapy.** A Clinical Approach for Helping Children. 2nd ed. Yverdon: Gordon and Breach Science Publishers S.A., Switzerland. 148 s. ISBN: 3-7186-5347-8

PARDECK, John T., PARDECK, Jean A.. 1998. **Children in Foster Care: A Guide to Bibliotherapy.** 1st ed. Westport: Greenwood Press, USA 1998. 103 s. ISBN: 031330775X

PENNEBAKER, James W. 2013. **Writting to Heal.** A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval. 1st ed. Wheat Ridge: Center for Journal Therapy, Inc., 2013. 172 p. ISBN 978-0-578-12942-6

PESECHKIAN, Nossrat. 1997. **Příběhy jako klíč k dětské duši.** (Preložila Eva Bosáková 1998). Praha: Portál, 1999. 152 s. ISBN 80-7178-275-0

PESECHKIAN, Nossrat. 1996. **Kupec a papušek.** Brno: Cesta, 1996. 128 s. ISBN 80-85319-60-8

PILARČÍKOVÁ-HÝBLOVÁ, Slávka. 1997. **Biblioterapia.** Liptovský Mikuláš: Vydané vlastným nákladom. 74 s. ISBN 80-967875-4-3

- PODRACKÁ, Dana.** 2002. **Jazyky z draka – mytológia slovenských rozprávok.** Martin: Matica slovenská, 2002. 357 s. ISBN 80-7090-664-2
- PROPP, Vladimír Jakovlevič.** 2008. **Morfologie pohádky a jiné studie.** Jinočany: H&H, 2008. 400 s. ISBN 9788073190859
- REDDEMANN, Luise.** 2009. **Léčivá síla imaginace.** Praha: Portál, 2009. 216 s. ISBN 9788073675301
- REMEŠ, Prokop, HALAMOVÁ, Alena.** 2013. **Nahá žena na střeše. Bible a psychoterapie.** Praha: Pompej, 216 s. ISBN 9788090558007
- STEIN, Murray, CORBETT, Lionel.** 2006. **Příběhy duše I. II., III. (moderní jungiánský výklad pohádek).** Praha: Emitos, 2006. 178 s. ISBN 9788090371521
- STREIT, Jakob.** 2013. **Včelka Sluněnka – proč děti potřebují pohádky.** Hranice: Fabula, 2013. 160 s. ISBN 978-80-87635-09-4
- SVOBODA, Pavel.** 2007. **Poetoterapie.** Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2007. 190 s. ISBN 978-80-244-1682-3
- SVOBODA, Pavel.** 2013. **Biblioterapie.** Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2013. 112 s. ISBN 9-788024-436845
- ULRYCHOVÁ, Irina, ŠVEJDOVÁ, Hana, GREGOROVÁ, Vlasta.** 2000. **Hrajeme si s pohádkami.** Praha: Portál, 2000. 117 s. ISBN 9788071783558
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2015. **Vývinová biblioterapia u detí predškolského a školského veku.** In Špeciálnopedagogické poradenstvo, Informačný bulletin XIX. Bratislava: Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, 2015, s. 25 – 36. ISBN 978-80-89698-14-1
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2016. **Vývinová biblioterapia u detí staršieho školského veku a adolescentov.** In EXPRESÍVNE TERAPIE VO VEDÁCH O ČLOVEKU 2016: Biodromálny aspekt liečebnej pedagogiky/ Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie uskutočnenej 28. januára 2016 v Bratislave. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2016, s. 16 – 25. ISBN 978-80-223-4148-6
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2019. **Vývinová biblioterapia ako prostriedok prípravy na vývinové úlohy predškolského veku detí.** In HUDECOVÁ, A., KOVÁČOVÁ, B. *Expresívne terapie vo vedách o človeku 2019.* Ružomberok: Verbum, 2019, s. 63-72. ISBN 978-80-561-0701-0
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2021a. **Možnosti biblioterapie pri prevencii šikanovania na základnej škole.** In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, č. 3, jún 2021, ročník 50. Ružomberok: Katolícka univerzita. ISSN 1336-2232 Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2021/11/ssf_3_21_s_obalkou_update.pdf
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2021b. **Možnosti využitia expresívnych terapií v oblasti emociálnosti a emócií.** In Pelcová, N., Květoňová, L. et al. *Emocionalita ve výchově prizmatem filosofické, psychologické a speciálněpedagogické reflexe.* Inkluzivní škola. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2021. ISBN 978-80-7603-242-2 Dostupné online: <https://search.mlp.cz/cz/titul/emocionalita-ve-vychove-prizmatem-filosoficke-psychologicke-a-specialnepedagogicke-reflexe/4589484/#/getPodobneTituly=deskripty-eq:12083-amp:key-eq:4589484>
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2023. **Rozvoj emocionálnej kompetencie ako predpoklad budovania inkluzívneho povedomia.** In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae Universitas Catholica Ružomberok*, [online]. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2023, 22 (2), s. 36-47. ISSN 1336-2232. Dostupné na

internete: <https://doi.org/10.54937/ssf.2023.22.2.36-47>

V maďarčine

BÉRES, Judit-Élet. 2022. A sorok között – Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek. [**Medzi riadkami – Biblioterapeutické cvičenia pre každého**] Budapest: Libri Könyvkiadó Kft. Počet strán: 270. ISBN: 9789634339854

BÉRES, Judit-Azért. 2017. Olvasok, hogy éljek – Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig. [**Čítam, aby som žil – Od popularizácie čítania po biblioterapiu**] Budapest: Kronosz Kiadó. Počet strán: 292. ISBN: 9786155497957

JAKOBOVITS, Kitti. 2021. Irodalomterápia – A könyvespolcod pszichológusszemmel. [**Biblioterapia – Tvoja polička s knihami očami psychológa**] Budapest: Kulcslyuk Kiadó. Počet strán: 346. ISBN: 9786155932595

BOLDIZSÁR, Ildikó. 215. Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. [**Rozprávková terapia – Rozprávky v liečbe a vo všedných dňoch**] Budapest: Magvető Kiadó. Počet strán: 368. ISBN: 9789631428933

Zoznam odporúčaných svojpomocných kníh

[Zoznam](#)

© PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov
2023

Príloha č. 1

Príklad cvičenia k paremiologickej terapii – Práca s parémiami (Kotrbová, K.)

Milé študentky a študenti,

práca s parémiami je ďalšia s biblioterapeutických metód, ktoré môžete použiť relaxačne, na pobavenie a rozohriatie na začiatku liečebnopedagogického alebo iba biblioterapeutického stretnutia, ale aj na hlbšiu prácu pri identifikácii presvedčení, vzorcov správania, skúmania nových možností a súvislosti vo vlastnom živote klienta. Prípadne, čo bráni ich realizácii, identifikácii a vyjadrovaniu pocitov. Jednotlivec sa môže zamyslieť nad svojimi doterajšími hodnotami, postojmi a prístupmi k vlastnému životu, zamyslieť sa nad inými – lepšími alebo horšími riešeniami, vyjadriť ich v citátoch alebo výrokoch.

K pôvodným (ľudovým) parémiam patria: príslovia, porekadlá, úslovia, pranostiky, hádanky, slovné hračky, riekanky a podobne. Ďalej sem patria krátke literárne útvary lyriky, ako napríklad aforizmy, epigramy, epitafy, gnómy, maximy, anekdoty, heslá, prípadne ďalšie. V tomto cvičení si vyskúšame, ako sa s nimi dá preventívne, diagnosticky aj terapeuticky pracovať.

Postup (*prosím, najskôr si prečítajte celé zadanie, aby ste si vedeli správne rozvrhnúť čas potrebný na prácu*):

1. Vyhľadajte na internete podrobnejšie informácie o ľudových a ostatných parémiách - definície, obsah, príklady a oboznámte sa s nimi.
2. Vyhľadajte v literatúre, v motivačných kalendároch, ak nejaké domá máte, motivačných kartách, na internete alebo iným spôsobom a vypíšte na samostatný papier do stĺpčeka pod seba (napríklad môžete vybrať aj z denníka, ak si ich samostatne zaznamenávate) 10-20 rôznych výrokov alebo citátov, ktoré Vás osobitne zaujali, sprevádzajú životom ako akési mottá, alebo sa nimi vo svojom živote riadite, alebo majú pre vás iný dôležitý význam.

Môže to vyzerat' napríklad takto:

1. *Bez práce nie sú koláče.*
 2. *Kto chce s vlkmi vyť, musí s nimi žiť.*
 3. *Kto druhému jamu kope, sám do nej padá.*
 4. *Kto chce hýbať svetom, musí najskôr pohnúť sám sebou. (Sokrates)*
 5. *Kto vie sám seba presvedčiť o tom, že mu je dobre, bude sa mať dobre. (Ovídius)*
 6. *Pedagogická história: Vo výchove mužský vplyv je, uznajme, že chabý - samozrejme, aký div, keď sú z mužov baby. (V. Haring)*
 7. *Atď.*
3. Podčiarknite, analyzujte a komentujte slová, ktoré vás zaujali. Urobte si k tomu poznámky.
 4. Prepíšte si výroky tak, aby ste ich mohli rozstrihať na samostatné pásiky papiera. Jeden výrok jeden pásik. Každý výrok rozstrihnete na dve časti. Pokúste sa pri každom novom spôsobe dokončiť chýbajúcu časť. Nové výtvyry si zapíšte a urobte si k tomu pár poznámok, čo ste si všimli.
 5. Tie isté rozstrihané časti výrokov dajte na kôpku a náhodným výberom ich znovu pospájajte a vytvorte nové výroky. Napíšte si ich. Urobte si k tomu znovu pár poznámok, čo ste si všimli.
 6. Vytvorte a vyplňte tabuľku, ktorej príklad uvádzam nižšie, ku každému z vybraných výrokov. Odpovedajte najúprimnejšie ako viete.

Výrok	Ako výrok súvisí s vašim životom?			Používal alebo používa ho aj niekto z vašej rodiny? Ak áno, kto?	Slúži vám ešte? Potrebujete ho?	
	minulým	súčasným	budúcim		Ak áno, na čo? Ako to vnímate teraz?	Ak nie, čo by ste s tým mohli urobiť?
1.						
2.						
3.						

atď.

© Kotrbová, K.: Biblioterapia 2. Prednášky a cvičenia pre študentov odboru liečebná pedagogika. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2020/2021, letný semester, aktualizované v súvislosti s projektom Erasmus+ „Prototyp učebnej pomôcky na biblioterapiu“ 5. mája 2023.

7. Po určitej prestávke, alebo bez nej, podľa toho, ako to budete cítiť, pokračujte vyplnením nasledovnej tabuľky:

Začiatok vety	(doplňte najmenej 10 pokračovaní/doplnení)
Musím....	
Mal/-a by som...	
Chcem...	
Rozhodol/-dla som sa...	
V živote sa mi páči, keď...	
Túžim...	
Milujem, keď...	

- Analyzujte výroky doplnené do riadku „Musím...“. Kedy a kde ste ho nabrali? Kto to hovorí/hovoril? Komu tento výrok z Vášho života patrí? Ako Vám slúži? Dal by sa nahradiť nejakým iným? Urobte si pár poznámok.
- Obdobným spôsobom analyzujte výroky doplnené do riadku „Mal/-a by som“. Do akého obdobia života toto vaše presvedčenie patrí? Je ešte potrebné, alebo by sa dalo vypustiť, alebo nahradiť niečím iným? Čo je ešte za tým, alebo s čím to ešte vo vašom živote súvisí. Urobte si poznámky.
- Precíťte presvedčenia napísané pod „V živote sa mi páči, keď...“ Pri ktorých pociťujete najväčšiu energiu alebo túžbu? Kde v tele pociťujete tento pocit? Dal by sa znásobiť alebo rozšíriť? Ako to urobíte? Ako to vnímate teraz? Urobte si poznámky.
- Podobne analyzujte aj presvedčenia uvedené v riadku „Chcem...“. Zamyslite sa, kto by mohol byť nápomocný realizácii? Ako by ste ho mohli osloviť alebo zapojiť? Kto by Vás v tom mohol podporiť? Komu by to naopak mohlo vadieť a prečo? Čo by ste pre to mohli urobiť, aby vás to nerušilo prípadne až povzbudzovalo? Čo ešte potrebujete, aby ste mohli zrealizovať svoje „Chcem...“. Urobte si poznámky.
- Analyzujte tvrdenia uvedené v riadku „Rozhodol/-dla som sa“. Odpovedzte si hlavne, čo potrebujete, aby ste svoje rozhodnutie čo najskôr – najlepšie už teraz - začali realizovať? Aké by to pre vás bolo, keby ste to urobili už teraz? Čo bude po naplnení rozhodnutia iné? Čo budete vidieť, vnímať, cítiť, počuť a podobne? Nielen vo svojom vnútri, ale čo bude iné aj vo vašom okolí? Podľa čoho s istotou spoznáte, že sa niečo zmenilo a že sa to s istotou stalo, že ste svoje rozhodnutie uskutočnili tak, ako ste si to priali – do detailov a úplne? Čo by sa ešte mohlo popri tom naplniť? Aké by to pre vás mohlo byť čo najlepšie?

Ak ste si doteraz neurobili prestávku, tak si prosím dožičte najmenej 15 minút. Prejdite sa, vyvetrajte, osviežte sa vodou a potom pokračujte.

Porovnajte, aké to pre Vás bolo, keď ste dopĺňali vety v riadkoch začínajúcich na „Musím..., Mal/-a by som..., Chcem..., Rozhodol/-la som sa...“ a keď ste dopĺňali vety začínajúce na „V živote sa mi páči, keď... Túžim... Milujem, keď...“. Všimnite si rozdiel v pocitoch alebo aký bol rozdiel v čomkoľvek inom, čo ste si všimli na sebe, v sebe alebo vo svojom okolí; ako reagovalo Vaše telo a podobne.

Všimnite si, aké to pre Vás je, keď ste blízko toho alebo v tom, čo sa Vám v živote páči, po čom túžite, alebo čo milujete, alebo keď ste tým. Potešilo Vás niečo?

Dajte si aspoň 10 minút zamyslenia a urobte si poznámky, čo ste zistili.

Záver:

Uvoľnite sa. Môžete si ľahnúť na podložku a zavrieť oči, alebo len tak sedieť a nechať myšlienky voľne plynúť. Sústreďte sa na svoj dych – nádych, výdych. Len pár nádychoch a výdychoch, stačí 2-3 krát a vráťte sa prosím ešte v predstavách na chvíľu k cvičeniu. Odpovedzte si na otázky: Čo ste sa vďaka cvičeniu o sebe dozvedeli nové? Je niečo, o čom ste boli skalopevne presvedčená/-ný, že to chcete a na konci cvičenia ste zistili, že to vlastne nebolo vaše želanie? Ako s tým naložíte? Čo vás prekvapilo? Všimli ste si niečo zvláštne? Čo ste sa naučili nové? Čo by ste ešte mohli, alebo chceli povedať? Keby ste niečo z cvičenia mali zdieľať s niekým ďalším, čo by to určite bolo? Urobili by ste teraz niečo inak? Čo by ste sa chceli opýtať? Čo by ste ešte potrebovali? Ako by ste toto cvičenie mohli využiť vo svojej budúcej práci? Čo je ešte dôležité? atď.

Najdôležitejšie zistenia si poznačte.

Ďakujem Vám za spoluprácu a zdieľanie, ako sa Vám v cvičení darilo ako zvykneme na jednu A4!

Pre prípad potreby pripomínam konzultačné hodiny:

utorok 13.00-15.00, štvrtok 8.00-11.00 hod. on-line cez MS Teams a podľa dohody

Poteším sa, keď budete zdieľať aj v skupine!

Kotrbová

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Katedra liečebnej pedagogiky Univerzita Komenského v Bratislave

Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovensko +421 948 316 081 | kotrbova@fedu.uniba.sk

<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>

© Kotrbová, K.: Biblioterapia 2. Prednášky a cvičenia pre študentov odboru liečebná pedagogika. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2020/2021, letný semester, aktualizované v súvislosti s projektom Erasmus+ „Prototyp učebnej pomôcky na biblioterapiu“ 5. mája 2023.

Príloha č. 2

Príklad cvičenia k poetoterapii

2A/ Preskúmajte text piesne, ktorá vás robí šťastnými (Kotrbová, K.)

2B/ Metodika a popis výsledkov k cvičeniu (Kotrbová, K.)

Preskúmajte text piesne, ktorá Vás robí šťastnými

Vyhľadajte si úplný text piesne (ľudovej, klasickej, modernej), ktorá Vás robí šťastnými. Dôkladne si ho celý prečítajte. Odpovedzte na nasledujúce otázky, odpovede si poznačte:

- a) Ako text piesne súvisí s Vaším životom? Súčasným, minulým, budúcim?
- b) Ako text piesne súvisí so Vaším životným snom/túžbou/poslaním?
- c) Ktorá časť textu piesne Vás špeciálne oslovuje? Ktorá veta? Ktoré slovo? Čo sa deje, keď si to tak uvedomíte?
- d) Čo cítite, keď text tejto piesne/túto pieseň počujete? Aký je to pocit? Lokalizujte, kde v tele ho cítite?
- e) Keby ste text piesne mali vyjadriť jedným zvukom, aký by to bol zvuk? Urobte to. Keby ste text piesne mali vyjadriť obrazom, čo by na ňom bolo? Vezmite si prosím pomôcky a nakreslite ho. Keby ste text piesne mali vyjadriť pohybom? Aký by to bol pohyb? Urobte ho. Vybavujú sa Vám pri texte piesne nejaké vône? Aké? S čím z Vášho života súvisia? Vybavuje sa pri tom nejaká spomienka? Vybavujú sa Vám pri texte piesne nejaké dotykové vnemy? Aké? S čím z Vášho života súvisia? Ide o nejakú spomienku?
Môžete si skúsiť odpovedať na všetky tieto otázky, alebo len niektoré, ktoré Vás najviac oslovujú. Pri prechode na ďalšiu odpoveď si vždy urobte poznámky, potom si dajte krátku prestávku a pokračujte ďalej. Môžete navzájom porovnať jednotlivé spôsoby precítienia a popísať rozdiely.
- f) Obsahuje text piesne pre Vás nejaký odkaz? Nejaké rady do života? Aké? Čo sa deje, keď si to takto uvedomíte? Aké je to pre Vás?
- g) Čo ste sa vďaka cvičeniu naučili?

Plnenie odovzdajte do tímu predmetu Biblioterapia 1 prostredníctvom MS Teams v termíne..., zároveň sa rozhodnite, ktoré Vaše zistenia o sebe z tohto cvičenia by ste chceli zdieľať v skupine a prečo; prípadne, aké otázky by ste v súvislosti s týmto cvičením chceli počas seminára položiť, alebo ak je ešte niečo, čo by ste ešte v tejto súvislosti pre svoj osobnostný rast alebo ďalšiu profesionálnu prácu potrebovali vedieť, sformulujte otázku alebo sa pokúste vyhľadať potrebné informácie a priniesť Vaše zistenia na zdieľanie do skupiny.

Pre prípad potreby pripomínam konzultačné hodiny: ...
on-line cez MS Teams alebo fyzicky podľa dohody. Teším sa na Vaše plnenia!

Vyučujúca

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH Katedra liečebnej pedagogiky Univerzita Komenského
v Bratislave, Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovensko +421 948 316 081
| kotrbova@fedu.uniba.sk
<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>

© Kotrbová, K.: Biblioterapia 1. Prednášky a cvičenia pre študentov odboru liečebná pedagogika. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2019/2020, letný semester, aktualizované v súvislosti s projektom Erasmus+ „Prototyp učebnej pomôcky na biblioterapiu“ 12. júna 2023.

Metodika a popis výsledkov k vvičeniu

„Preskúmajte text piesne, ktorá Vás robí šťastnými“

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 procesu 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 rozprávejúceho, 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 odzneli 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 gestaltpsychotherapie a procesorientovanej psychotherapie na lepšie reflektovanie procesu klienta) počas práce vo dvojiciach a ako s tým pracovať počas potenciálnej budúcej terapeutickú 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 Linnet Bird, I. M. T. Smile: Hej skoly!, Wake me up – Avicii, Šarm – Pod' še bavíc, Wings, Freetwood mac - Rhiannon, Helenine oči – Dovolenka, Billy Barman – Švrndelok, Cry to me, Kali - Je mi, IMT Smile - Ľudia nie sú zlí – krv/očistec, Mój Abba, Michael Jackson – Earth Song, Desmod – Ona a On, Hriabaj že len hriabaj - Ľudová, Letela husička, letela zvysoka - 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 táhy, 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*“, „*dakujem, ukázalo mi to, ako sa dá cez pochopenie obsahu zamilovať do sprievodnej hudby*“, „*dakujem, 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 sebaopozorovanie 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 sebaopozorovaní, 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 nepreanalyzovať.

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 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.

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. ISBN 978-80-974667-0-1 Dostupné na: <https://www.biblioterapia.sk/poetoterapia/>

© 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.

Príloha č. 3

Príklady cvičení k rozprávoterapii:

3A/ Kazuistiky (Šurdová, K.)

3B/ Príklad cvičenia z Workshopu Liečivá sila rozprávok 27. 5. 2023 (Šurdová, K.)

3C/ Príklad cvičenia Oblíbená rozprávka z detstva – individuálna práca (Kotrbová, K.)

3D/ Príklad cvičenia Oblíbená rozprávka z detstva – práca v skupinách (Kotrbová, K.)

3E/ Príklad cvičenia – Ako utvoriť rozprávku spoločne s dieťaťom (Šurdová, K.)

Ako išlo vajce na vandrovku alebo využitie rozprávkových motívov v psychoterapeutickej praxi

(Príbehy klientov, ktorí zo strachu pred sebou unikajú od autentickej existencie)

Milí kolegovia, kolegyně, myslím, že po obednej pauze mi bol pridelený ten správny čas. Vrátiť sa späť k našej téme práve cez rozprávky. Išlo vajce na vandrovku je obľúbená rozprávka môjho syna. Ale nie len preto som si zvolila práve túto rozprávku. Vlastne, keď som prvý raz počula názov konferencie, hneď mi napadla. Nosným motívom rozprávky je pre mňa únik od svojho predurčenia. Útek od toho, čo všetci považujú za samozrejmé. Veď vajce sa vajcu podobá, každý vie na čo je a čím sa asi môže stať. Určite by nikoho nenapadla taká absurdnosť, že by sa vajce mohlo vybrať na vandrovku. Priznám sa, že v detstve som sa sama nad tým pozastavovala, že ako niekto mohol vymyslieť takúto absurdnosť. Na CD, ktoré môj syn tak rád počúva ex si vajce, ktoré sa rozhodne ísť do sveta, si neužije nijakú podporu od svojej rodiny. Práve naopak, vysmejú ho. Jeho bratia mu hovoria asi toto: „A čo by si vlastne chcel, veď sme vajcia a aj ty si len vajce. Nanajvýš by ťa zašliapli. Aké len ty chceš dobrodružstvo, čo dobrodružné už len ty môžeš zažiť? Vyležiš dieru do sveta, alebo sa necháš uvariť na tvrdo a bude z teba tvrdý chlap? Alebo „záprdok“ a všetci bratia sa mu smejú. Vajce ale ani takýto výsmech a tvrdá kritika od najbližších neodradí od toho, aby sa vybralo za svojim snom. Za dobrodružstvom.

Tento motív vandrovky a dobrodružstva je dôležitý vo veľkom množstve ľudových rozprávok. Čiže odchod z domu nie je vnímaný ako útek, ale ako vykročenie k sebe samému, k naplneniu svojho potenciálu, k dospelosti. Bez tohto kroku akoby nebola možná zdravá separácia. Paradoxne potom môže byť ostávanie, zotrúvanie v predurčenom únikom, útekom pred sebou, pred osamostatnením sa. V rozprávkach sa teda neuteká, ale smeruje k rastu. Práve toto posolstvo rozprávok mi prišlo zaujímavé v konfrontácii k téme úteku. Totiž, že i každý útek má svoj tvorivý potenciál. Za každým nie sa skrýva nejaké áno. Ak človek pred niečím uteká, zároveň uteká i k niečomu.

Pre mňa je v terapii vždy dôležité porozumieť tomu, aké hodnoty sa skrývajú za útekom, alebo čo všetko môže predstavovať útek od autentickej existencie. Skúsila by som to teraz preskúmať cez príbehy mojich klientov. Samozrejme je pre mňa veľmi dôležité, aby moji klienti neboli poznaní a preto som príbehy upravila, sú tak trochu fikciou, ale vo svojej podstate, v sile emócií a nášho vzťahu sú naozaj autentické.

Peter Pan

Spomínam si na jednu nešpecifickú terapeutickú situáciu, kedy som bola prvý raz vo svojej praxi postavená pred výzvou navštevovať klienta v jeho domácom prostredí. Bol v zlom zdravotnom stave a preto nemohol dochádzať ku mne. Pred prvou návštevou som mala obavy, všetky tie riziká, ešte veľmi známa osobnosť. Plná týchto myšlienok a napätia som vstupovala do domu. Privítal ma syn klienta. Bol vážny a oficiálny. Priam odborne mi opísal stav otca. V jeho očiach sa zračil nárok, aby som uľavila celej rodine. Vchádzam do izby, akoby som vstúpila na veľaváženú akademickú pôdu, všade plno kníh. Zaplavuje ma ešte väčšie napätie, neostáva mi iné ako tento stres prijať ako súčasť nášho spoločného

začiatku. Starý pán profesor sedí pri stole, pôsobí veľmi prísne a nezúčastnene. V momente ako si oproti nemu sadám, pozrie sa na mňa a v jeho očiach sa nepatrne mihnú hravé, šibalské iskričky. Od prvej sekundy sa hravosť jeho očí stáva mojich tichým spojencom. Usmejem sa a neuvážene zo seba vyhrknem v snahe povoliť to napätie: „Máte také detské oči, asi ako Peter Pan.“ Hneď túto poznámku oľutujem s myšlienkou, že keď som neistá, tak som takto hrrf. Ale asi to niečo spraví, lebo sa na mňa prekvapene pozrie a poprosí ma, aby som mu podala zrkadlo zo stola. Tvári sa stále vážne, ale už cítim, že sa v duchu baví. Chvíľu sa do toho zrkadla pozerá a potom vecne uzavrie, že nič také nevidí, jeho oči sú staré ako on, ale že tú knihu mal ako chlapec rád.

Niečo sa predsa len zmenilo, akoby bol priestor okolo nás trochu mäkkším. Odrazu bolo možné začať spolu otvorene komunikovať. Nasledujúce sedenie si všimnem, že má vedľa seba na poličke položenú knihu Peter Pan. Zaregistruje môj pohľad a stručne ma odbije, že tú knihu číta vnučkám a nechce sa viac k tomu vracieť. Ďalšie sedenia ma neustále tlačí, ako to on nazýva, do fundovanej metódy, konkrétnych techník, ktoré by ho presne nasmerovali k tomu, čo by zlepšilo jeho celkový stav. Chce, aby som mu presne naordinovala, čo by mal robiť a nielen to. Keď to poslušne vykoná, mám to zhodnotiť a ideálne ho pochváliť. Začínam sa znova cítiť tak, ako keď som vstupovala do jeho dverí. Nevieť ako vy kolegovia, ale pre mňa je najväčším utrpením, keď ma klient tlačí do presného štruktúrovaného postupu. Akoby môj klient chcel tútora, prísneho kritika a pochlebovača zároveň. Nevieť a nechcem sa do takejto role usadiť na dlhšie.

Pripomína mi to totiž jeho otca, o ktorom mi opakovane rozpráva. Bol to chladný, autoritatívny muž, ortodoxný kresťan, ktorý mal presnú predstavu o tom, ako by sa mali jeho deti správať. Počas našich rozhovorov mi nejdenný krát opakuje vetu: „Nemôžete predsa preskočiť svoj tieň“, v snahe ubrániť si to, že on mal všetko v živote dopredu nalinajkované. Svoje vzdelanie i budúcnosť. Pokračoval presne v šľapajách svojho otca. Vo svojej profesii sa stal ešte úspešnejším, cteným a známym. Dosiahol všetko, čo si bolo možné priať. Napriek tomu mu otec nikdy nepovedal, že je na neho hrdý, nikdy ho neoceníl.

Na našich sedeniach u mňa stále pretrváva pocit, že mi nedovolí pohnúť sa k nemu bližšie, nepustí ma. Odpor a spochybňovanie mojej odbornosti akoby mu dávalo ochranu pred vlastnou emocionalitou. Keď mi znova opakuje svoje obľúbené príslovie o tieni, nedá mi a pýtam sa ho: „A predsa, keby bolo možné ten tieň preskočiť, čo by bolo? Bolo by to inak?“ Moja otázka ho nahnevá, vraj nechápe kam toto vedie. Neostáva mi iné, ako mu pritakať, že naozaj neviem, iba vnímam, že tú vetu opakuje a teda mi príde dôležitá, akoby rozhodovanie prenechával niekomu inému. A to mi zasa pripomína našu spoločnú situáciu, kde chce, aby som niesla ja zodpovednosť za priebeh našich sedení. „Máte pravdu, nerozhodoval som sa, vôbec, musel som tomu dostať.“ „Nerozumiem, čomu ste mal dostať?“ „Tomu, čo chcel otec.“

Spomeniem mu knihu o Petrovi Panovi, že či ju ešte číta vnučkám. Poznámka že vnučky nebaví, ale, že ja odchádzam od témy jeho otca. Chcem mu z nej prečítať s uistením, že s našou témou súvisí. Prečítam mu časť, kde Peter Pan stratí svoj tieň. Príde ho hľadať do izby detí a Wendy mu ho príšije späť. Spýtam sa ho, či tento obraz v ňom vyvoláva nejakú predstavu, alebo emóciu. Odpovedá mi, že má pocit akoby rodičia na neho niečo nasilu našli. Potom sa zamyslí a povie, že on vlastne ten tieň nosiť chcel. Hovorí, že ho napadá obraz muža, ktorý preváža cez rieku pocestných. Myslí si, že je odsúdený prevážať ich naveky. Jeho brat z toho člna vyskočil, preto on v ňom musí zostať... Prvý krát rozpráva o svojom detstve a o tom, čo vtedy cítil. Hovorí, že teraz presne vie, že bol v detstve hyperaktívny, že mal poruchu pozornosti. Mal brata, dvojča, s ktorým stále niečo vyparatili. Často boli otcom fyzicky trestaní. Jeho detstvo bolo zlé, akoby mu niečo ostalo dlžné. Pri jeho rozprávaní sa mi vyjavil obraz toho malého šibala, ten záblesk, čo som videla v jeho očiach mi dával naraz konkrétnu podobu. „A Peter Pan? Je medzi ním a vašim detstvom niečo spoločné?“ „Iba to, že mohol všetko, čo ja som mal zakázané.“

Zbavil sa dospelých. Už rozumiem, prečo som tú knihu mal tak rád. A mojim vnučkám vôbec nič nehovorí. Asi je to kniha pre chlapcov...“uvolnene sa smeje.

Na odchode ma odprevádza so slovami, že som ho nejak oživila. So smiechom mi hovorí: „Neviem ako to robíte, ale toto určite nemáte vedecky podložené.“ „Tak to je fakt,“ pritakávam mu. Napriek tomu, bol od tej chvíle ochotný znova a znova sa vrátiť k motívom tejto rozprávky. Povedal mi, že Peter Pán vlastne túžil po materskej láske ako on, že mama sa ho nikdy nezastala pred otcom. Že ho vlastne zradila, preto ako dieťa stále unikal a hľadal svoju Wendy. Peter Pan podľa neho nemohol dospieť, lebo čakal na to, čo mu boli dospelí dlžní. Potajme za oknom počúval rozprávky. A potom sa staral o chlapcov, ktorí nikoho nezaujímali. Ved' vypadli opatrovatelkám z kočíka a nikto si po nich neprišiel. A tak sami seba presvedčili, že dospelých nepotrebujú a ani nimi nechcú byť, ved' ich nemajú radi. „Ako je len ťažké byť dospelým, keď ich tak nemám rád“, konštatuje.

Keď tak o tom premýšľam, jeho život, jeho detstvo mu ostalo toľko dlžné. Akoby bol celý život na úteku pred sebou, aby dokázal dostať predstave svojho otca. A potom, keď toho bolo príliš, unikal do závislosti na alkohole, neskôr na liekoch. Bol tak veľmi ctižiadostivý. Bol tak plný túžby po uznaní, ktoré nikdy neprišlo. Bol tiež plný krivdy, že svet ho ukrátil a pripravil mu veľmi ťažkú starobu plnú bolesti. A bol tak presiaknutý pocitom viny, ktorý urputne potláčal. Akoby sa ale toto všetko dialo mimo neho, bez zaujatia jeho postoja, bez jeho vôle, ako malý chlapec, ktorý ešte stále nezobral život do svojich rúk. Tak veľmi nechcel zomrieť. Ešte toľko toho nezažil, toho vlastného. Mal veľký strach. Chcel, aby som ho toho strachu zbavila, trpel úzkostnými atakmi, zo začiatku našich sedení nevedel byť ani chvíľku sám. Báł sa, že mu môže zlyhať srdce, že sa môžu objaviť komplikácie jeho základnej diagnózy, s ktorými si neporadí. Vytváral veľký tlak a nárok na svoju rodinu a tá sa bránila. Zohnali mu opatrovatelky na 24 hodín, psychoterapeutku a necítili voči nemu nijaký dlh. Jeho to veľmi hnevalo a zhmotnilo sa mu v tom veľa jeho životnej krivdy. Nedokázal to ale svojim blízkym verbalizovať. Vyhýbal sa akýmkoľvek konfliktom. A celý tento svoj pocit im manifestoval rôznymi náznakmi, nepríjemnými narážkami a spôsobom, ktorý ich odrádzal tráviť čas v jeho blízkosti.

Počas našich stretnutí si začal verbalizovať to, čo ho počas života naozaj tešilo. V knihe Peter Pan je veta: „Musíš myslieť na krásne veci a tie ťa potom vynesú.“ Hľadali sme, čo ho v živote nieslo, čo mu dávalo pocit, že môže lietať. Mal krásnu zbierku keramických bábik, ešte stále ju mám živo v pamäti. Často sme si ich spoločne prezerali a rozprávali sa o nich. Zháňal ich po celom svete a keď mi opisoval, ktorá je odkiaľ, v očiach mu zasa svietili tie šibalské iskričky. Rada som počúvala jeho zážitky z ciest. Cestoval veľmi veľa, asi prešiel celý svet. Keďže sa zúčastňoval mnohých svetových konferencií, tak mohol cestovať i počas komunizmu. Bol považovaný za kapacitu vo svojom odbore. I dnes ho všetci vrátane opatrovateliek titulovali pri každej druhej vete. Udivoval ma ten paradox, že sám to cez svoj sebaobraz a sebahodnotu nemal ani len trocha uchopené. Bol presvedčený, že tieto veci sa diali náhodou, že nikto iný to nechcel robiť. Že bol iba v správny čas na správnom mieste. Akoby mi hovoril, že to celé bola iba nejaká jeho životná kamufláž. Napadlo mi, že aký je len na tých našich sedeniach odhalený a o to väčšiu náklonnosť som k nemu pocítila. Postupne si stále viac odomňa žiadal pochvalu a ocenenie, pokrok, ktorý na sedeniach urobil.

Ako teraz sa mi vynára jeden okamih, keď v rukách nevedel ani udržať šálku kávy, pozeral sa na mňa ako malý chlapec a povedal mi: „Ako veľmi by som chcel, aby ste ma teraz poľutovali...“ Naraz vypadol z tej nahnevanej, obviňujúcej pozície. Naozaj som pocítila ľútosť, ale bola som i prekvapená. Nevedela som, čo povedať, najradšej by som objala toho malého chlapca, ktorého som videla v jeho očiach. Bohužiaľ nám nebolo dopriate pokračovať v našich sedeniach. Jeho zdravotný stav sa zhoršil natoľko, že musel ísť do nemocnice. Neviem ako to zvládol so svojim strachom posledné chvíle svojho života. Často na neho myslím, na jeho útek od seba, i na to, ako statočne sa potýkal so svojim bytím na našich

stretnutiach. Myslím, že i príbeh Petra Pana mu pomohol dotknúť sa svojej zranenej detskej časti a možno i niečo z toho prijať.

Rozprávka o Petrovi Panovi je akousi metaforou na odmietnutie prijatia dospelaj role. Je v silnom kontraste k ľudovým rozprávkam, kde postavy cez prekonávanie prekážok a nástrah pomaly nachádzajú cestu ku svojej dospelosti. V takejto rozprávke vykročenie do sveta znamená získanie nezávislosti a seberealizáciu. Jediný spôsob ako prísť k uznaniu, je prostredníctvom vlastných činov. Inak je konečný úspech bezvýznamný, nie je možné ho precítiť, ani mu uveriť, ako to bolo i v prípade môjho klienta. Úspech sám o sebe vnútorné problémy neodstráni, ani nemôže nasýtiť pocit sebahodnoty. Ani rodičia, ani súrodenci nemusia mať tú silu a kompetencie zaručiť dieťaťu vývoj k zrelosti. Práve naopak, môžu ho ako v rozprávke ľslo vajce na vandrovkú odrádzať, nedať mu podporu, dokonca vysmiať. Aby sa ale dieťa stalo sebou samým, potrebuje podstupovať životné skúšky samostatne, nemôže sa spoliehať, že ho pred dôsledkami jeho slabosti ochráni rodič. Byť sám sebou je v rozprávkach omnoho obtiažnejšie, ale iba tak človek získa skutočnú nezávislosť a privodí zmenu osudu.

Malá princezná

„Stojím v miestnosti plnej ľudí. Kričím a nikto ma nepočuje.“ Opisuje mi svoj pravidelne sa opakujúci sen moja klientka. Môžeme ju volať Zuna. Je to vyše 30ročná mamička, ktorá sa ku mne dostala s popôrodnou depresiou. Cíti sa prázdna a opustená, vydaná na pospas. S mužom sa presťahovali na miesto, kde nikoho nepozná, muž je často celý deň v práci. Ona má pocit, že sa zblázni. Mužovi prestáva dôverovať a nedokáže mu dať ani na chvíľočku ich dieťa, aby si oddýchla. Zaplavuje ju silná úzkosť a začínajú sa u nej objavovať úzkostné ataky. Pri mužovi už necíti bezpečie.

Po pár sedeniach sa dohodneme, že sa vráti domov k rodičom. Vníma ich idealisticky. Ako prístav, do ktorého utečie, keď sa jej nedarí, keď sa ako to nazýva „topí“. Prenechá ťažkosti na nich, vydá sa do ich rúk ako malé dievčatko a nechá ich, nech sa postarajú. Zo začiatku jej to veľmi pomáha, odoznejú úzkostné ataky, venuje sa naplno materskej role. Počas našich sedení veľa premýšľa nad pokazeným vzťahom so svojim mužom, nad ťažkými vzťahmi s mužmi celkovo. Vyjadri sa, že nijaký muž sa nemôže prirovnať k jej otcovi, preto to má tak ťažké. Idealizuje si ho, vzhliada k nemu. Ako malá bola jeho princezná.

Počas našich rozhovorov ale vypláva na povrch, že bol v podstate neprítomný vo výchove a ona bola často vydaná napospas nezrelej emocionalite svojej mamy, ktorá bola nevyspytateľná. Niekedy láskavá, vedela vytvoriť pozlátko, aby v ďalšej minúte na ňu nakričala a ponížila ju. Zuna spomína, že nikdy nevedela, čo ju čaká, keď príde domov. Akú bude mať mama zase náladu. Nechcela ísť domov a skrývala sa. Akosi je mi ťažko porozumieť a uveriť tomu, že ako dospelá sa Zuna opakovane vracia do tohto sveta a dokáže tam cítiť bezpečie. V období svojho skrývania, asi ako 11 ročná, si číta príbeh Malá princezná. Často si predstavuje, že je hlavnou hrdinkou knihy, malou bohatou Sárrou žijúcou iba s otcom, najprv v Indii a potom v elitnej výberovej škole, ktorú jej otec platí a navštevuje ju tam. Zuna si predstavuje, že jej otec potom zomiera ako otec z príbehu o Malej princeznej a ju majú všetci radi, lebo je tak láskavá a dobrosrdečná ako Sára.

Zune samej sa ale vôbec nechcelo takou byť, len chcela tomu obrazu dostať. V ich rodine to tak chodilo. Pred druhými sa usmievali a negatívne emócie neboli prístupné. A preto, i keď cítila hnev, tak sa snažila byť ako hrdinka príbehu Sára, aby mohla byť pre otca malou princeznou. Ale v predstavách mala často obraz jeho romantickej smrti, v ktorom by sa nenarušila jeho idealizácia. Hrdinka románu jej bola zároveň blízka svojou osamelosťou, tým, že si vytvorila vlastný svet, v ktorom mohla prežiť. Zuna spomína, že takto sa cítila počas celej puberty, nepochopená svetom, izolovaná do svojej fantázie. Tento pocit ju sprevádza i dnes. Na jednom sedení navrhmem Zune, aby si tú knihu znova prečítala. Že som

zvedavá ako ju bude vnímať z pohľadu dospelých. Poteší ju to, hneď na ďalšom sedení mi referuje, že kniha je objednaná, a že sa jej nevie dočkať.

Nešťastnou náhodou jej ale nakoniec príde Malá princezná od iného autora, nová rozprávka od Jána Uličianskeho. Zuna ju prinesie na sedenie a hovorí, že to asi nebola úplná náhoda. Táto rozprávka je akousi metaforou o dievčatku, ktoré sa predčasne narodilo, putuje z bytu do bytu a hľadá svoju mamu. Hovorí, že pri nej veľmi plakala. Že to je druhá polovica toho jej príbehu.

Že je tým dievčatkom, ktoré si vymyslelo otca rytiera, ochrancu a stále nemôže nájsť lásku svojej mamy. Že si myslí, že preto sa stále vracia domov. Dúfa, že sa o ňu postarajú, tak ako si to vysnívala. Ona tomu vlastne doteraz verila. Kniha je plná úvah, akási paralela na Malého princa. Na našich sedeniach jej venujeme veľa pozornosti. Jeden deň príde Zuna s tým, že myšlienku, vlastne otázku z knihy, ktorá ňou otriasla, mi doteraz nedokázala povedať. Hovorí, že v knihe sa pýtajú: „Ak by si mala dopredu možnosť spoznať svet do ktorého sa narodíš, ako by si sa rozhodla?“

Zuna konštatuje, že vlastne doteraz nemala odvahu priznať si, že by sa rozhodla povedať životu nie. A že je to veľmi paradoxné, ale táto myšlienka sama o sebe jej prináša veľkú úľavu a slobodu. Naraz akoby vnímala emócie v ich opravdivosti a hĺbke, akoby sa mohla nadýchnuť. Často mi hovorila, že jej chýba nejaká základná esencia vo vzťahoch, a že teraz začína tú esenciu objavovať v sebe. Už nechcem byť tým citovým ateistom, hovorí mi s novou silou a odhodlanosťou. Skúša s odvahou vykročiť do sveta, sama so synom do jednoizbového bytu, nechávajúc rodičov i starý vzťah za chrbtom, stále viac sa spoliehajúc na svoje dospelé časti. Mám to šťastie, že ju s úctou môžem ďalej sprevádzať na jej ceste. Opísala som vám teraz iba drobné fragmenty z našich 2roky trvajúcich sedení, ktoré súviseli s prácou s rozprávkovým príbehom. Bolo pre mňa veľmi silné sledovať Zunu, ako ju príbeh dokázal osloviť a zasiahnuť do hĺbky jej prežitku bez toho, aby som čokoľvek ja urobila. A práve tá nešťastná náhoda so zámenou kníh ju v terapii a postoji k životu veľmi posunula.

Práca s rozprávkou a príbehom môže predstavovať veľmi hodnotnú pomoc v procese psychoterapie, ako som to opísala vyššie. Je však aj veľmi dôležité nacítiť situáciu klienta a to, prečo sa nemohol správať inak a čo hodnotné, dôležité sa v situácii, v ktorej zotrval skrývalo. Iba tak môže získať silu, kompetenciu to prijať a následne sa s tým rozlúčiť. Rozprávky oslovujú emócie nenásilne, dotýkajú sa najhlbšej podstaty a detskej skúsenosti. Preto sú veľmi nápomocné pri práci s vnútorným dieťaťom, pomáhajú pri porozumení a prijatí biografie klienta. Prajem si, aby i vám boli tak nápomocné pri sprevádzaní vašich klientov. Ďakujem za pozornosť.



3B/ Katarína Šurdová. 2023.

Workshop Liečivá sila rozprávok, 27. 5. 2023.

Spoločnosť pre logoterapiu a existenciálnu analýzu, Bratislava.

Vynorila sa vám počas relaxácie nejaká konkrétna rozprávka z vášho detstva? Ktorá to bola? Čo bol jej základný dejový konflikt? Bola v tejto rozprávke aj nejaká pasáž, ktorú ste chceli počúvať stále dookola? Aký skrytý konflikt mohla táto rozprávka, prípadne pasáž z nej symbolizovať? Nachádza sa v tejto rozprávke nejaký problém, ťažkosť na ktorú ste potom počas vášho detstva, ale i dospelosti narážali? Aké riešenie vám vaša rozprávka ponúka?

Výňatok:

Joseph Campbell, svetový klasik v oblasti výskumu mytológie dokázal, že symbolika zo starých rozprávok, povestí a mýtov má aktuálny význam aj pre moderného človeka a môže pomôcť pri orientácii na jeho životnej ceste. „Rozprávky a mýty sú naliehavou výzvou k prebudeniu a uvedomeniu si svojej životnej úlohy a zároveň presným opisom jednotlivých fáz, ktoré treba absolvovať, kým dokončíme svoj životný príbeh.“

3C/ Milé študentky a študenti,

toto zadanie pre domáce vypracovanie sa bude týkať obľúbenej rozprávky z detstva. Spomeňte si prosím a ak môžete, vyhľadajte a prečítajte si prosím, svoju najobľúbenejšiu rozprávku z detstva znova. Ak mala iba zvukovú podobu nahrávky alebo s ňou súvisia nejaké iné dôležité predmety, pripomeňte alebo aj nachystajte si ich v ich vzájomných súvislostiach a pokúste sa odpovedať na nasledujúce otázky:

1. Čo Vás na danej rozprávke najviac upútalo/zaujalo?
2. Ako vyzerala kniha/film, v ktorej bola rozprávka publikovaná? (veľkosť knihy, farebnosť, ilustrácie, veľkosť písma, pre aký vek bola určená?)
3. V akom veku ste asi vtedy boli? Čím je pre Vás táto rozprávka jedinečná?
4. Kto Vám v detstve čítal rozprávky? Na akom mieste, v akom čase?
5. Aké sú v rozprávke postavy, ako ich mená vyjadrujú ich vlastnú podstatu, osobnostné kvality, prípadne „predpovedajú“ ich konanie?
6. Deje sa v rozprávke niečo nadprirodzené a aké symboly boli použité?
7. Aký kultúrny/rodinný význam tieto symboly podľa Vás nesú a aký význam majú pre Vás osobne?
8. Aké kultúrne/rodinné/iné vzorce rozprávka odhaľuje? Aké univerzálne hodnoty rozprávka posilňuje?
9. Čo ste sa pomocou rozprávky naučili? Je toto poznanie pre Vás užitočné aj dnes, alebo už je to inak? Ako rozprávka súvisí s Vaším súčasným životom/aktuálnou životnou situáciou a Vaším životným snom?
10. Keby ste mali rozprávku zahrať, ktorú časť a ktoré postavy by ste si vybrali a aký by to bol dej?
11. Keby ste mali rozprávku vyjadriť jednou farbou, ktorá by to bola?
12. Keby ste ju mali vyjadriť obrazom, aký obraz by to bol?
13. Keby ste mali rozprávku vyjadriť pohybom, ktorý by to bol? Predvedzte ho.
14. Čo to vypovedá o Vás?
15. Ako by ste mohli rozprávku dotvoriť? Ktorá jej časť by to bola? Ako by ste ju zmenili? Ak by ste mali dať rozprávke iný koniec, ako by ste ju pretvorili?
16. Nejaký odkaz do budúcnosti? Rady do ďalšieho života?

Zo svojich zistení si urobte poznámky. Potom si dajte „10 minút po“ na zamyslenie o tom, čo ste si zaznamenali. Potom vypracujte text, v ktorom budete zdieľať svoje zistenia. Najviac na jednu stranu A4. Plnenie zadania mi prosím zašlite na adresu ... Individuálne konzultácie k zadaniu alebo plneniu sú možné v oficiálnych konzultačných hodinách, rovnako je v prípade záujmu možné aj zdieľanie poznatkov z toho, čo ste sa prostredníctvom tohto zadania naučili, na najbližších vyučovacích hodinách biblioterapie. Vopred Vám ďakujem a teším sa Vaše zdieľania!

Vyučujúca: Kotrbová

V Bratislave, 15. 3. 2021.

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH, odborná asistentka

Katedra liečebnej pedagogiky Univerzita Komenského v Bratislave

Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovensko

+421 948 316 081 | kotrbova@fedu.uniba.sk

<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>

© Kotrbová, K.: *Biblioterapia. Prednášky a cvičenia pre študentov odboru liečebná pedagogika. Univerzita Komenského Bratislava, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2018/2019, letný semester, aktualizované 15.3.2021, akademický rok 202/2021, letný semester*

3D/ Milé študentky a študenti,

Pripomeňte si prosím otázky a Vaše vypracovania, ktorými ste sa zaoberali pri individuálnom zadaní v predchádzajúcom letnom semestri na predmete Biblioterapia 1 v súvislosti s analýzou obľúbenej rozprávky z detstva. V tomto cvičení ich budeme potrebovať s tým, že budeme pracovať v trojiciach. Jeden bude v roli rozprávajúceho (pacienta, klienta), jeden v roli terapeuta (facilitátora, sprevádzajúceho, vedúceho procesu rozprávania) a jeden v roli pozorovateľa (pozoruje reakcie a aktivity rozprávajúceho aj terapeuta z hľadiska ich podporného potenciálu).

Kým začnete pracovať, prečítajte si prosím najskôr celé zadanie!

A/ Práca v skupinách – zadanie

Na prácu v skupinách si pripravte text, ktorý ste mi v tom čase zasielali ako plnenie zadania o Vašej introspekcii (pomocou vyššie spomínaných otázok) o Vašej obľúbenej rozprávke z detstva. Prečítajte si ho, aby ste si ho pripomenuli, prípadne aj knihu alebo nahrávku alebo inú zaznamenanú podobu rozprávky, v ktorej sa Vaša obľúbená rozprávka nachádza, aby ste mohli zdieľať krátke ukážky počas práce v skupinke, ak si to budete želať, prípadne si pripravte aj iné dôležité s obľúbenou rozprávkou súvisiace predmety alebo skutočnosti, aby ste ich jednoducho mohli mať pri sebe, ak budete potrebovať.

Počas skupinovej práce jeden krátko vyrozpráva obsah svojej obľúbenej rozprávky kolegovi v roli terapeuta, ktorý vedie a podporuje proces rozprávania tak, aby bol pre klienta podporný. Pozorovateľ pozoruje a robí si priebežne poznámky, čo si všimol, z ktorých potom poskytne spätnú väzbu v skupine, v ktorej sa pracovalo tak, aby napomáhala učeniu a rozvoju všetkých zúčastnených. Potom sa Vaše úlohy vymenia.

Pred výmenou úloh je však potrebné vždy venovať 10 minút poznámkam z Vašej spoločnej práce! Preto si vopred nachystajte pero a papier, aby ste ich mali nablízku. Pomocné otázky k tomu, na čo sa sústredíte pri reflexii vnímania, pripájam nižšie. Venujte prosím pozornosť tomu, že poslucháč/sprevádzajúci/podporujúci rozhovor má iné otázky, ako rozprávajúci!

A/ Rozprávajúci môže zdieľať pomocou otázok z predchádzajúceho cvičenia, alebo voľne rozprávať v nadväznosti na to, ako ho vedúci procesu vedie v rozprávaní.

B/ Úlohou poslucháča/-ov je podporovať a sprevádzať rozprávajúceho v rozprávaní, aby porozprával čo najviac pre rozprávajúceho dôležitých skutočností, priebežne všímať nielen obsah rozprávaného, ale aj mimoverbálne prejavy (nie, aby ste rozprávajúceho pri niečom „prichytili“, ale aby ste sa to začali učiť si to čo najdetailnejšie si všímať), prípadne ako sa jednotlivé prejavy menili počas rozhovoru, upozorňovať na zaujímavé súvislosti a detaily, ktoré si sám trebárs nemusel všimnúť, svoje pocity a reakcie počas rozhovoru, prípadne ich zdieľať (lebo aj to je zdrojom informácií pre rozprávajúceho) a po skončení zdieľania si odpovedať na nasledujúce otázky:

1. Išlo o rovnakú rozprávku/verziu rozprávky, ako bola Vaša? V čom je rozdiel? Ktorá časť z rozprávania zaujala Vás osobne a ktorá časť bola najvýznamnejšia pre kolegu/-gyňu?

2. Ako ste sa cítili, keď Vám kolega/kolegyňa rozprávku rozprával/-la? Pomenujte tento pocit a pokúste sa ich lokalizovať, kde v tele sa nachádzali? Všimli ste si, kedy sa počas Vášho rozhovoru objavili emócie? U kolegu/u Vás? Ako ste s nimi pracovali?
3. Máte rovnaké významy symbolov (kultúrne, rodinné, osobné) ako má Váš kolega/kolegyňa? Dokázali ste to počas rozhovoru rešpektovať/plynule s tým pracovať, alebo Vás to vyrušovalo?
4. Aká systémová hierarchia sa rozprávku prezentuje? Podarilo sa Vám odhaliť spoločne vzorce (kultúrne, rodinné, osobné), ktoré rozprávka odhaľuje?
5. Aké bolo pre Vás dotváranie rozprávky kolegom/kolegyňou? Potreboval Vašu podporu, alebo postupoval samostatne? Ako ste sa dohodli, kto je vedúcim rozhovoru? Podľa čoho ste to poznali?
6. Zistili ste niečo nové? Alebo ste sa v niečom utvrdili, čo už ste vedeli? Čo ste sa vďaka tomuto cvičeniu dozvedeli/naučili? Čo by ste sa ešte potrebovali dozvedieť/opýtať?
7. Čo Vás počas celého cvičenia najviac prekvapilo? Čo Vás vyrušovalo? Chýbalo Vám niečo?
8. Zistili ste niečo o sebe, aj keď ste boli v roli poslucháča?
9. Čo by ste ešte potrebovali? Čo by podľa Vás ešte potreboval Váš kolega/-kolegyňa?

Svoje pozorovania si zapíšte.

C/ V čase, keď si poslucháč/sprevádzajúci v rozhovore robí poznámky o svojom vnímaní počas rozhovoru, rozprávajúci využije čas na vlastné vnímanie priebehu a výsledkov rozhovoru a urobí si poznámky k vnímaniu zo svojho uhla pohľadu:

1. Ako na vás pôsobil tento spôsob vedenia rozhovoru? Bolo niečo čo vás prekvapilo, urobilo vám radosť, alebo naopak vám prekážalo? Popíšte čo najviac detailov.
2. Pomohol vám tento rozhovor zistiť niečo nové – nejaké nové informácie všeobecne, alebo niečo nové o vás, nejaké nové pohľady, súvislosti alebo možné riešenia, na ktoré ste prišli vďaka rozhovoru? Ak áno, čo to bolo? Ako s tým naložíte?
3. Ako to vaša kolegyňa, ktorá vás počúvala, dosiahla, že sa jej podarilo ponúknuť niečo nové, nejaký nový pohľad alebo informácie? Ako sa to stalo? Používate aj vy tento spôsob podpory rozprávajúcich alebo je to niečo úplne nové?
4. Viete si predstaviť, že by ste tento spôsob podpory niekedy v najbližšej budúcnosti vyskúšali? Ak áno, ako a kedy? V akej situácii.
5. Čo ste sa naučili nové prípadne iné zaujímavé podnety a poznámky, ktoré by ste si určite veľmi radi zaznamenali? Čo by ste ešte potrebovali?

D/ Pozorovateľ si robí poznámky priebežne k A/ aj B/ aj C/. Na záver v malej skupine pozdieľa, čo si všimol a mohlo by to byť zdrojom dôležitého poznania aj pre ostatných.

Úlohy sa vymenia tak, aby sa všetci vystriedali v každej z uvedených 3 rolí.

E/ Návrat do veľkej skupiny

Čo ste sa vďaka tomuto cvičeniu naučili?

Vyberte zo svojich poznámok tie časti, ktoré by ste radi zdieľali vo veľkej skupine – či už preto, že sa chcete podeliť so zaujímavým zážitkom alebo zistením, alebo preto že potrebujete niečo dokončiť, čo zostalo otvorené, bez čoho by sa vám ťažko končilo toto cvičenie alebo sa jednoducho potrebujete niečo opýtať, na čo odpoveď by možno bola zaujímavá aj pre ostatných. Zdieľajte vo veľkej skupine.

Ďakujem Vám za spoluprácu a Teším sa na zdieľanie skupine!

V Bratislave, 10. 3. 2021.

Kotrbová

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

odborná asistentka

Katedra liečebnej pedagogiky

Univerzita Komenského v Bratislave

Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovensko

+421 948 316 081 | kotrbova@fedu.uniba.sk

<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>

© Kotrbová, K. 2021. *Nácvik vedenia rozhovoru – téma Obľúbená rozprávka z detstva*. Katedra liečebnej pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave, 2021. Voľné vlastné spracovanie v prispôsobení pre študijný predmet Biblioterapia študijného programu liečebná pedagogika. Inšpirované zážitkom a vlastnými poznámkami výcviku pre psychoterapeutov v procesorientovanej a systemickej psychoterapii vedeného supervízormi Verný, I., Šramová, Z., Konečný, P.: Práca s rozprávkami In: Procesorientovaná práca v systmických štruktúrach. Dlhodobý výcvik - jednorazová vzdelávacia aktivita pre zdravotníckych pracovníkov, POPI Slovensko a Slovenská psychoterapeutická spoločnosť 2006-2009 (Hošťálková, Zlín, Rožnov pod Radhoštěm, Jur pri Bratislave). (poznámky z výcviku – archív autorky)

© Kotrbová, K.: *Biblioterapia. Prednášky a cvičenia pre študentov odboru liečebná pedagogika*. Univerzita Komenského Bratislava, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2018/2019, letný semester, aktualizované pre prácu v on-line skupinách prostredníctvom MS Teams, akademický rok 2020/2021, letný semester – *Biblioterapia 2*.

3E/ Katarína Šurdová. 2023.

Workshop Liečivá sila rozprávok, 27. 5. 2023.

Spoločnosť pre logoterapiu a existenciálnu analýzu, Bratislava.

Ako vymyslieť príbeh s dieťaťom:

1.) Rozprávanie rozprávky spolu s dieťaťom:

Rodič ako rozprávač a dieťa dopĺňa príbeh.

Rozprávanie začne rodič:

1. Kde bolo, tam bolo, uprostred hustého lesa, na vysokej skale sa týčil krásny biely zámok. Predstav si, že si sa práve teraz ocitol v tomto tajomnom zámku.

Úlohou dieťaťa je pokračovať, nadväzujúc na rozprávanie rodiča.

Výpovede dieťaťa rodič zapíše.

3. Porozprávaj, čo si tam videl ...

4. Porozprávaj, aké zázračné predmety zámok skrýval

5. Porozprávaj, s kým si sa stretol ..

6. Porozprávaj, čo si tam zažil

Postavte si spoločne hrad z kociek, kde nebudú chýbať veže pre princeznú. Zahrajte si divadlo na motívy vašej rozprávky.

2.) Príbehové kocky: menším deťom rozpráva príbeh podľa kociek rodič, u väčších sa môžu dopĺňať.

3.) Dieťa je rozprávač a rodič rozvíja príbeh. Dieťa kedykoľvek môže do deja vstúpiť a povedať, čo by si prialo. Rodič sa pýta: „Skús mi povedať o kom ti porozprávam rozprávku. A kto by ešte v tej rozprávke mohol vystupovať? A čo budú spolu robiť? Kam pôjdu? atď.“

Príloha č. 4

Príklad cvičenia k naratívnej terapii

Nakresli svoj životopis ako rozprávku na časovú osi (Kotrbová, K.)

Milé študentky,

nadväznosti na predchádzajúce piate zadanie „**Napíšte svoj životopis ako rozprávku**“ Vám zasielam sľúbené **rozširujúce tvorivé zadanie** k tejto úlohe:

Pomôcky:

- výkres najmenej formátu A4 (môže byť aj väčší)
- pero alebo ceruzka
- farbičky, suché pastelky alebo voskovky, fixky alebo iné, čo Vám najlepšie vyhovuje, prípadne všetko súčasne 😊
- výstrižky z časopisov, kalendárov, novín, nožnice + lepidlo (pre hi-tech kreatívnych alebo náročných 😊)
- poznámkový blok alebo len voľné papiere a pero na poznámky

Inštrukcie (prosím, prečítajte si ich najskôr celé a potom začnite pracovať):

1. Na papier veľkosti A4 nakreslite čiaru, ktorá bude predstavovať životnú os Vášho rozprávkového životopisu. Začiatok životnej osi Vášho rozprávkového životopisu vyznačte prosím číslom 0. Vyznačte na nej Váš súčasný vek a nechajte si aj nejakú časť časovej osi rozprávkového životopisu ako pokračovanie Vášho rozprávkového života do budúcnosti. Túto časť na konci môžete vyznačiť šipkou alebo akýmkoľvek iným Vaším osobným symbolom šťastného pokračovania 😊.
2. Na tejto čiare potom vyznačte tak, ako bývajú na časových osiach vyznačované jednotlivé časové úseky obdobia, ktoré budú reprezentovať najdôležitejšie životné udalosti Vášho rozprávkového života, ktoré sa Vám doposiaľ stali. Ku každému z vyznačených dielikov pripíšte Váš vek, ktorý ste vtedy mali, prípadne rok, ak je to relevantné, v ktorom sa stali – hoci - ako viete, v rozprávkach sa veci dejú mimo nášho bežného času a niekedy aj priestoru 😊, niektoré sa skutočne stali práve vtedy a v tom konkrétnom čase. Sústreďte sa na najdôležitejšie životné témy, etapy alebo udalosti; ak boli v rozprávkovom živote nejaké ťažkosti, čo sa taktiež stáva, osobitne si všímajte nielen tieto zaťažkávajúce udalosti, ale aj tie, pomocou ktorých ste ich zvládli, prípadne nápomocné osoby, predmety, vlastnosti a činnosti, prostredníctvom ktorých sa Vám ich podarilo zvládnuť.
3. K jednotlivým časovým obdobiam si môžete nakresliť, alebo vyznačiť/nakresliť/načrtnúť alebo detailne vykresliť tieto kľúčové osoby, slová, obrazy, predmety, vlastnosti, symboly, zvuky alebo iné asociácie a záležitosti, ktoré s tým ktorým časovým úsekom Vášho rozprávkového života významne súvisia alebo ho vystihujú. Môžete ich nakresliť iba tak ceruzkou (alebo perom), alebo ich môžete namaľovať farbami, nakresliť farbičkami alebo fixkami, prípadne dolepiť obrázkami. Urobte to tak, ako to potrebujete a ako Vám to najlepšie vyhovuje. Takto sa zaoberajte každým z vyznačených období.

4. Potom sa pokúste sa sústrediť na emócie. Opätovne postupne pristavte pri každom z vyznačených období a vyberte si jednu farbu, ktorá podľa Vás vo všeobecnosti vystihovala Vaše pocity, ktoré ste v tom konkrétnom časovom období mali. Príslušný úsek na Vašom výkrese vyfarbite touto farbou. Ak potrebujete, môžete pridať ďalšie farby vystihujúce Vaše emócie, ďalšie pocity a vyššie city, ktoré ste v tom období ešte mali a dofarbite. Takto pokračujte pri každom z vyznačených období až do k miestu na časovej osi, ktoré reprezentuje Váš súčasný vek.
5. Potom sa na danú situáciu pozrite zo súčasného uhla pohľadu. Na časovej osi zodpovedajúcej Vášmu súčasnému veku vyfarbite príslušnou farbou, čo pociťujete v súčasnosti v súvislosti s tým obdobím, čo ste zažili predtým zo súčasného uhla pohľadu a ak sa dá, danú farbu pretiahnite až k časovému úseku na osi, ktorého sa to týka, prípadne, ak to tak potrebujete, môžete ho tou danou farbou aj prekryť. Podobne postupujte aj v súvislosti s ostatnými časovými obdobiami. Pri súčasnom veku vyznačte farbou, čo v súčasnosti pociťujete v súvislosti s daným časovým obdobím a vyšlite farebný lúč príslušnej farby, alebo iným spôsobom vyfarbite alebo vymaľujte z miesta súčasného veku na časovej osi do miesta pôvodnej udalosti. Prípadne môžete v bode časovej osi zodpovedajúcej Vášmu súčasnému časovému obdobiu vyznačiť symboly, osoby, vlastnosti, predmety alebo iné asociácie, ktoré vnímate ako dôležité alebo podporné na to, aby ste si vzdali úctu, ako ste predchádzajúce životné výzvy alebo udalosti zvládli a môžu Vám byť v prípadných podobných situáciách nápomocné aj do budúcnosti.
6. Do poznámkového bloku alebo na voľné listy si urobte poznámky, čo ste si všimli: Ak sa farebné vyznačenie Vášho súčasného postoja voči vtedajšej situácii ako ste ju pociťovali vtedy líši, v čom je to iné. Použili ste rovnaké symboly, osoby, predmety, vlastnosti, ktoré Vám boli nápomocné, ako vtedy, alebo Vám dnes už pomáha niečo iné/niekoľko iných. Je niečo, čo Vás osobitne oslovilo, prekvapilo, zaskočilo, vyrušovalo alebo potešilo? Zistili ste o sebe niečo nové? Všimli ste si nejaké osobné, rodinné, kultúrne alebo iné vzorce vo Vašom rozprávkovom príbehu, nech už pod tým rozumieme čokoľvek, ktoré sa opakujú? Urobte si prosím poznámky.
7. Po dopísaní si dajte 10 minút na premýšľanie o napísanom.
8. Z tejto úrovne poznania a pomocou rovnakých pomôcok sa pokúste svoj životopis ako rozprávku dopracovať tak, ako by podľa Vás mohol pokračovať s výhľadom 1 dňa, 1 mesiaca, 1 roka, 5 rokov prípadne 10 rokov odtiaľ ako ste začali plniť toto zadanie. Okrem farby prevažujúcej emócie si tam prosím vyznačte aj pomôcky – predmety, vlastnosti, osoby, zvuky, slová, obrazy atď., skutočné alebo vymyslené, ktoré Vám v uskutočňovaní tohto rozprávkového života môžu byť nápomocné a stačí si na ne iba pomyslieť a je vysoký predpoklad, že kúzlo sa zhmotní a túžba zrealizuje. Všimajte si čo najviac detailov, čo potrebujete, aby život ako rozprávka mohol rozprávkovy pokračovať nielen na výkrese ale aj v realite.
9. Ak ste hotoví, zoberte znovu pero a papier a urobte si pár poznámok, čo ste sa vďaka tomuto cvičeniu dozvedeli o sebe, naučili nové, prípadne čo by ste ešte potrebovali.
10. Potom najviac na jednu A4 napíšte svoje zdieľanie pre vyučujúcu, ako sa Vám počas tohto cvičenia darilo a čo by ste ešte potrebovali. Plnenie je potrebné odoslať na adresu kvetkakotrbova@gmail.com najneskôr do stredy 21. apríla 2021 do 8.00 hodiny.

Ďakujem veľmi pekne a prajem príjemné zážitky! 😊

V Bratislave, 6.4.2021.

Kotrbová

© Kotrbová, K.: Nakresli svoj životopis ako rozprávku na časovej osi, Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave, 2021. Vlastné voľné spracovanie v prispôsobení pre študijný predmet Biblioterapia študentov študijného programu liečebná pedagogika inšpirované zážitkom a vlastnými poznámkami výcviku pre psychoterapeutov v gestaltterapii vedeného supervízormi Neumanová, E., Suchomel, P.: Nakresli svoj životopis na časovej osi. Institut pro výcvik v gestaltterapii, Praha 2002.

P.S.: Didaktika 😊 poznámky pre Vaše ďalšie štúdium alebo prax: Obdobným spôsobom možno pracovať aj s príbehom/textom piesne/piesňou/posolstvom môjho mena ako rozprávku, príbehom ochorenia ako rozprávku, príbehom problému/životnej výzvy ako rozprávku, príbehom môjho tela ako rozprávku, najúžasnejším zážitkom v živote (príbeh zážitku) a podobne!!!

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

odborná asistentka

Katedra liečebnej pedagogiky

Univerzita Komenského v Bratislave

Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovensko

+421 948 316 081 | kotrbova@fedu.uniba.sk

<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>

© Kotrbová, K.: *Biblioterapia 2. Prednášky a cvičenia pre študentov odboru liečebná pedagogika. Univerzita Komenského Bratislava, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2020/2021, letný semester – Biblioterapia 2.*

Príloha č. 5

Ukážky prác k hagioterapii (Tinková, A.)

Alexandra Tinková

Príspevky poskytnuté pre projekt Biblioterapia.sk mailom dňa 18. 8. 2022

Nechaj Boha vymiest' tajné kúty

Dnes som vkročila do modlitby s krásnym veršom: „I keby ona zabudla, ja nezabudnem na teba! Do dlaní som si ťa vryl, tvoje múry sú vždy predou mnou...“ (Iz 49;16). Veľmi sa ma tie slová dotkli, a tak som stála v modlitbe pred Bohom, pred tým, ktorý ma má vrytú v dlaniach, je pri mne, aj keby celý svet zabudol a pred žiadnym múrom ma nenechá samú... No v tom obraze, ako som pociťovala radosť a vďačnosť z toho, že niekto taký existuje, ako som sa napĺňala tou blízkosťou, láskou, bezpečím a dôvernosťou, som zrazu vo svojom tele, pri srdci cítila jedno zatvrdnuté miestečko. Vyzeralo ako malý šedý kamienok. Tak som ten kamienok vyňala zo svojej hrude a podávala ho Bohu. Hneď som jasne vnímala, že to miesto je plné horkosti. Strašne koncentrovanej horkosti. Bola to horkosť horkostí, taká, z ktorej by jazyk zdrevenel! Valila sa z toho kamienka von, páčila aj samotný vzduch, horké horko z najhorkejších!

.... Keď som sa Boha pýtala, čo to je, neváhal s odpoveďou. Ocitla som sa v obraze, v pocite, v etape života, keď som sa cítila nesmierne sama. Úplne sama. Chápete, taká osamelosť, že nikto z tých sedem miliárd v tom nie je s vami! Nikto! Ale to nebolo všetko. Tá horkosť ani tak nebola namierená voči ľuďom. V tom obraze s páľivým kamienkom v rukách som cítila, že nielen ho podávam Bohu, ale že sa zároveň z toho horkého miesta valia zúfalé otázky, vlastne jedna otázka, opakovaná hromovo ako mohutná ozvena v Himalájach: „Ty si to vedel, Bože, tak prečo si ma v tom nechal? Vedel si, že sa tak budem cítiť, tak prečo si to tak nechal?! Prečo, prečo si ma v tom nechal?!...“ Takto sa nejakú chvíľu miešala horkosť s mojimi slzami a tichými výkrikmi. Potom som len stíchla a načúvala... Prečo... Boh mi vlastne v odpovedi nepovedal nič nové, čo by som už niekedy nepočula. No to je jedno, ak si doprajete chvíľe so Stvoriteľom, kedy necháte, aby odhalil niečo boľavé vo vašom srdci, vzal vám to z rúk a presvetlil. Jeho odpoveďou sa uzdravenie deje opäť a opäť... Koľkokrát to potrebujete počuť, toľkokrát vám to povie...

Povedal si mi, že na zbúraniskách a zhoreniskách staviaš tie najkrajšie paláce. Že to, čo sa mi zdalo ako slabosť, hanba, prehra, beznádej, Ty premieňaš na oslnivé príbehy so šťastným koncom, oslavujúce Tvoje meno. *Že Ty berieš každú moju slzu, s nesmiernou láskou, akú si ani neviem predstaviť, ju starostlivo zbieraš do hrnčeka a v Tvojich rukách sa premieňa na liečivé oleje, ktorými budeš mazať nielen mňa, na prúdy neskrotnej priehľadnej vody, dávajúcej život...* Že presne moja cesta bola potrebná, môj ston, moje blúdenie, na vytvorenie toho, čo si si predsavzal vytvoriť a vytvoríš! ...

Všetko som ti to odovzdala. Každú výčitku, každú slzu, každý hnev, zúfalstvo, klam, ktorému som uverila. Že by si ma v niečom niekedy nechal. Klam, ktorým som vlastne uverila (v) diabla/ovi. Že ma opustíš, že sa nestaráš... A vrátila som sa k veršu, s ktorým som do modlitby vstupovala: *Že Ty nikdy nezabúdaš, lebo máš moje meno vryté v dlani!!!* To bola vec, z ktorej sa moje srdce túžilo kajať a odovzdať ti to klamstvo, tú nedôveru v Teba. Tú bolesť, tú osamelosť, že by si ma mohol opustiť... Bola tam, tá horkosť, a ja som o nej netušila ešte tesne predtým, ako som vchádzala s Tebou do modlitby. Preto je tak životodarne tráviť s Tebou čas. Preto je tak dôležité všetko Ti odovzdať. Preto je tak dobré dôverovať Ti... Ty vieš, čo my nevieme. Tvoje myšlienky sú nad naše. Ty zdvíhaš záveje, ktoré my nevidíme. Ty ukážeš,

posvietiš na to potrebné. Ty poznáš každý ďalší krok. A my môžeme v hlave konštruovať a splietať, ale napokon dáme za pravdu Tebe. V slabej chvíľke. Keď posvietiš na to horké miestečko v našej hrudi a s láskou si ho vypýtaš. Aby sme mohli kráčať ďalej. Pred Tebou sú moje múry...

Chod' a ži!...

Zasa sa mi raz potvrdilo, prečo je tak veľmi dôležité a prospešné vybrať si „dni off“, keď vypneme všetko okolo (žiadny signál zvonka, vyrušovanie telkou, četmi, sociálnymi sieťami, stretnutiami, dokonca, keď sa dá, ani prácou....skrátka nerobíme nič zamestnávajúce moju myseľ) a sme naladení iba na Boží hlas. Odovzdáme Mu náš deň, ale aj všetky otázky a problémy, s ktorými doteraz nevieme pohnúť, iba ticho a pokojne spočívame v Jeho prítomnosti, a čakáme. Čo hovorí. Kam nás vedie. Aké dvere otvára... Keď som to naposledy urobila s prosbou, aby mi ukázal, čo je ten kameň, čo zahatal prameň niektorých oblastí môjho života, doviedol ma opäť k téme, ktorú už so mnou nedávno začal: Trauma, duch traumy! ...

Každý z nás sa vo väčšej, či menšej miere s traumou stretol. Nieкто nám niečo kruté povedal, boli sme obratí o niečo, na čo sme mali právo, boli sme oklamaní, zažili sme zradu, odmietnutie najbližších, alebo ešte horšie – tragickú stratu blízkych, nehody a nešťastia, rozchody a rozvody... Trauma môžu byť aj navíšením mnohých nesplnených snov a ambícií, zatvorených dverí, neúspechov... Z nespracovanej traumy sa v nás usádza horkosť. Rozlieva sa postupne z mysle do srdca, do žíl, do tela, je v bunkovej pamäti, môže spôsobovať chronické choroby... Pôsobí na všetko a všade ako rakovina, ako chobotnica. Zahatá našu životnú energiu, vstupuje do vzťahov, ničí kreativitu, oddaľuje nás od zámeru, ktorý pre nás má nachystaný Boh. Oberá o radosť, vnáša do všetkého strach, vtahuje do pasivity, izolácie, žiarlivosti, sebaľútosti...

S duchom traumy žijeme v minulosti. Nevieme sa pohnúť zo starých bolestí, neprávostí, strát. Stále čakáme na nejakú kompenzáciu! Prenášame si staré spory a rany do všetkého, čo nás postretne. Robíme zlé, alebo žiadne rozhodnutia. Žijeme v pocite dlhu od života. Bol som ukrátený. Bol som zranený. Život mi dlží. Boh mi dlží. Oni mi dlžia. Vy mi dlžite.... A áno, môže to byť pravda. Mohlo sa nám naozaj stať veľa nespravodlivých vecí. Napriek tomu zotrvať v tvrdohlavom, alebo ublíženom postoji, že nám to musí byť zaplatené, že to všetci musia pochopiť, porozumieť nám a dať nám pocit zadosťučinenia, znamená rútiť sa do slepej uličky. To, čo my musíme urobiť, je odpustiť. Pustiť tú záležitosť aj ak nikdy nedostaneme z druhej strany uznanie, pochopenie, a už vôbec nie ospravedlnenie. Našou úlohou nie je sto rokov čakať pri dome vinníka na „prepáč“. Viete, väčšinou sa to aj tak nestane. A my musíme napriek tomu ísť ďalej a žiť. A nielen to, ale ešte aj odpustiť! To neznamená tváriť sa, že to, čo sa udialo, bolo dobré. Ale jednoducho prestať trvať na tom, aby nám to dotyčný vrátil, usmial sa na nás a ospravedlnil sa. Back to reality!

Boh nám hovorí niečo celkom iné. Že nemáme zotrvať v minulosti. Že mu ju máme dať aj so všetkou bolesťou v nej. Že na ňom máme nechať rozsúdenie všetkého a všetkých! To nie je náš džob! Náš džob je viete čo? Boh mi to ukázal cez jeden môj obľúbený kúsok zo Slova: Ako sa chorý pri jazere Bethesba začal žalovať Ježišovi, keď ten k nemu prišiel: „Pane, nemám sa k vode dostať! Nikto ma tam nechce odniesť! Pane, vždy, keď sa začne víriť voda, všetci ma predbehnú!“ Takto tam stál a plakal 38 rokov. A čo mu povedal na to Ježiš??: „Vstaň a chod!“ Ohromilo ma, ako mi Boh dal tento verš do súvislosti s duchom traumy a blokmi, ktoré dokáže narobiť v našom živote! Človek, ktorý stál obďaleč životodarnej vody a plakal, stál vo svojej minulosti. Sústreďoval sa na to, že sa k prameňu určite nedostane. Že ho vždy nieкто

predbehne, že mu aj tak nikto nepomôže. A tak tam zostal zaseknutý, a pozoroval život okolo seba... Presne toto s nami robí duch traumy. Spomíname na minulosť, nechávame sa gniaviť ranami, zradami, dlhmi... A kvôli tomu nevieme vkročiť do nového spôsobu uvažovania, do nových dverí, chopiť sa nových nádejí! Sme v pozícii obete. Zvykli sme si...

Ale prichádza Ježiš a hovorí: „Vstaň a chod’!“ Tým hovorí veľmi veľa. Tým hovorí, že z nás sníma ducha traumy a celú minulosť, že nás ozdravuje z dávnych bolestí, že mu môžeme odovzdať ľudí, ktorí nám ublížili. Že má pre nás nové začiatky, nové šance a príležitosti. Že nás volá do odpustenia. Že nám tým dáva slobodu nového človeka, nového života. A všetku horkosť minulosti premieňa na živú vodu! On má tú moc snať to z nás a od nás čaká vykročiť... Do toho obrazu mi nabehol aj ďalší verš: Keď Mojžiš nevie, čím napojí svojich ľudí, lebo voda v Máre je horká, Boh mu jednoducho povie, aby do vody hodil drevo, ktoré premení horkú vodu na sladkú. Tak sa aj stane. Bolo v Božej moci premeniť nepitnú brečku na životodárnú vodu. No Mojžiš musel urobiť ten akt viery, nového života a hodiť drevo do vody. To isté má Boh nachystané aj pre nás. My dokonca môžeme hodiť do horkej vody celý Ježišov kríž, ktorým vzal na seba našu minulosť, bremená, rany, trpkosť... Len sa musíme chcieť pohnúť. Božia milosť urobí to, že nám túto pravdu vyjaví. Posvieti nám na ducha traumy v starých nevymetených kútoch, aby už viac nemohol šarapatíť. Tým, že je odhalený, stráca moc.

Povedz (mu) to nahlas! Ja som to urobila, nahlas som sa toho hnusáka a všetkých jeho dôsledkov v mojom živote zriekla. Zviazala som ho do zajatia. Ducha traumy. Tým je vlastne uvoľnené všetko to, čo držal doteraz v zajatí on. Nové perspektívy. Nové vzťahy. Nové radosti. Nový dych. Nová tvorivosť. To všetko ovlažené sladkou vodou zo živého prameňa. Len najprv treba vyliatť tú starú horkú brečku. Nemožno do starej zatuchnutej vody prilievať novú a veriť, že tým tú starú napravíme. Treba sa jej zbaviť, nadobro zriecť! Pustiť zo zajatia všetkých, ktorým sme nevedeli odpustiť. Prestať merať dňesok minulosťou. Dať Bohu všetky dlhy, účtenky, posledné ľútosti. On na oplátku urobí VŠETKO. Premení horkú na sladkú. A povie ti: „Vstaň a chod’! Chod’ a ži!“...

Si niekto...

Pamätám si tú eufóriu. Keď som držala papier od vytúženej vysokej školy. Teraz som niekto! Keď sa moje prvé písmenká objavili čierne na bielom, v čerstvom výtlačku novín. Som dobrá! Keď som po prvý raz stála pred mikrofónom a môj hlas – ó, naozaj môj hlas! – sa vinul celou miestnosťou. A ľudia ma počúvali! Teraz som už dôležitá! Keď sme vymysleli nový časopis. Mám hodnotu! Keď som zvládla rozhovory s najslávnejšími kapelami a celebritkami. Som na rovnakom leveli! Sakra, teraz už som naozaj niekto! Mám cenu! Vidíte? Počujete?! Chápete ma?! Lúbite ma už???..... Ale na konci tých otáznikov bolo iba ticho. Nie. Nikto z tých ľudí okolo mňa ma v skutočnosti za tieto hrdinské počiny a veľké veci nezačal ľubiť viac. Nikto mi nezačal lepšie rozumieť. Možno padli slová pochvaly. Možno obdivné pohľady. Možno ďalšie otvorené dvere, príležitosti. Možno viac komfortu, viac pekných vecí. V byte aj na sociálnych sieťach. No v duši... totálne ticho. Všetko to krásne, blýskavé popadalo na dno môjho ja ako do bezodnej studne. A ja som bola ďalej hladná. Po ďalších výkonoch. Míľnikoch. Skvelých veciach. Ktorými sa stanem, keď ich vykonám. Všetka tá bolesť odíde. Zahluším ju, prekričím to od samoty revúce srdce. Zasypem rany zázračným práškom. Postavím na ne všetky moje úžasné úspechy. Raz sa to musí podariť! Ony premenia môj život!... A čím viac som chcela „urobiť niečo“ so svojim životom, tým to bolo katastrofickejšie. Čím viac som s mojím životom

chcela niečo „robiť“, tým menej som ho naozaj žila... Moje srdce, telo, myseľ, duša boli na smrť unavené. Tým konaním. Chceli skrátka konečne len žiť! Aspoň na chvíľku. Ležať v tráve a tešiť sa z toho, že som bola stvorená. Koľké privilegium! Koľká hodnota sama o sebe! Bola si stvorená Tým, kto stvoril celý vesmír okolo teba! Aký väčší prejav lásky potrebuješ???... No ja som neverila. Neverila som, že môže existovať taká láska, s ktorou by si niekto povedal – stvorím ju, presne ju. S tými svetielkami v očiach, s láskou pre muziku, písma, vôňu leta v povetří a chuť čerstvého melóna na jazyku, s hladom po mne... Nechápala som, že by si niekto dal tú námahu vymyslieť a stvoriť práve mňa! Aký mal dôvod? Prečo mňa? Čo je na mne také milovania hodné, že si ma stvoril, Bože???? A tak som išla tú hodnotu hľadať a budovať. Vo svete. Titulmi, zamestnaniami, bombastickými článkami, ligotavými obálkami časopisov, hviezdnyimi večierkami, počtom precestovaných kilometrov, preštudovaných múdrych kníh, fyzickými objatiami, dotykmi, prchavými láskami, dobrými skutkami, zachraňovaním druhých a sveta... A potom som spadla. Do bahna. Do prachu zeme. Do prachu, v ktorom sa všetko moje dovtedajšie hviezdne aj spasiteľské snaženie rozpadlo. Nemala som nič. Vôbec nič. Konečne som nemala nič, čo by sa mohlo ešte ďalej tváriť ako moja ľudská hodnota. Ako opodstatnenie toho, že som tu, na zemi. Všetko bol márný prach. Nebolo nič, čím sa zakryť. Bola som nahá. Bolo iba moje telo, kosti, krv v žilách a srdce. Nahé srdce, volajúce po Tebe... Mohla som pred Tebou utiecť, Bože, ako Adam s Evou, ktorí sa stratili v húštine klamov. Aby si tými najkrajšími figovými listami vytvorili svoju novú identitu, zakryli svoju nahotu a chceli pred Tebou machrovať, že ved' oni vedia, ono zvládnu aj bez Teba... No ja som bola taká unavená, že ďalší figový list už som ani nevládala hľadať. Ležala som pred Tebou a odovzdala som Ti svoju nahotu. Bolesť zo všetkého, za čím som sa hnala, a čo som nebola ja. Prázdno sveta, ktoré mi hučalo v ušiach ako najhorkejšia výčitka: *Kto si, no kto si ty, ved' sa ti všetko rozpadlo, vidíš, si predsa len nikto. Nikto, nič, ako tento prach. Nemáš nič v rukách...* Možno som v tej chvíli naozaj nemala v rukách nič. No mala som oveľa viac. To ja som bola v Tvojich rukách! A počula jasne Tvoj hlas, ako mi hovorí: „Len lež. Oddychuj. Nechaj zo seba vziať všetky tie bremená. Tiaž klamstiev, ktoré ti hovorili, že sa niekým musíš stať... Pusti to. A uver môjmu hlasu. Si niekto! SI niekto, lebo ja som sa tak rozhodol. *Ja som ťa utkal v lone matky.* A ešte dávno predtým som vedel, že budeš. Aká budeš. Ako sa ti budú smiať oči. Ako ich potom zhasne tma sveta. Ako budeš splašene utekať, namáhať sa, zachraňovať všetko okolo seba. A potom budeš ležať predo mnou. V tichu. V pokoji. Uveríš mi, že sa nikým nemusíš stať. Že to, kým si, spoznáš cezo mňa. Cez môj hlas. Vo chvíľach, ako je táto, v mojom náručí. Prestaneš naháňať iné blýskavé momenty. Lebo tieto ťa celkom nasýtia. Poviem ti tisíc krásnych slov o tebe. Tie sa už neprepadnú do priepasti tvojej duše, ale vyklíčia v tvojom srdci. Uvidíš svoju skutočnú hodnotu. Hodnotou je to, že som ťa stvoril. A poslal na túto pozemskú púť. Na ktorej nemáš zvládať a stíhať všetko. Ja som vytvoril tvoju identitu. Ty ju nekonaj, ty ju ži...“

Vieme to. Vieme to, že Ti patríme, že sme tvoje diela. Že je v nás tvoj odtlačok, je v nás Tebou napísaný náš príbeh, čiary na dlani, vrásky. Že sme Tvoji, a to stačí. Stačí zladať rytmus nášho srdca s Tvojím a žiť... A predsa. Chytá nás to. Tie chvíle, keď sa cítime ďaleko od Teba. Cítime, že sme ničí, že sme nikým. A tak začneme opäť horúčkovo kopíť výkony. Prišívaj záplaty, zakrývať rany, lepiť na seba nálepky. Z našich činov. Bojíme sa, že ak niečo z toho neurobíme, nebudeme to my! Stratíme glanc, meno, zmysel... Bojíme sa, že ak nebudeme zvládať STÁLE VŠETKO, niečo nám nenávratne NAVŽDY UNIKNE. No čo ak tým večným cvalom za takýmto perfekcionizmom riskujeme oveľa viac? Možno sa stane, že snažiac sa neustále žonglovať s desiatimi loptičkami naraz a úzkostlivo strážiť, aby nespadli, neuvidíme to všetko krásne okolo seba. Riskujeme, že s piatimi taniermi v ruke zostaneme stáť pred dverami,

neotvoríme ich a neuvidíme za prahom bytu slnko, trávu, stromy, sýkorku, či veвериčku na konári.... Čo nás stále ženie do toho šialeného, vopred prehratého boja s časom? Prečo stále unikáme pred vlastnou nedokonalosťou ďalším a ďalším výkonom, úlohou, bodom v nekonečnom zozname, aby sme sa mohli presvedčiť o ďalšom zlyhaní, nezvládaní a bičovať sa ešte tvrdšie? Čo chceme prekonať? Nás samotných? Chceme prekričať to, ako sa nedokážeme ľúbiť, prijať, pochopiť? Chceme prehlušiť boľavú minulosť, spomienky na tmavé údolia a pády? Chceme si vybojovať tým náhlením právo ďalšej sekundy byť tu na svete? Chceme ZÍSKAŤ SVOJU HODNOTU a cítiť sa konečne lepšie? Strašne túžime zahojiť všetky rany, neistoty, strachy a jazvy, a tak konáme a konáme a konáme. No pritom do nich iba sypeme soľ. Keď večer vyčerpaní prehltáme horké slzy sklamaní, že aj tak sme stále ešte neurobili všetko na sto percent. A ak aj áno, mali sme to predsa urobiť na dvesto...V dnešnom svete výkonov, tabuliek, korporátov, úspechu, ktorý sa prerátava na počty followerov a lajkov, je stále ťažšie očistiť sa od univerzálnych očakávaní vonkajšieho sveta a spoznať, precítiť tie svoje, vlastné očakávania. Vlastné limity, vlastné dispozície, vlastné cesty a túžby, ktoré nám do srdca vložil sám náš Stvoriteľ. Je stále ťažšie precítiť, kto sme naozaj. American dream „Staň sa niekým!“ má dnes oveľa náročnejšiu výzvu - „Buď len tým, čím odjakživa si, čím si bol stvorený“! Nestávaj sa niekým, ale naopak, strhni zo seba všetko, čo si nebol ty. Objav autentický rytmus svojich dní. Zlad' svoje kroky s Bohom. Načúvaj Jeho plánom o tvojom živote. Možno časom zistíš, že On vôbec nechce, aby si dnes stihla toto, tamto a ešte aj toto, náhlila sa od povinnosti k povinnosti a večer opäť cítila to prázdno a nutkanie, aby si pridala EŠTE VIAC... Možno ti Boh ukáže, že to je strašný klam. Duch naháňania výkonov, ktorý ťa vedie presne tak, aby si nikdy necítila tie najobyčajnejšie chvíle spočinutia. V ktorých ti je opäť dôverne známy tvoj vlastný dych, tep srdca, a ty v tom tichu počuješ zrazu oveľa viac. Strašne dôležité a vzácne veci. V tom tichu ti Boh chce rozprávať o tom, ako Mu môžeš dôverovať. Aj bez splnených dvesto percent. V tom tichu sa zbavíš strachu, že deväť loptičiek ti spadne na zem. A áno, ony naozaj spadnú. A ty zistíš, že sa stalo... nič. Že sa iba tvoj dych prehĺbil. Ruky sa prestali triasť. Spánok bol sladší a sýtejší. A ranné myšlienky oveľa svetlejšie a živšie. Krok ľahší a radostnejší. A ty bez väčšej námahy otváraš nové dvere. Akosi prirodzene. Vidíš za nimi nový deň. So všetkými farbami a chuťami, o ktoré si pomaly v tom bludisku výkonov prichádzala. A v tom pokoji a naladení na stanicu ticha je ti zrazu jasné, čo môžeš pustiť. Čo urobí miesto novým radostiam. Novým nápadom. Novým dielam. So živosťou, silou a originalitou, akú si zaslúžia. S dostatkom slnka, času, živín, v ktorých chcú rásť... Je to zákonitosť. Ak prekonáme ten strach, to nutkanie a niektoré veci (ktorými sme si chceli budovať hodnotu, peniaze, dobré vzťahy...) jednoducho slobodne pustíme, až vtedy sa pohneme ďalej z večne sa krútiaceho kolotoča, v ktorom sme sedeli. Až vtedy skutočne rastieme. Dokážeme hlboko precítiť, radovať sa a živiť z obyčajných momentov dňa, ktoré nás vedú k zajtrajšku... Lebo keď si uvoľníme ruky od všetkých tých činností, môžeme konečne podať jednu ruku Bohu a nechať sa viesť. Veď to On nám hovorí, aby sme sa „nepodujímali na mnohé veci, lebo sa preťažíme a bude to na škodu.“ On nám jasne hovorí, že „aj keď pobežíme, nestihneme všetko a útekou sa nezachránime.“ Môžeme sa celé roky „zachraňovať“ tým bezduchým cvalom, horou výkonov a zaznamenajúc si ďalšiu splnenú povinnosť padať nešťastní v noci do postele. Zachraňovať svoju hodnotu, povosť, postavenie, chyby minulosti a konať a konať a konať... A keď budeme mať šťastie, potkneme sa, budeme chvíľu celkom bezbranní a vyčerpaní a v tej nehybnosti spoznáme Jeho hlas. A On nám pošepne: „Toto nemusíš. Ani toto... Ale veď toto ja od teba vôbec nechcem... Chcem, aby si bol radšej viac so mnou. Veľa. Stále. Aj keď piješ kávu, aj keď venčíš psa, aj keď si na prechádzke, aj keď niečo tvoríš, spievaš... Aby si vo všetkom spoznával mňa, teba, vo všetkom videl náš vzťah,

spoluprácu. Tandem. Aby si rozlišoval, čo je môj a čo tvoj diel práce. Kedy ísť a kedy stáť a čakať. Kedy hovoriť a kedy počúvať. Kedy tvoriť. A kedy sa odovzdať a očakávať môj zásah... Nepotrebuješ desať loptičiek vo vzduchu, viac potrebuješ jednu voľnú ruku, aby si mohol držať tú moju. Potrebuješ oči, ktoré vidia práve bežiaci moment, uši, ktoré začujú, čo ti v ňom šepkám a srdce, dostatočne silné, vyživené a radostné, aby sa mohlo za mojím hlasom vydať. Áno, som to ja, kto ti niekedy hovorí – Choď si ľahnúť! Nerob nič, a pozeraj sa na stromy! Voňaj túto vôňu! Pozeraj na tieto farby, počúvaj túto melódiu.... Som to ja, kto nechal, aby ti tie loptičky spadli. Chcel som tak veľmi, aby si začul a videl mňa. Ako ti rozprávam. O tebe. Skutočnú pravdu. Nie tú o tabuľkách výkonov, ktorá ti nahovára, že do nich možno vtesnať tvoju hodnotu, popísať ťa tak a zmerať. Aby si zajtra začal nový únavný šprint... Celkom inú. Tú, ako vo mne skrsol nápad napísať príbeh práve o tebe. Aby bola na svete nová pieseň. Tvoja a moja pieseň. Ktorá sa nedá ničím zmerať, porovnať, ani nahradiť. Naša spoločná pieseň je jedinečná. Daj si čas, ticho a nehybnosť započúvať sa do nej, spoznávať ju a šíriť ďalej... Nech ju počuje stále viac ľudí...

Tvoja láska v kvapke mora...

„Čo je moje skutočné ja, moja pravá identita“, pýtam sa, keď sa obhliadam späť a pozerám na svoj život. Niekoľko strohých údajov v mojom ID, alebo vysokoškolský diplom zapadnutý vzadu v skrini. Všetky moje doterajšie výkony pred mikrofónom, všetky písmenká a riadky, ktoré som doteraz napísala. Alebo moje košaté CV a referencie od doterajších zamestnávateľov. Moji najbližší a to, čo sme si kedy o sebe povedali, alebo nepovedali, odpustili, alebo na to ešte nemali silu, čo si o sebe myslíme a aké nálepky sme si dali. Moje fotky na fejsbúku, moje obľúbené šaty a parfum. Alebo to, že milujem rannú čiernu kávu a teplo labiek môjho psa, ktorými sa o mňa opiera, zatiaľ čo spokojne odfukuje....

Odreté kolená malého dievčatka, objavujúceho sladké záhady veľkého sveta, aj všetky „dospelácke“ jazvy, ktoré som doteraz nazbierala. Všetky knihy, ktoré som v živote prečítala a ich príbehy, ktoré ma omámili a vpísali sa mi do srdca, všetky tie nekonečné výpravy na juh, za morom, ktoré som absolvovala. Môj plač aj smiech, divoký a neskrotný, ale aj zakrývajúci slzy. Moje strachy a zlyhania, ale aj momenty, ktoré som považovala za víťazstvá... Všetok ten pestrý chaos, sladko-bôľna mozaika, pretkaná jednou niťou... Jednou túžbou, ktorá sa za tým všetkým niekde skrýva, preniká, presahuje: Vo všetkom a všade som vždy hľadala Teba. Aj keď som ešte nevedela, že ťa hľadám...

Bol si so mnou a šepkal si môjmu srdcu, kto si Ty a kto som ja. Keď som cez prázdniny s vetrom vo vlasoch, odvážne a objavovateľsky krúžila na bicykli po zákutiach, ktoré mi babička zakázala, to si bol Ty. Keď som si z knižnice niesla domov štôš voňavučkých kníh, plných lákavých príbehov, do ktorých som sa okamžite ponorila a zabudla na čas, aj to si bol Ty. Bol si to Ty, keď som sa nemohla dočkať konca týždňa a nedeľných rozprávok, v ktorých víťazilo dobro nad zlom a mňa z toho zvláštne hrialo pri srdci. Ty si sa ma dotýkal cez ten nezabudnuteľný praskajúci zvuk voňavých elpéčiek, ktoré nám cez víkendy od rána do večera hučali po dome. Abba, Korn, Presley, Darinka, to bolo jedno, všetci ma dokázali strhnúť so sebou do sladkej bubliny bez času. Ty si mi stál za plecom, keď som so šteklením v bruchu posielala do časopisov svoje prvé básničky o mori...

A potom si bol so mnou, keď som sedela na skalách a hľadala tomu moru do tváre. Veľakrát. Veľakrát som len tak celé hodiny ticho sedela a pozorovala ho. Myslela som si, že ma lieči. Jeho sloboda, jeho nekonečnosť, jeho pokoj a divokosť. Nevedela som vtedy, že aj to si Ty. Že to je Tvoja sloboda, nekonečnosť, pokoj a neskrotnosť, ktoré ma tak lákajú. Že to po Tebe túžim, ako sa tam na bralách nechávam učičikať šumením vln, ktoré si stvoril... Tušila som, že je takisto obsiahnutá aj vo mne. Tá číra radosť, nespútaná sloboda, nekonečnosť možností, ktorú more – Tvoje dielo, tak dokonale odrážalo. Tušila som, že tam patrí. Tušila som, že patrí k Tebe, že som stvorená tým istým autorom, ako toto nádherné more predou mnou! Že TOTO JE MOJA IDENTITA! Podpis majstra majstrov, ktorý po slnku, hviezdach a záhadnom majestátnom mori vytvoril aj mňa...

Všetky moje cesty boli vždy hnané túžbou spoznať to. Precítiť to. Že som Tvoja. Že ma stvoril niekto nekonečný, všemohúci, dokonalý a stvoril ma s jasným zámerom, plným lásky! Nie je náhodou toto to najväčšie dobrodružstvo? Dobrodružstvo hľadania seba v Tebe. Viem, že niekde tam na omamnom juhu boli začiatky toho hľadania. Ako som sa dotýkala grációzneho chladivého talianskeho mramoru a vdychovala veľkolepú históriu tej hrdej krajiny, jej nádherných starobyľých budov, miest a ulíc, po ktorých sa prechádzate ako vo veľkom „open air“ múzeu, bez platenia. Jazdila som na motorke úzkymi uličkami jej kamenných miest a mestečiek a cítila som sa ako Sofia Loren.

Vo všetkej tej kráse sladkosti juhu a vrúcnosti jeho slnka som hľadala teba. Aj vtedy, keď som z hodiny na hodinu nemala kde spať. V cudzej zemi a bez ďalších plánov. Keď som nastúpila na vlak len podľa toho, že som si vybrala najkrajší názov mesta cieľovej stanice. Plávala som v noci v mori a malé decká, ktoré už dávno mali spať, vedľa mňa roztopašne do tej krásnej južanskej tmy vykrikovali: *'Squalo, squalo! Žralok, žralok! ...* Ochutnala som všetky príchute tamojšej zmrzliny a nechala sa celkom omámiť vôňou toskánskych píniových hájikov. Hltala som lúče milovaného stredozemného slnka, nechala ho navždy dotknúť sa mojej kože, vlasov, srdca...

A to všetko, aby som precítila Teba. Aby som pochopila, kto som ja v Tebe. Možno som verila, že keď zjem všetky zmrzliny sveta a zladím šumenie mora s tlkotom svojho srdca, že to pochopím. Že ŤA pochopím. Že Ty ma objímaš a začneš mi rozprávať, kto som. Chcela som to počuť. Tak veľmi som to chcela a potrebovala počuť. Kto som ja v Tebe...

A hoci som odpoveď nedostala hneď a tá cesta vlastne neskončila dodnes, neľutujem. Ani jednu minútu strávenú tam, v horúcej južnej zemi. Tam som si dovolila tú zvláštnu, akoby z vln mora náhle vynorenú odvahu postříhať zo seba všetky nálepky o tom, „kým by som mala byť“. Tam som si dovolila bezstarostný luxus nevedieť, nesnažiť sa niekam zmestiť, a chcieť sa cez všetky tie omamné chute a vône dotknúť len toho, kto naozaj pod všetkými tými vrstvami som. Dotknúť sa toho, ako si ma Ty naozaj stvoril.

Iste, nevedela som o Tebe ešte tak strašne veľa. Iba som tušila, že som Tvoje dieťa. Nesmierne ľúbené dieťa, ľúbené bez príkras, bez masiek, bez snahy niekým byť. Lebo už som. Tvoja... A vedela som, že chcem tento vzťah naplno žiť. Nepoznala som cestu, nemala som mapu, kde a ako ťa hľadať. Netušila som, že Ty mi môžeš vyjaviť hocijako a hocikde, kto si Ty a kto som v Tebe ja.... Len som vykročila. Vybrala som sa južnou trasou. Plnou chýb aj sladkých chutí. Dnes viem, že bola práve preto taká krásna, lebo som bola na nej hnaná túžbou po Tebe. Lákala ma tá sila, ukrytá v jednej kvapke oceánu, o ktorej som tušila, že sa ukrýva aj niekde hlboko vo mne... Tvoj odtlačok. Tvoja neha. Tvoje rozhodnutie. Stvoril ma. A moja obrovská túžba.

Spoznať to. Príbeh, ktorý si pre mňa napísal. To je moja identita. Môj hlad po Tebe, moje vedomie, že patrík k Tebe.

Preto každé ráno vstanem a nadýchmem sa. Preto kráčam ďalej. Áno, niekedy ani neviem presne kam, ale idem stále dopredu, kam ma volá Tvoj hlas. Niekedy je to skalistý breh mora, inokedy lúka plná voňavých kvetov. Niekedy pustatina, a potom oáza. No stále ten istý smer, ten istý motív. Červená niť môjho príbehu. Kúsok v mojom srdci, stále hladný po Tebe. To je moja identita. Kúsok z Teba vo mne. Tam, ďaleko na juhu, alebo tu, doma, počúvajúc dych odfukujúceho psa na gauči... Všetko sa mení, obrázky z môjho života sa mihajú okolo mňa ako výhľad z rozbehnutého vlaku. No ten kúsok, kúsok Teba vo mne tam vždy bol, stále je a navždy bude. A ja neprosím o nič viac, len aby si mi ho dával stále cítiť. Ako Ty chceš, ako sa Ty rozhodneš, ako ma ty zavolaš, v tých najneočakávanejších a najkrajších chvíľach, na juhu, na severe, na brehu mora, v mojom srdci...

Redakčne neupravované, nekrátené!

Neprešlo jazykovou úpravou!

Na stránke Biblioterapia.sk uverejnené 18.6.2023.

Príloha č. 6

Zoznam odporúčaných svojpomocných kníh k jednotlivým témam

Zoznamy odporúčaných svojpomocných kníh k jednotlivým témam
www.biblioterapia.sk

Téma	Literárne dielo	Literárny druh a žáner	Cieľová skupina/v ek	Zdroj odporúčania publikácie	Poznámka
Mužskosť, dospelovanie	GUY CORNEAU Chybějící otec, chybějící syn STEVE BIDDULPH Kniha o mužství RICHARD ROHR Divý muž DAVID DEIDA Cesta pravého muže MOORE Robert, GILLETTE Douglas Kráj, válečník, kouzelník, milovník ELDREDGE John Z chlapca kráľom, Divoký v srdci, Zabíjanie levov	náučná literatúra populárno-náučná literatúra duchovná literatúra (príhovory) motivačná literatúra svojpomocná kniha duchovná literatúra	18+ muži 18+ muži 18+ muži 18+ muži 18+ muži 18+ muži	Martin Miller. 2023. Neštátné zdravotnícke zariadenie psychológia a psychoterapia Arts Viae , spol. s r. o. Bratislava. Kontakt: info@arsviae.sk	Do zoznamu pridané 20.6.2023

Zoznamy odporúčaných svojpomocných kníh k jednotlivým témam
www.biblioterapia.sk

Oddych, spomalenie	<p>TOM HODGKINSON Jak byť voľný</p> <p>ULRICH SCHNABEL Umení zahálky</p> <p>CARL HONORÉ Chvála pomalosti</p>	svojpomocné knihy	18+	<p>Martin Miller, 2023. Neštátne zdravotnícke zariadenie psychológia a psychoterapia Arts Viae, spol. s r. o. Bratislava. Kontakt: info@arsviae.sk</p>	Do zoznamu pridané 18.6.2023
Tematika pozitívnej psychológie	<p>MARTIN SELIGMAN Naučený optimizmus</p> <p>MIHALY CSIKSZENTKIRALY Flow</p>	svojpomocné knihy	18+	<p>Martin Miller, 2023. Neštátne zdravotnícke zariadenie psychológia a psychoterapia Arts Viae, spol. s r. o. Bratislava. Kontakt: info@arsviae.sk</p>	Do zoznamu pridané 18.6.2023
Tematika psychoterapie	<p>IRVIN YALOM Láska a její kat</p> <p>IRVIN YALOM Máma a smysl života</p>	svojpomocné knihy	18+	<p>Martin Miller, 2023. Neštátne zdravotnícke zariadenie psychológia a psychoterapia Arts Viae, spol. s r. o. Bratislava. Kontakt: info@arsviae.sk</p>	Do zoznamu pridané 18.6.2023

Zoznamy odporúčaných svojpomocných kníh k jednotlivým témam
www.biblioterapia.sk

<p>Vzťah k sebe samému, sebaspoznanie</p>	<p>KOLARIKOVÁ, Lucie. Učebnice sebelásky. RAINWATER, Janette. Vezmite život do vlastných rúk. M. SCOTT PECK Nevšľapanou cestou, Dále nevšľapanou cestou, Nevšľapaná cesta nekonečí</p>	<p>svojpomocná kniha svojpomocná kniha svojpomocné knihy</p>	<p>18+ 18+ 18+</p>	<p>PhDr. Viera Dješková, CSc. Projekt „Prototyp on-line učebnej pomôcky pre biblioterapiu“ emeritná vysokoškolská pedagógička Kontakt: vdieskova@gmail.com Martin Miller, 2023. Neštátne zdravotnícke zariadenie psychológia a psychoterapia ArS.Viae, spol. s r. o. Bratislava. Kontakt: info@arsviae.sk</p>	<p>Do zoznamu pridané 20.6.2023</p>
<p>Partnerské vzťahy</p>	<p>WILLARD F. HARLEY JR. Moje túžby, tvoje túžby. Naučte sa naplňať potreby svojho partnera JOHN M. GOTTMAN Sedm princípů spokojeného manželství MIRA KIRSHENBAUM Nevěra</p>	<p>svojpomocná kniha svojpomocná kniha svojpomocná kniha</p>	<p>18+</p>	<p>Martin Miller, 2023. Neštátne zdravotnícke zariadenie psychológia a psychoterapia ArS.Viae, spol. s r. o. Bratislava. Kontakt: info@arsviae.sk</p>	<p>Do zoznamu pridané 20.6.2023</p>

Zoznamy odporúčaných svojpomocných kníh k jednotlivým témam
www.biblioterapia.sk

	<p>CHAPMAN, Gary. Päť jazykov lásky. Tajomstvo lásky, ktorá pretrvá.</p> <p>GRAY, John. Muži sú z Marsu, ženy z Venuše. Praktická príručka na zlepšenie partnerských vzťahov.</p> <p>ANGELIS, Barbara. Tajomstvá mužů, které by každá žena měla znát</p> <p>NORWOODOVÁ, Robin. Ženy, které příliš mlújí</p>	<p>svojpomocná kniha</p> <p>svojpomocná kniha</p> <p>svojpomocná kniha</p> <p>svojpomocná kniha</p>		<p>Kotrbová Kvetoslava. 2022. Svojpomocné knihy v biblioterapii. Dostupné na: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf</p>	<p>Do zoznamu pridané 20.6.2023</p>
Tehotenstvo	<p>Verry, Thomas, Kelly John. Tajomný život dieťaťa pred narodením</p>	<p>populárno-náučná kniha</p>	<p>18+ dievčatá</p>	<p>Kotrbová Kvetoslava. 2021. Odporúčaná literatúra na prázdniny. Seminár a cvičenia z predmetu Biblioterapia pre študentov liečebnej pedagogiky, akademický rok 2020/2021. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, kotrbova@fedu.uniba.sk</p>	<p>Do zoznamu pridané 20.6.2023</p>
Vzťahy rodičia a deti	<p>GUY CORNEAU Anatomie lásky</p>	<p>svojpomocná kniha</p>	<p>18+</p>	<p>Martin Miller. 2023. Neštátne zdravotnícke zariadenie psychológia a psychotherapia Ars Viae, spol. s r. o. Bratislava.</p>	<p>Do zoznamu pridané</p>

Zoznamy odporúčaných svojpomocných kníh k jednotlivým témam
www.biblioterapia.sk

	<p>WRIGHT, Norman, H. Navždy tátovo dčvč</p> <p>HENSLIN, Earl R. Otec a syn. Tajemství silného pouta mezi otcem a synem</p> <p>Lindsay C. Gibson Když dětství boli</p>	<p>svojpomocná kniha</p> <p>svojpomocná kniha</p> <p>svojpomocná kniha</p>	<p>15+</p> <p>15+</p> <p>18+</p>	<p>Kontakt: info@arsviae.sk</p> <p>PhDr. Viera Dječková, CSc. Projekt „Prototyp on-line učebnej pomôcky pre biblioterapiu“ emeritná vysokoškolská pedagogička Kontakt: vdieskova@gmail.com</p>	<p>20.6.2023</p> <p>Do zoznamu pridané 20.6.2023</p>
Rodinné vzťahy - rodina	<p>BRADSHAW, John. Návrat domů. Jak nalézt své vnitřní dítě a pečovat o ně: Jak se zbavit strachu, který vás svazuje, Ako sa utvára láska a Cesta k přijetí a znovunalezení sebe sama</p>	<p>svojpomocné knihy</p>	<p>18+</p>	<p>Kotrbová Kvetoslava. 2022. Svojpomocné knihy v biblioterapii. Dostupné na: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf</p>	<p>Do zoznamu pridané 20.6.2023</p>
Vzťahy na pracovisku	<p>MATTHEWS, Andrew. Jak vycházet s lidmi k vlastnímu prospěchu</p>	<p>svojpomocná kniha</p>	<p>18+</p>	<p>Kotrbová Kvetoslava. 2022. Svojpomocné knihy v biblioterapii. Dostupné na: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_k</p>	<p>Do zoznamu pridané 20.6.2023</p>

Zoznamy odporúčaných svojpomocných kníh k jednotlivým témam
www.biblioterapia.sk

	BRINKMAN, Rick a Kirschner, Rick. Ako vychádzať s ľuďmi, s ktorými si nerozumiete	svojpomocná kniha	18+	nihy.pdf	
Vzťahy k druhým (vo všeobecnosti)	SAND ILSE Jak napraviť jakýkoľiv vzťah	svojpomocná kniha	18+	Kotrbová Kvetoslava. 2023. Projekt „Prototyp on-line učebnej pomôcky pre biblioterapiu“. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, kotrbova@fedu.uniba.sk	Do zoznamu pridané 6.7.2023
Vzťah k prírode a svetu	EPSTEIN, Sandra. Ztracený kľúč k evolúci . Jak spoluutvárajēt život.	svojpomocná kniha	15+	Kotrbová Kvetoslava. 2023. Projekt „Prototyp on-line učebnej pomôcky pre biblioterapiu“. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, kotrbova@fedu.uniba.sk	Do zoznamu pridané 20.6.2023
Vzťah k Bohu	FERRINI, Paul. Bezpodmienečná láska	duchovná literatúra	18+	Kotrbová Kvetoslava. 2022. Svojpomocné knihy v biblioterapii. Dostupné na: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_k_nihy.pdf	Do zoznamu pridané 20.6.2023
Strata, púšťanie, odpúšťanie, vzťah k Bohu	ENTRIGHT, Robert D. Rozhodni sa odpustiť	svojpomocná kniha	18+	Kotrbová Kvetoslava. 2021. Odporúčaná literatúra na prázdniiny. Semináre a cvičenia z predmetu Biblioterapia pre študentov liečebnej pedagogiky, akademický rok 2020/2021. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky.	Do zoznamu pridané 20.6.2023

Zoznamy odporúčaných svojpomocných kníh k jednotlivým témam
www.biblioterapia.sk

				kotrbova@fedu.uniba.sk	
Ženskosť, ženská rola	CLARISSA PINKOLA ESTÉS Ženy, ktoré behaly s vlky JOHN ELDREDGE, STASI ELDREDGE Očarujúca STASI ELDREDGE Stať sa sebou	populárno-náučná kniha duchovná literatúra duchovná literatúra	18+ ženy 14+ dievčatá a ženy	Kotrbová Kvetoslava. 2021. Odporúčaná literatúra na prázdniny. Seminára a cvičenia z predmetu Biblioterapia pre študentov liečebnej pedagogiky, akademický rok 2020/2021. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, Kontakt: kotrbova@fedu.uniba.sk	Do zoznamu pridané 18.6.2023
Rozširujúce obzory	ERIC ABRAHAMSON, DAVID H. FREEDMAN Báječný chaos MALCOLM GLADWELL Záblesk DAVID EPSTEIN Všestrannosť	svojpomocné knihy	18+	Martin Miller. 2023. Neštátne zdravotnícke zariadenie psychológia a psychoterapia Arsvi , spol. s r. o. Bratislava. Kontakt: info@arsviae.sk	Do zoznamu pridané 18.6.2023

Posledná aktualizácia: 6. júla 2023.

Príloha č. 7

Prezentácia literárne umenie v terapeutickom vzdelávaní (Kotrbová, K.)

Literárne umenie v terapeutickom vzdelávaní

Kvetoslava Kotrbová



Liečebná pedagogika

= diagnostika, výchova a vzdelávanie a terapia jedincov, ktorých situácia je natoľko sťažená nepriaznivými životnými okolnosťami (výchovnými, sociálnymi, zdravotnými a pod.), že nemôžu viesť veku primeraný spôsob života a uplatniť sa adekvátne k svojim schopnostiam

Horňáková, 1999

integrácia terapeutického a výchovného úsilia rozvíjanie kompetencie pacienta/klienta žiť svoj život a riešiť svoje problémy

utváranie a posilňovanie sebakompetencií:
sebauvedomenie, sebareflexia, sebahodnotenie a sebahodnota, sebadôvera, sebaopora, sebaúcta...
= metakognitívne zručnosti

zamestnania, hra, rôzne tvorivé zážitkové aktivity: arteterapia, muzikoterapia, biblioterapia,
psychomotorická terapia, dramaterapia, ergoterapia, terapia hrou, rodinná terapia

individuálne, skupinové, komunitné
aktivity a výchovno-vzdelávacie
programy

deti, dospelí aj seniori

chorí, po chorobe aj zdraví



LP BIBLIOTERAPIA

plánovité cieľavedomé terapeuticko-
výchovné pôsobenie prostredníctvom
zložiek literárneho/slovesného umenia

Majzlanová, 2017

- hry so slovami a hláskami, vetami
- samostatné čítanie v duchu
- hlasné čítanie, spoločné čítanie, umelecký prednes
- **storytelling/audioknihy**
- tvorivé písanie (terapeutických denníkov, terapeutických listov, vlastných literárnych diel...)

Uplatňované literárne žánre v biblioterapii

Vecná literatúra – non-fiction

- Svojpomocné knihy – populárno-náučná literatúra, literatúra pre deti s návodmi pre dospelých...
- Publicistické žánre – správa, reportáž, fejtón,... rodinná kronika, rodinné noviny,...

Krásna literatúra - fiction

- Lyrika, Epika, Dráma/básne, romány, poviedky, rozprávky, atď.

Svojpomocné knihy

Najprepracovanejšie v oblasti liečby depresí - Medzinárodný štandard NICE (National Institute for Health and Care Excellence, GB) z 29. júna 2022 k liečbe depresí – **pri ľahších formách na začiatku procesu terapie, pri ťažších formách na konci**
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

- Racionálna zložka = porozumenie problému

Definícia a ďalšie typy in Kotrbová, 2022

NICE National Institute for Health and Care Excellence

Search NICE... Sign in

Guidance ▾ Standards and indicators ▾ Life sciences ▾ British National Formulary (BNF) ▾ British National Formulary for Children (BNFC) ▾ Clinical Knowledge Summaries (CKS) ▾ About ▾

Home > NICE Guidance > Conditions and diseases > Mental health, behavioural and neurodevelopmental conditions > Depression

Depression in adults: treatment and management

NICE guideline [NG222] Published: 29 June 2022 [Register as a stakeholder](#)

Guidance Tools and resources Information for the public Evidence History

Overview **Guidance** [Download guidance \(PDF\)](#)

Recommendations

Krásna literatúra – literárne druhy v BT

- **LYRIKA** – jedna základná myšlienka, jeden **silný zážitok**, pocit, dojem alebo nálada vyjadrená básnickými poetickými vyjadrovacími prostriedkami – hlavne vo viazanej rytmizovanej forme reči
- **EPIKA** – založená na **deji**, typická časová následnosť a postupnosť, popis priebehu udalostí, autora zastupuje rozprávač
- **DRÁMA** – **dialogická forma priamej reči** medzi postavami, text určený na dramatizáciu, kde sa okrem reči využívajú aj iné – dramatické umelecké prostriedky (zvuk, svetlo, pohyb, dekorácie, rekvizity, kostýmy, atď.)

Krásna literatúra – literárne žánre v BT

- Paremiologická terapia
 - Poetoterapia
 - Rozprávkoteria
 - Naratívna terapia
 - Hagioterapia
-
- Emocionálna zložka = emócie, city, hodnoty, spiritualita ako súčasť terapeutickkej výchovy



Preferencie terapeutov

- KBT terapeuti - svojpomocné knihy
- hlbinné orientovaní terapeuti – krásna literatúra

Starker, Rubin in Pardeck, Pardecková, 1998, s. 20

Výber a použitie aj od záujmov a preferencií pacienta a identifikovaných terapeutických cieľov:

- ak rozvoj racionálnej zložky – porozumenie problému/vzorcu správania, upevnenie poznania, rozvoj nových zvládacích stratégií - dominantne vecná literatúra
- ak rozvoj emocionality, citov, hodnôt a postojov – precítenie, zažitie, atď. - krásna literatúra
- pedagogické pôsobenie je najúčinnnejšie, keď sa súčasne pôsobí na intelekt, emócie aj city – vyššie city – hodnotová orientácia

Bruno Bettelheim

psychológ a psychoanalytik

- „ak sú deti vychovávané tak, aby im život dával zmysel, žiadnu ďalšiu zvláštnu pomoc nepotrebujú“ (s. 10),
- „schopnosť nachádzať zmysel vo vlastnom živote a v živote okolo najlepšie sprostredkúva literatúra“ (s. 10)
- „u detí ľudová rozprávka a z moderných tie, ktoré obsahujú zjavné aj skryté významy, prevádzajú nevedomý obsah bezpečným spôsobom do vedomej mysle a umožňujú manipuláciu s ním – v predstavách a morálne vyústenie je len naznačené - sloboda tvorby vlastného modelu riešenia“ (s. 13)
- „je liečivejšie si nechať rozprávku vyrozprávať, ako si ju len čítať alebo nechať čítať“ (s. 37)

Bettelheim Za tajemství pohádek 1975, 1976



Fantázia/Imaginácia

- externalizácia problému v predstavách – rozpoznávanie/premietanie vlastností a činov do hrdinu a tým emočný odstup, odbremenenie a náhľad
- bdelá manipulácia v skrytej forme (metafory, symboly, vzorce) s potenciálne emočne zaťažujúcim obsahom
- odstup umožňuje prerámcovanie, manipuláciu s bezpečnou formou, nový model/vzorec prežívania alebo správania



U dospelých

- prerámcovanie/nová vízia
- Dostojevského Sen smiešneho človeka – sprievodca jednotlivými fázami terapeuticko- zmeny, stará a nová realita povznášajúce obrazy/pocity nového sveta- radosti, šťastia a krásy, ktoré možno znovuprežívať - príklad v diele
- Roberto Assagioli – Vyššie Ja

podrobnejšie viď Kotrbová, Sturcz, Solárová, 2022

U dospelých aj detí

- písanie terapeutických **denníkov** – 1. osoba jedn. čísla „JA“ – odbremenie od emočne zaťažujúceho obsahu – odloženie na papier alebo „opakované zhmotnenie pozitívneho“

Rainwater, 1979, 1989, s. 91 a nasl.

- písanie terapeutických **listov** – 2. os. jednotného čísla „TY“ – ak písanie v 1. os. j. č. nestačí a je potrebné osloviť priamo adresáta; spravidla sa list neodošle, ale možno vytvoriť aj odpoveď

Kotrbová, 2022

- písanie **správy, reportáže, príbehu** – 3. os. jednotného čísla „TO“ – sa stalo, popis z pozície pozorovateľa-reportéra-rozprávača – odstup ale aj ukotvenie novonaučeného – popis, opakovanie, posilňovanie nového, novo poznaneho

Kotrbová, 2023, in press

Formy BT

- individuálne, skupinovo
- hromadne (on-line prostredníctvom počítačových sietí, telemedicína)

Nevyhnutné súčasti terapie:

terapeutický vzťah dôvery
komunikácia, podpora, diskusia, sprevádzanie

Úlohy terapeuta

- bezpečná osoba na zdieľanie obsahu
- sprievodca v prehľbovaní sebazpoznania a osobnostného rozvoja
- katalyzátor/podporná osoba v dodatočnom spracovaní obsahov, ktoré ešte zostali nespracované/nepovšimnuté
- pomocník pri formulovaní cieľov osobnostného rozvoja/terapeutických cieľov, definovaní priorít, škálovaní ich významu na začiatku a po uskutočnení zmeny
- pomocné otázky: Aké je to práve teraz? Čo ste si všimlj nové – fakty, zmysly, pocity, vzťahy, vnímanie tela? Čo ste sa naučili nové? Čo robíte, cítite, myslíte, ako dýchate? Kalibrácia zmeny – je to v niečom iné? V čom? Čo by ste potrebovali?
- eklektický prístup a synergický efekt využitia viacerých metód a terapií (ak viacero zmyslových kanálov zapojených – vizuálny, zvukový, pohybový...) na posilnenie pozitívneho účinku
- regulátor „preanalyzovania“

Rainwater 1993, Pennebaker 2013

Výsledky výskumov

- ak terapeutom sprevádzané zaobranie sa zaťažujúcim emočným obsahom/traumou – 43 % menej časté návštevy lekára ako v kontrolnej skupine, 2x menej návštev všeobecného lekára pre ochorenie
- **merateľné fyzické zmeny: imunitný systém a iné medicínske hodnoty**
lepšia činnosť imunitných buniek (Lepore, Smyth 2002), zvýšenie počtu leukocytov t. j. posilnenie imunity u osôb s AIDS (Pettrie, Fontanilla, Thomas 2003), zlepšenie funkčnej kapacity pľúc u ľudí s astmou a zníženie bolesti u ľudí s reumatoidnou artritídou (Smyth, Stone, Hurewitz ai. 1999), menej prerušení spánku u osôb s rakovinou s metastázami (Moor, Sterner, Hall a i. 2002), mierne zníženie hodnôt krvného tlaku u relatívne zdravých osôb (Crow 2000), zníženie svalovej tenzie na tvári a potenia na rukách, zníženie hodnôt krvného tlaku u osôb s vysokou tepovou frekvenciou (Pennebacker, Huges, OHeeron 1987)
- **merateľné psychické zmeny: okamžité a dlhodobé zmeny nálady a zmeny v správaní** menej negatívni, menej depresívnych symptómov, zníženie pocitu úzkosti, otvorenejší, pokojnejší, priateľskejší, viac akceptujúci druhých, šťastnejší, vedomejší, participatívnejší, múdrejší

Pennebaker, 2003



Ďakujem za pozornosť a prajem radosť z pedagogického a terapeutického čítania a písania!

Kontakt:

Tituly, meno, priezvisko: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Pracovisko:

Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave

e-mail: kotrbova@fedu.uniba.sk

Telefón: +421948316081



FACULTY OF EDUCATION
Comenius University
Bratislava

www.biblioterapia.sk

Použitá literatúra

Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemství pohádek – proč a jak je číst v dnešní době.* (Z angličtiny do češtiny přeložila Lucie Lucká, 2000, 2017). 2. upravené vyd. Praha: Portál, 2017. 392 s. ISBN 978-80-262-1172-3

Depression in adults: treatment and management. NICE guideline from June 29, 2022. [online] London: National Institute for Health and Care Excellence, 113 p. ISBN 978-1-4731-4622-8. Available on: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222> [cit. 2023-03-31]

Hornáková, Marta. 1999. *Liečebná pedagogika*. 1. vyd. Bratislava: Katedra liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. 190 s. ISBN 80-8046-126-0

Kotrbová, Kvetoslava – Majzlanová, Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii*. s. 28-51. In Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908088-1-2. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>

Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii*. s. 68-82. In Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908353-7-3 Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>

Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii*. s. 95-110. In Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. 179 s. ISSN 1336-2232 Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Kotrbová, Kvetoslava - Sturz, Attila, Solárová, Zlatica. 2022. *Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka*. s. 343-365. In Philologia. Časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ročník 32, č. 2/2022, 392 s. ISSN 1339-2026 Dostupné online: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustav/Ustav_filologických_studií/Philologia/Philologia_2022_2/PHILOLOGIA_2_2022_TLAC-25_343-365.pdf

Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6 Dostupné online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf

Majzlanová, Katarína - KOTRBOVÁ, Kvetoslava. 2019. *Význam príbehu v biblioterapii*. s. 149-172 In Bukor, J., Szimon, Sz. a kol.: Zborník XI. Medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho 2019, Sekcia Jazyk-Kultúra-Vzťahy. Univerzita J. Selyeho Komárno, 2019. 244 s. ISBN 978-80-8122-331-0. Dostupné online: <http://uk.ujs.sk/dl/3310/MAJZLANOVA.pdf>

Rainwater, Janette. 1979, 1989. *Vezmete život do vlastných rúk.* (Z angličtiny do češtiny preložila Alena Hnídková, 1993) 1. vyd. Praha: Grada, 1993. 232 s. ISBN 80-7169-026-0

Pennebaker, James W. 2004, 2013. *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering of Trauma and Emotions Upheaval*. 2nd ed. Oakland: New Harbinger Publications, 2013. 172p. ISBN 978-0-578-12942-6

Kurz Meditácia a biblioterapia (Petra Lüley)

<https://www.biblioterapia.sk/kurz-meditacie-petry-luley/>

Niektoré meditácie majú charakter minipríbehu. Ako príklady môžeme uviesť detské meditácie Zuzany Koščovej Dúhová šmykľavka, Čarovný prútik alebo Srdiečko, ktoré sú prístupné z jej internetovej [stránky](#). Podobne existujú aj príbehové meditácie pre dospelých. Týmto svojim naratívnym charakterom sú blízke biblioterapii, avšak na rozdiel od biblioterapie, kde sa rešpektuje zachovanie bezpečného odstupu od príbehu osoby, ktorý je čítaný, je osoba, ktorej je meditačný minipríbeh rozprávaný, priamo vťahovaná do príbehu a stáva sa jej priamym aktérom.

Pri tom je veľmi dôležité, akým spôsobom je takáto meditácia vedená, aké jazykové prostriedky, slová a vety boli vybrané, ako bola zostavená, zvukové pozadie, ktoré ju sprevádza a v neposlednom rade aj hlas rozprávača. Existujú aj meditácie, ktoré svojím charakterom prispievajú k rozvoju čitateľskej gramotnosti, pretože sa nimi trénuje všímavosť, uvedomelé dýchanie, schopnosť relaxácie alebo bdela prítomnosť, čím prispievajú k umocňovaniu zážitku z čítania. Taktiež sa dá meditovať nad obsahom prečítaného.

[Meditácie](#), ktoré napomáhajú naučiť sa takýmto zručnostiam, obsahuje napríklad kurz Mgr. Petry Lüley pre začiatočníkov, ktorý Vám sprostredkujeme nižšie:

Deň 1 – [Akú polohu zaujať pri meditácii?](#) (text) + [meditácia Učíme sa odpočívať](#) (audio 6 min.)

Deň 2 – [Čo je to všímavosť?](#) + [meditácia Všímavé dýchanie](#) (audio)

Deň 3 – [Vrátenie pozornosti do prítomnosti](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 4 – [Budovanie koncentrácie](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 5 – [Uvedomovanie si tela](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 6 – [Všímavé počúvanie](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 7 – [Praktizovanie vyrovnanosti](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 8 – [Pozorovanie myšlienok](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 9 – [Všímame si rozptýlenia](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 10 – [Vítanie emócií](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 11 – [Nachádzanie hranice nepohody](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 12 – [Práca s pochybnosťami](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 13 – [Starostlivosť o druhých](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 14 – [Integrácia](#) + [meditácia](#) (audio)

Deň 15 – [Blahoželenie!](#)

Konkrétny postup možno v prípade potreby s autorkou konzultovať alebo spätnú väzbu ku kurzu poskytnúť na adrese: petra.luley@gmail.com

Po absolvovaní všetkých modulov si môžete [vygenerovať potvrdenie](#) o absolvovaní.

MEDITÁCIA

Meditácia je tréning mysle, pri ktorom sa naša pozornosť sústreďuje na uvedomovanie si prítomnosti, prostredníctvom napríklad dychu alebo mysle. Ide o to, aby sme sa stali pozorovateľom nášho vnútorného sveta, pri vynaložení minimálneho úsilia a neposudzovania.

Definujeme ju ako **súbor techník, ktoré slúžia na rozvinutie a zdokonalenie koncentrovanej, jasnej a pokojnej mysle a dosiahnutie emocionálnej rovnováhy**. Prispieva k lepšiemu uvedomeniu si a pochopeniu myšlienok a emócií. Pomocou meditácie sa môžeme **naučiť zastaviť sa a konštruktívnejšie reagovať na stresové situácie v práci a kdekoľvek inde**. Má preukázateľne mnoho výhod pre psychickú pohodu.

Má mnoho foriem a môžeme ju praktizovať takmer kdekoľvek. Meditujeme sami alebo aj v skupine, niekto nás môže pri meditácii viesť alebo meditujeme sami v tichu.

Je preukázané, že vďaka meditácii sa dostávame do **stavu relaxácie**. Ukázalo sa, že dlhodobá meditácia spôsobuje pozitívne zmeny v mozgu, najmä v časti, ktorá reguluje emócie. Následkom je väčšia **empatia, sebauvedomenie a vnímanie emócií**. Meditácia tiež zvyšuje **výkonnosť mozgu**, vďaka lepšej **pozornosti a kontrole impulzov**. Mnohé štúdie potvrdili, aj že vďaka rozvíjaniu pozornosti sa stávame sa viac všímavými v každodennom živote.

VŠÍMAVOSŤ (MINDFULNESS)

Všímavosť je bytie v prítomnosti (čokoľvek robíme - keď čítame, tak čítame, keď počúvame hudbu, tak počúvame hudbu, keď varíme, tak varíme, atď.) **a uvedomovanie si každého jedného momentu bez posudzovania** (je toto dobré alebo zlé?, páči sa mi to alebo sa mi to nepáči?).

John Kabat-Zinn, jeden z najpopulárnejších autorov západu na túto tému, definuje všímavosť ako "uvedomenie, ktoré vzniká prostredníctvom cieleného venovania pozornosti v prítomnom okamihu bez posudzovania".

Primárnou podstatnou zložkou všímavosti je teda **pozornosť**. Čím lepšia je naša pozornosť, tým viac si uvedomujeme všetko, čo sa deje. Ďalšou podstatnou zložkou všímavosti je náš **postoj**. Je veľmi dôležité venovať pozorovať so **zvedavosťou, bez posudzovania, s prijatím a láskavosťou**.

Všímavosť popisuje určitý spôsob života. Je to zručnosť, ktorá sa rozvíja tréňovaním vedomého sústredenia sa na to, čo sa deje v prítomnosti. Zahŕňa **dianie v myšli, v tele a tiež vo vonkajšom prostredí**.

Existujú meditačné techniky nazývané "meditácia všímavosti", ktoré pomáhajú žiť a konať vo vedomej prítomnosti. Existuje mnoho typov meditácií, niektoré z nich popíšeme ešte ďalej v tomto článku, meditácia všímavosti je len jednou z nich.

ROZDIEL MEDZI MEDITÁCIOU A VŠÍMAVOSŤOU

Meditácia je prepojená so všímavosťou, nepredstavuje však celkom jedno a to isté. Veľmi zjednodušene povedané **meditácia je tréning pozornosti a prostredníctvom** tohto tréningu možno **rozvíjať** rôzne kvality vrátane **všímavosti**.

Meditácia slúži k tomu, aby sme mohli lepšie praktizovať všímavosť v každodennom živote. Je ako chodenie do fitka. Keď meditujeme venujeme čas trénovaniu svojej pozornosti, **trénovaniu svojej mysle**. Učíme sa bytiu v prítomnom okamihu. Keď chodíme do **fitka**, **rozvíjame svaly**, venujeme sa primárne svojmu **telu**.

Silu, ohybnosť, flexibilitu a čokoľvek ďalšie ešte v posilňovni natrénujeme potom už len využívame v každodennom živote. Slúži nám to keď sa zohneme zaviazať si šnúrky, zdvíhame dieťa, vynášame nákup. Výsledkom cvičenia zväčša je aj pekne vyzerajúce telo a dobrý pocit v ňom. Toto všetko dosiahneme v posilňovni. Zámerom ale nie je, aby sme tým všetkým disponovali len vo fitku. Nenechávame to tam po tom ako zatvoríme dvere fitka. Berieme si to so sebou.

Podobne je to aj s meditáciou. Keď meditujeme, trénujeme svaly pozornosti mysle. **Ideálne postupne kombinujeme meditáciu aj všímavosť (jedno aj druhé)**. Na meditačnom vankúši alebo na stoličke si trénujeme to, čo postupne implementujeme do nášho každodenného života. Pozornosť, ktorú si natrénujeme na vankúši použijeme v bežnom živote. Dáva nám to schopnosť a silu praktizovať všímavosť. To znamená, že postupne viac a viac upriamujeme svoju pozornosť na to, čo robíme, v ktoromkoľvek okamihu počas dňa a ideálne počas zvyšku nášho života (vzhľadom na výhody, ktoré nám táto prax prináša).

Pri **každej jednej činnosti**, ktorú práve vykonávame, si môžeme byť **všímavý toho, čo robíme** a upriamiť pozornosť na prítomný okamih. Napríklad, keď **jeme** namiesto toho, aby sme robili niečo iné, napríklad sledovali televíziu, čítali. **Plne sa sústredíme na jedlo**, na jeho chuť, na čokoľvek, **čo sa nám deje**, na pocity z jedla. Keď sa s niekým **rozprávame**, môžeme svoju plnú **pozornosť upriamiť na osobu**, s ktorou sa rozprávame. Bez toho, aby sme rozmýšľali nad niečím iným, **počúvame to, čo nám tá osoba hovorí**.

Takto môžeme praktizovať všímavosť v každodennom živote. V akejkoľvek a každej situácii, či už je to ako sme spomenuli pri jedle, rozhovore, ako aj napríklad pri chôdzi, práci, varení, upratovaní, učení, atď. Praktizujeme všímavosť a to bez toho, aby si to niekto všimol. Len pri tom potrebujeme, aby sme trochu **spomalili, venovali pozornosť, prestali posudzovať a plne sa zapojili do aktuálneho zážitku v prítomnosti**.

VÝHODY MEDITÁCIE A MINDFULNESS

Aj keď to na prvý pohľad nemusí byť zrejmé, **prínosy** meditácie sú **početné a rôznorodé**. V súčasnosti existujú už tisíce vedeckých štúdií, a stále pribúdajú ďalšie, ktoré dokumentujú pozitívny vplyv meditácie na naše **psychické, emocionálne** a dokonca aj **fyzické zdravie**. Prínosy meditácie pocítíme po tom ako si z meditácie **vytvoríme zvyk**, ktorý budeme **pravidelne počas dlhšieho obdobia praktizovať**.

Spoločnosti ako napríklad Goole a Apple už vyše 10 rokov poskytujú svojim zamestnancom meditačné programy s úžitkom nielen pre spoločnosť ale aj pre zamestnanca.

Mnohí z nás začíname meditovať, aby sme zvládli stres, zbavili sa úzkosti, lepšie spali a cítili sa viac v pohode. Toto však zďaleka nie sú jediné prínosy meditácie. Medzi ďalšie benefity meditácie zaujímavé pre učiteľov bezpochyby patrí väčšia odolnosť, seba starostlivosť a sebadôvera. Praktickými výhodami, ktoré meditácia prináša je aj schopnosť **lepšie zvládať náročné situácie v triede, vďaka väčšej trpezlivosti, empatii a vedomej komunikácii**. Tiež prispieva k **lepšej koncentrácii a zlepšenému výkonu** a to pri podstatne menšej námahe.

Hlavné benefity meditácie a všímavosti

- **redukuje stres**
- **znižuje úzkosť**
- **pomáha prekonať depresiu**
- **zvyšuje sebauvedomenie a seba-reguláciu (ľahšie spracovanie emócií)**
- **zlepšuje sústredenie, pozornosť a pamäť**
- **predchádza k strate pamäte**
- **spomaľuje proces starnutia**
- **zlepšuje spánok**
- **zvyšuje množstvo energie**
- **znižuje krvný tlak**
- **prispieva k zlepšeniu vzťahov (rozvoj empatie a efektívnej komunikácie)**
- **rozvíja kreativitu a zvyšuje produktivitu**
- **prispieva k pocitu celkovej spokojnosti a radosti**

TYPY MEDITÁCIE

Existuje veľa rôznych typov meditácie od meditácie sústredenej pozornosti až po vedomé jedenie. Nasleduje prehľad základných techník meditácie. Neexistuje najlepší typ meditácie, podstatné je jej skutočne dôsledné a pravidelné praktizovanie.

Najlepšie je začať s meditáciou sústredenej pozornosti a so všímavou meditáciou. Sú to najjednoduchšie typy na praktizovanie a zaradenie do bežného života.

Meditácia sústredenej pozornosti

Sústredíme sa alebo lepšie povedané sa snažíme sústrediť na jeden objekt. Často je, najmä pre začiatočníkov, týmto objektom dych. Sústredíme sa na dych v tej časti tela, kde ho vieme dobre zachytiť – nosné dierky, hrud' alebo brucho. Cieľom je upokojiť myseľ, aby sa vedela zostať sústrediť na určitý objekt počas určitého času. Týmto si trénujeme koncentráciu a pozornosť. Keď si všimneme, že naša myseľ zablúdi, jednoducho sa vrátíme k dychu.

Uvedomovanie si

Táto technika zahŕňa uvedomovanie si toho, čo rozptyľuje myseľ, čo nás odvádza od dychu alebo iného objektu, na ktorý dávame pozornosť. Často sa nám pri meditácii sústredenej pozornosti stane, že sa ponoríme do myšlienky, pocitu alebo emócie až do takej miery, že prestaneme pozorovať dych (alebo iný objekt, na ktorý sa pôvodne sústredíme), stratíme ho.

V tomto prípade je potrebné si myšlienku, emóciu alebo pocit uvedomiť, vytvoriť priestor, nechať odísť a vrátiť sa k objektu pozornosti. Týmto spôsobom sa dozvieme viac o svojich myšlienkových vzorcoch a začneme si lepšie uvedomovať ako sa cítime a aké prežívame emócie.

Sken tela

Ide o jednu z foriem meditácie sústredenej pozornosti na jednotlivé časti tela. Často je naša myseľ odpojená od tela. Touto meditáciou dávame do súladu telo a myseľ a tiež trénujeme pozornosť. Postupujeme od hlavy k nohám alebo od nôh k hlave. Niekoľko sekúnd zostaneme pozorovať postupne každú časť tela a uvedomujeme si všetky pocity v tejto časti v danom okamihu – tlak, teplotu, svrbenie, pichnutie alebo čokoľvek iné. Je to veľmi dobrý jednoduchší tréning pre začiatočníkov, pretože ide o dynamickejšiu a konkrétnejšiu aktivitu.

Meditácia všímavosti – mindfulness (otvorené pozorovanie)

Pri tejto meditácii dávame pozornosť všetkému, čo prežívame. Základom je nerobiť nič, len pozorovať všetko, čo sa objaví v mysli. Len dávame pozornosť na čokoľvek, čo nás práve napadne, zaujme alebo rozptýli. Môžu to byť myšlienky napríklad vo forme plánov alebo spomienok, zvuk, ktorý počujeme, všetko ostatné, čo vnímame zmyslami, emócie alebo pocity. Základom je robiť to bez námahy. Pozorujeme to ako oblaky na oblohe. Ako to príde, tak to nechávame odísť, bez toho, aby sa k tomu pripútali a dáme pozornosť na ďalšie, čo prichádza. Cieľom je zvedomiť si svoje myšlienky a uvedomiť si pocity a emócie.

Vizualizácia

Pri tomto type meditácie si niečo predstavujeme. V podstate sa namiesto dychu sústredíme na mentálny obraz. Pomocou vizualizácie môžeme tiež zmeniť svoje myšlienky, pocity, emócie a správanie. Ak sa napríklad cítime z niečoho znepokojení, môžeme si predstaviť, že sme na bezpečnom mieste, obklopení priateľmi a rodinou. Alebo ak sa cítime smutní, môžeme si predstaviť, že sme obklopení a zaliati žiarivou farbou.

Meditácia milujúcej láskavosti

Ide o jednu z meditácií, ktorá sa sústreďí na otváranie srdca. Podmieňuje myseľ, aby sa dostala do stavu ľahkosti, pokoja, lásky a šťastia. Pestuje milujúcu láskavosť a súcitu voči všetkým bytostiam vrátane nás samých. Cieľom je rozvíjanie pozitívneho a srdečného prístupu voči každému, vrátane seba samého a vrátane ľudí, s ktorými ťažko vychádzame, nemáme ich radi alebo sme s nimi v konflikte. Pomocou tejto formy meditácie sa zbavíme pocitu nespokojnosti a naučíme sa nažívať s ostatnými vo väčšej harmónii.

Meditácia pestovania súcitu

Ďalšia meditácia zameraná na otváranie srdca. Tréning súcitu si zvyčajne vyžaduje dlhší čas, rozvíja sa pomaly, krok za krokom. Cieľom je rozvíjanie nestrannosti, uznania a náklonnosti k iným a schopnosti empatie, aby sa nám postupne otvorilo srdce a cítili sme súcitu k sebe aj k druhým. Čím sme viac súcitní, tým lepšie sa cítime.

Meditácia v chôdzi

Základný typ meditácie v pohybe. Niektorým ľuďom sa veľmi ťažko medituje v sede, ale v chôdzi sa vedia dostať do hlbokého meditačného stavu. Výsledok meditácie je taký istý. Cieľom je aj pri tejto meditácii zosúladiť telo a myseľ, utíšiť myseľ a sústrediť pozornosť. Rozdiel je v tom, na čo sa sústredíme. Pri tejto meditácii sa zameriavame na pocity v chodidlách a tele ale nie na dych. Pri meditácii v chôdzi robíme menšie kroky, pričom sa sústredíme na

každý jeden krok, na každý jeden pohyb. Upriamujeme pozornosť na päty, chodidlá, prsty na nohách a postupne vnímame, ako sa dotýkajú zeme, ako sa dvíha noha zo zeme, ako sa presúva, ako znova dopadá na zem. Môžeme ju praktizovať kdekoľvek, kde nie sme vyrušovaní.

Vedomé jedenie

Už z názvu vyplýva, že meditujeme pri jedení. Základom je jesť pomaly a dať pozornosť na celý proces pri jedle, čím si umožníme ho naplno prežiť. Jadenie je niečo, čomu sa venujeme mnohokrát za deň, zvyčajne dost "bezmyšlienkovite". Zvyčajne sme rozptýlení rozhovorom, mobilom, čítaním, pozeraním TV, atď.. Pomáha nám nielen pestovať si pozornosť, ale uvedomovať si lepšie aj to, kedy, ako, čo, koľko jeme a tiež užiť si vizuálny, čuchový a chuťový zážitok z jedla.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüley

Naposledy aktualizované: 27. marca 2023.

Vítajte v kurze „Ako meditovať“ 😊

Tento krátky kurz obsahuje úvod do meditácie a všímavosti. Zameriavame sa v ňom skôr na praktickú časť meditácie a všímavosti ako na teóriu. Sústreďme sa hlavne na to, aby sme vybudovali pevné základy meditačnej praxe.

Deň 1

Akú polohu zaujať pri meditácii

Vítajte v prvom dni nášho kurzu meditácie. Dnes si vysvetlíme akú polohu zaujať pri meditácii. Jedna z najčastejších otázok začínajúcich meditujúcich je ako sedieť. Akú polohu zaujať pri meditácii? Existuje vôbec správna poloha?

Meditujúcich jogínov máme možnosť vidieť napríklad vo filmoch. Zvyčajne, tam sedia v nejakej komplikovanej jogovej pozícii alebo v úplnom lotosovom sede. My si potom často na základe toho vytvárame predstavu o tom, ako vyzerá "správne meditujúci".

Dobrá správa je, že na to, aby sme praktizovali meditáciu a všímavosť, nemusíme robiť žiadne krkolomné jogové pozície. Je to skôr o tom, ako narábame s našou myslou, ako o tom, čo robíme s naším telom.

Takže pokiaľ ide o to, ako sedieť, naozaj si stačí nájsť pohodlné miesto na sedenie, môžete skúsiť sedieť s prekříženými nohami na vankúši položenom na zemi, alebo na začiatok úplne stačí, aj keď si sadnete na stoličku s nohami položenými na zemi.

Čo je dôležité, je sedieť s vyrovnaným chrbtom, lebo nám to pomôže zostať bdelymi a lepšie sa sústreďiť. Jedným zo spôsobov, ako to dosiahnuť, je trochu si predĺžiť chrbticu, ale nie príliš, nechceme byť veľmi vzpriamený. Prílišné natiiahnutie chrbtice spôsobuje stuhnutosť. Namiesto toho chceme byť zároveň jemne uvoľnení. Dobrý spôsob, ako si to zapamätať, je jednoducho si spomenúť na frázu

"bdelý, ale uvoľnený".

Takže predĺžime chrbticu, aby sme boli bdelí, a potom uvoľníme ramená, aby sme boli uvoľnení. Takto docielime peknú, stabilnú polohu.

Meditovať môžeme aj v ľahu. Odporúčam ale len v prípade nejakého vážneho fyzického zranenia alebo ak máte iný dôvod, ktorý vám bráni v tom, aby ste sedeli. Môže to vyzeráť jednoduchšie, ale nie je a to preto, lebo v ľahu si oveľa ťažšie udržiavame bdelosť, ktorá je pri meditácii kľúčová.

Všímavosť môžete praktizovať naozaj v akejkoľvek polohe, či dokonca činnosti; pri sede, stojí, chôdzi alebo aj pri ležaní. Dokonca aj keď varíte alebo si umývate zuby.

Takže ak ste pripravení začať praktizovať, môžete prejsť k našej prvej audio nahrávke.

[Nahrávka pre 1. deň](#)

Deň 2

Čo je to všímavosť

Vítam vás v druhom dni nášho kurzu. Dnes si vysvetlíme, čo je to všímavosť a tiež ako praktizovať všímavé dýchanie.

Jednoduchou definíciou všímavosti je, že ide o uvedomovanie si prítomného okamihu bez posudzovania. Toto znamená, že venujeme pozornosť tomu, čo sa deje v prítomnom okamihu, bez toho, aby sme to vnímali ako dobré alebo zlé. Stačí teda pozorovať prítomný okamih a skutočne ho prežívať, bez toho, aby sme ho hodnotili ako niečo dobré, čoho chceme viac alebo aby sme ho hodnotili ako niečo zlé, čoho sa chceme zbaviť. Len pozorujeme.

Skvelý spôsob, ako to praktizovať je len byť v súznení, v harmónii s prítomným okamihom. Napríklad keď pozorujete krásny západ slnka a dávate pozornosť len na to, čo je. Pozeráte sa na jeho farby, jednoducho si ho užívajte; užívajte si prítomný okamih bez toho, aby ste si mysleli: "Ach, tu by malo byť viac červenej alebo tam viac zelenej."

Keď naozaj len prijímame prítomný okamih taký, aký je, toto je všímavosť.

Všímavosť môžeme vlastne praktizovať ktorýmkoľvek z našich piatich zmyslov: zraku, čuchu, chuti, sluchu a hmatu. Pozeráť sa na niečo, cítiť vôňu alebo pach, vnímať nejakú chuť, počúvať niečo, dotýkať sa niečoho bez posudzovania. V budhistickej tradícii sa pridáva šiesty zmysel, ktorým je zmysel pre mentálne javy. Tieto si tiež môžeme uvedomovať. Sú to napríklad emócie, ako je smútok, alebo myšlienky a pocity v tele. Ktorýkoľvek z týchto šiestich zmyslov je skvelým prostriedkom na praktizovanie všímavosti. Všetkým týmto budeme prechádzať v našich meditáciách nasledujúcich dní.

Ďalšou témou, ktorej sa budeme venovať je ako zamerať všímavosť na dych a praktizovať všímavé dýchanie. Urobíme to cez napojenie sa vnímanie pocitov v tele spojenými s dychom. Napríklad pri nádychu si jednoducho budeme všímať fyzické pocity nádychu a pri výdychu fyzické pocity výdychu. Jednoducho len venovať pozornosť týmto pocitom v tele bez toho, aby sme ich hodnotili ako dobré alebo zlé. Toto je základ všímavého dýchania.

Jedna vec je poznať definíciu a druhá je praktizovať ju. Omnoho dôležitejšie ako teória je spoznať všímavosť v praxi, preto vás počas tohto kurzu budem sprevádzať meditáciami takým spôsobom, aby ste sa skutočne vcítili do toho, čo to všímavosť je, aby ste ju skutočne zažili a nielen poznali ako koncept.

V nasledujúcej nahrávke sa budeme venovať praktizovaniu všímavého dýchania. Takže ak ste pripravení začať, pokračujte a spustite si audio nahrávku.

[Nahrávka pre 2. deň](#)

Deň 3

Vrátenie pozornosti do prítomnosti, späť k dychu

Vítam vás v treťom dni nášho kurzu meditácie. Som rada, že ste stále tu. Počas posledných dvoch dní sme pracovali so všímavým dýchaním, učili sme sa, ako sa viac uvoľniť a venovať pozornosť pocitom dychu v tele. Teda ako si všímať pocity v tele, počas nadychovania sa a vydychovania. Dnes k tomu pridáme ďalšiu úroveň a budeme sa učiť, ako pracovať s blúdiacou mysl'ou.

Počas prvých dní praktizovania ste si mohli všimnúť, že keď sa snažíte venovať pozornosť dychu, myseľ veľmi rýchlo zablúdi a začne nad niečím rozmýšľať. Vyberie sa napríklad do minulosti a premýšľa nad tým, čo jej je ľúto, nad tým čo ste neurobili, alebo mali urobiť inak alebo čo urobili alebo neurobili iní ľudia, a nad rôznymi inými asociáciami z minulosti. Alebo sa vyberie do budúcnosti a začne premýšľať o všetkých veciach, ktoré by ste mali urobiť; o svojej práci a e-mailoch, ktoré musíte napísať a o tom, že by ste mali poslať správu tomu a tamtomu priateľovi. A takto to myseľ jednoducho robí. Blúdi všade možné.

Je veľmi dôležité vedieť, že keď sa vaša myseľ túla, neznamená to, že robíte niečo zlé. Je to prirodzená vlastnosť mysle. Je to to, čo myseľ robí. Je to to, na čo bola myseľ stvorená; aby sa túlala a premýšľala. Rozmýšľala nad všetkými možnosťami a chránila vás. Pri praktizovaní všímavosti je dôležité a potrebné, aby sme si ten moment, keď sa zatúla uvedomili a len jemne vrátili pozornosť späť k dychu. Toto je vlastne nevyhnutnou súčasťou praktizovania všímavého dýchania.

Ako som už spomenula, myseľ je prirodzené, že sa pri vnímaní pocitov dychu v tele skôr či neskôr začne túlať. Keď sa to udeje, jednoducho si to všimneme. Vždy, keď sa prebudíme, len si uvedomíme: "Aha, stratil/a som sa v myšlienkach," a vrátíme svoju pozornosť späť k dychu.

Ďalším veľmi dôležitým aspektom je spôsob akým vrátíme svoju pozornosť späť. Je skutočne podstatné, aby sme sa vrátili späť k dychu s trpezlivosťou a láskavosťou a nie so sebakritikou alebo pochybnosťami o sebe samom. Toto je niečo, čo by som si veľmi priala vedieť, keď som začínala meditovať. Ušetrilo by mi to veľa seba obviňovania a myšlienok, že v meditácii nie som dobrá.

Rada by som tu v tejto súvislosti zdôraznila, že meditácia nie je len o tom, aby sme boli s dychom. Oveľa dôležitejšie je vedieť byť trpezlivý sám so sebou, než len zostať s dychom, pretože v podstate všímavosť nie je o dychu. Dych je len pomôcka. Je o tom, ako sa vzťahujeme k našej skúsenosti. Je to tréning nehodnotenia nielen nášho okolia ale aj samého seba.

A toto je náš zámer, ku všetkému sa vzťahovať skôr s trpezlivosťou a láskavosťou než s posudzovaním a sebakritikou. Presne s týmto budeme v ďalšej meditácii pracovať, budeme sa učiť ako sa vrátiť späť k dychu s trpezlivosťou, namiesto toho, aby sme sa kritizovali za to, že sme sa stratili v myšlienkach, keď si to všimneme. A týmto si budeme trénovať aj nekritický postoj voči ostatným oblastiam v našom živote.

Takže ak ste pripravení začať, môžete prejsť k dnešnej audio nahrávke.

[Nahrávka pre 3. deň](#)

Deň 4

Budovanie koncentrácie

Vítajte v štvrtom dni nášho meditačného kurzu. V posledných dňoch sme sa venovali praktizovaniu všímavého dýchania. Včera sme sa naučili, ako sa vrátiť k dychu, keď sa myseľ zatúla. Dnes budeme hovoriť o tom, ako si zlepšiť koncentráciu pri zostávaní s dychom. Naučíme sa techniku známou ako označovanie dychu.

Ako som už včera spomenula, keď sa myseľ začne túlať, neznamená to, že sa niečo deje zlé. Znamená to len toľko, že myseľ premýšľa o budúcnosti, blúdi do minulosti alebo vlastne blúdi všade možne. V budhizme sa tento jav nazýva opičia myseľ v tom zmysle, že akoby neustále skáče z vetvy na vetvu a zo stromu na strom a zdá sa, že nikdy neprestane, nikdy nespomalí. Takže toto je opičia myseľ.

V meditácii sa chceme naučiť pracovať s opičou myseľou.

Namiesto toho, aby sme opicu nútili zostať na mieste a neskákať, môžeme jej dať nejakú úlohu. A touto úlohou je označovanie pocitov v tele v súvislosti dychom, použitím krátkej frázy, ktorú si v mysli opakujeme.

V praxi to bude vyzeráť tak, že keď sa nadýchnete, môžete si v duchu potichu povedať "stúpa" a zároveň cítiť, dvíhajúce sa brucho. A potom, keď vydýchnete, môžete si v duchu potichu povedať "klesá" a zároveň cítiť klesajúce brucho.

Keď budeme praktizovať túto techniku označovania zameranú na zlepšenie koncentrácie, chceme sa uistiť, že väčšina našej pozornosti bude stále zameraná na skutočné fyzické pocity dychu. Približne 90 percent našej pozornosti by malo byť stále zameranej na precit'ovanie dychu v tele a len asi 10 percent našej pozornosti by malo byť zameranej na označovaní pocitov v tele.

Potrebujeme to robiť týmto spôsobom preto, lebo ak by väčšina našej pozornosti bola zameraná len na slovách napríklad "stúpanie" a "klesanie", bola by to len mentálna prax. Pri všímavosti sa však chceme napojiť na surové pocity, na naše prežívanie.

Takže v dnešnej meditácii budeme pokračovať s vedomým dýchaním, budeme si všímať fyzické pocity, budeme vracáť pozornosť späť na dych a pridáme techniku označovania dychu.

Takže ak ste pripravení začať, pokračujte a spustite dnešné audio.

[Nahrávka pre 4. deň](#)

Deň 5

Uvedomovanie si tela

Vítajte v piatom dni našich meditácií. Doteraz sme praktizovali najmä všímanie si dychu. Dnes sa budeme venovať niečomu trochu inému. Rozšírime pozornosť na celé telo a budeme praktizovať techniku, ktorá je známa ako skenovanie tela. Pomôže nám viac si rozvinúť uvedomenie si svojho tela.

Možno sa pýtate: "Prečo by sme si mali rozvíjať uvedomovanie si svojho tela?" "Prečo nezostaneme len pri dychu?" Existuje na to viacero dôvodov.

Prvým dôvodom je, že všímavosť nie je len o tom, aby sme sa naučili dobre pozorovať dych.

Všímanosť je o otvorení sa všetkým aspektom nášho života, vrátane tela.

Žiaľ, väčšina z nás stratila kontakt so svojím telom. Väčšinu svojho života žijeme stratení vo svojej hlave, totálne zacyklení v príbehoch o svojom živote, ktoré si o hovoríme. Skenovanie tela nám pomôže naladiť sa na naše telo, spojiť sa s ním a tým nám umožní prerušiť príbehy našej mysle a oddýchnuť si od nich.

Ďalším dôvodom, prečo je uvedomovanie si svojho tela užitočné je, že sa naučíme vnímať svoj stres a napätie a vedome ich uvoľňovať. V tele máme uloženého veľa stresu a napätia. Napríklad v ramenách, v pästiach, vo svaloch na tvári.

Čím viac si prehĺbime uvedomenie si tela, tým lepšie budeme schopní si skutočne všimnúť, kedy sa cítime vystresovaní a napätí, a môžeme začať zmiernovať toto napätie a pomaly uvoľňovať jednotlivé časti tela.

Pravdepodobne viete, aké to je, keď sa na konci dňa vrátite domov a uvedomíte si, že je z vás jeden veľký uzol stresu a napätia. Ak praktizujeme všímavosť tela, postupne sa naučíme všimnúť si napätie už aj počas dňa. Vďaka tomu, že spozorujeme napríklad stiahnuté ramená, zaťaté päste, zaťatú čeľusť, keď sa nahneváme, môžeme tieto časti tela vedome priebežne uvoľňovať skôr než sa napätie nahromadí. Toto je teda jedna z veľkých výhod praktizovania uvedomovania si tela a meditácie skenovania tela.

Ako teda vlastne praktizujeme meditáciu skenovania tela? Je to veľmi podobné tomu, ako praktizujeme všímavé dýchanie. Akurát, že si všímanie fyzické pocity v tele a upriamujeme svoju pozornosť na rôzne časti tela, namiesto toho, aby sme zostali len pri dychu.

Takže to čo budete robiť je, že budete prechádzať po celom vašom tele časť po časti, kúsok po kúsok a jednoducho budete presúvať vašu pozornosť na rôzne miesta. Všímať si všetky fyzické pocity, ktoré budete pociťovať. Môže sa stať, že na niektorých miestach nebudete cítiť nič, a to je úplne v poriadku. Tam si len uvedomíte si, že žiadny pocit nevnímate a len prijmete skutočnosť, že je to tak. Ak ste pripravení vyskúšať si meditáciu skenovania tela, pokračujte a spustite si dnešné audio.

[Nahrávka pre 5. deň](#)

Deň 6

Praktizovanie všímavého počúvania, uvedomovanie si zvukov z prostredia

Vítajte v šiestom dni nášho kurzu. Dnes budeme praktizovať všímavé počúvanie. Doteraz sme pracovali najmä s dychom a pocitmi v tele. Dnes rozšírime svoje vedomie mimo tela do nášho prostredia a začneme venovať pozornosť zvukom okolo nás.

Keď som začínala meditovať, často som sa pri meditácii nechala všeličím vyrušiť. Napríklad rôznymi zvukmi z ulice, či už hlukom okoloidúcich áut alebo zo stavby na dome v susedstve alebo hudbou z vedľajšieho bytu a podobne. Bolo pre mňa veľmi náročné vedieť sa sústrediť a pozorovať svoj dych. Až som sa jedného dňa dozvedela o všímavom počúvaní a o tom, že sa vlastne môžeme otvoriť zvukom podobným spôsobom, ako sa otvárame dychu.

Ako teda praktizujeme všímavé počúvanie? Pozrime sa bližšie na to, čo už poznáme. Pri všímavom dýchaní a skenovaní tela sme upriamovali svoju pozornosť len surové fyzické pocity, ktoré sme cítili, a vracali sme sa k nim keď sme sa stratili v príbehoch spojených s týmito pocitmi. Skutočne sme sa ponorili do vnímania surovej štruktúry dychu a telesných pocitov. Pri všímavom počúvaní máme zámer urobiť niečo podobné. Rozdiel je len v tom, že

dávame pozornosť na surové vibrácie zvukov, ktoré počujeme v pozadí.

Rovnaké je to, že aj tu sa sústredíme na to, aby sme sa nestrácali v príbehoch, ktoré sa za týmito zvukmi skrývajú. Môžeme sa stratiť v otázkach ako napríklad: "Čo vydáva tieto zvuky?" alebo "Kedy to prestane?". Takže sa len otvoríme všetkým rôznym zvukom okolo nás a neustále k nim vraciame pozornosť.

Tak isto ako pri všímavom dýchaní a skenovaní tela, aj pri všímavom počúvaní chceme zostať v kontakte s prítomným okamihom. Len sa neustále otvárať prítomnému okamihu. Ako som už spomenula aj tu sa skôr či neskôr prihodí to, že sa opäť zas raz stratíme v myšlienkach. Ale kedykoľvek si to všimneme, jednoducho sa len vrátíme k zvukom prítomného okamihu, ktoré práve počujeme.

Takže v tom momente, keď si všimnete: "Aha, stratil/a som sa v myšlienkach." Jednoducho nechajte tie myšlienky odísť. Len je potrebné si to uvedomiť, nechať ich odplávať a len vrátiť pozornosť do prítomného okamihu. Tu sa znovu sa spýtajte: "Aké zvuky práve teraz, v tomto okamihu, vnímam?".

Jedným z krásnych spôsobov, ako pracovať so zvukmi, je pristupovať ku všetkým zvukom, ktoré sa okolo nás dejú, akoby to bola pieseň a my len venujeme pozornosť piesni a počúvame ju.

Aj pri všímavom počúvaní sa snažíme skutočne nič neposudzovať. Nehovoriť si, že: "Tento zvuk by tu nemal byť, tamten zvuk by tu nemal byť," ale naozaj len všetko akceptovať, len dovoliť všetkým zvukom, aby tu boli a len im venovať pozornosť. Keď ste pripravení môžeme začať. Pokračujte spustite si audio nahrávku meditácie Všímavého počúvania.

[Nahrávka pre 6. deň](#)

Deň 7

Vyrovnanosť, ako zostať pokojný v strede chaosu

Vítajte už v siedmom dni nášho kurzu meditácie. Dnes sa budeme venovať vyrovnanosti. Čo toto slovo znamená? Vyrovnanosť je v podstate schopnosť zachovať si pokoj alebo vnútorný mier bez ohľadu na to, čo sa deje vo svete okolo nás. Či už je naše okolie hlučné a chaotické, alebo či práve prechádzame nejakým iným frustrujúcim zážitkom. Ide o schopnosť nereagovať frustráciou, hnevom alebo nenávisťou, len si jednoducho udržať harmóniu.

Spomeňte si na niekoho, kto podľa vás disponuje touto kvalitou vyrovnanosti. Môže to byť niekto koho poznáte z osobne vášho života alebo to môže byť fiktívna postava z knihy, ktorú ste čítali, alebo z filmu, ktorý ste pozerali. Niekoho, kto si dokáže zachovať chladnú hlavu a pokoj, aj keď je pod tlakom.

Pomyslenie na túto osobu môže byť skvelým spôsobom, ako si aj u seba vyvolať pocit vyrovnanosti, pocit tejto vnútornej rovnováhy. Môže nás inšpirovať k tomu, aby sme vyrovnanosť praktizovali.

Naším zámerom je postupne si vypestovať túto schopnosť zostať pokojní aj v prípade, ak prostredie okolo nás je chaotické a iritujúce. Technicky, pokiaľ ide o meditáciu, vyrovnanosť znamená

nereagovať na nič so žiadostivosťou alebo odporom,
ale len pozorovať, čo sa deje

Vyrovnanosť vieme praktizovať dvoma spôsobmi. Jedným zo spôsobov je predstaviť si, aké to je mať túto schopnosť vyrovnanosti, pri ktorej vieme len pozorovať bez reagovania, bez žiadostivosti alebo odporu a len si navodiť pocit vnútornej rovnováhy.

Druhým spôsobom je použitie krátkej frázy. Podobne ako sme použili frázy "stúpať a klesať", ktoré nám pomáhali upriamiť pozornosť na pocit dychu v tele. Pri vyrovnanosti môžeme použiť inú frázu, ktorá nám zas pomôže vyvolať pocit vyrovnanosti. A táto fráza znie: "práve teraz je to takto" . Pomocou tejto frázy pestujeme prijatie prítomného okamihu takého, aký je. Hovoríme si ju v mysli pokojným hlasom.

Takže napríklad, ak si uvedomíte, že vaša myseľ je veľmi rozptýlená, len sa na chvíľu pozastavíte a poviete: "Práve teraz je to tak..." Alebo, dajme tomu, že cítite bolesť v niektorej časti tela, môžete upriamiť svoju pozornosť na bolesť a povedať: "Aha, práve teraz je to takto." Bez toho, aby ste prežívali odpor voči tejto bolesti. Takže to, čo robíme, je pestovanie tejto schopnosti všímať si, čo sa deje, bez toho, aby sme na to reagovali žiadostivosťou alebo odporom.

Takže v dnešnej meditácii budeme pokračovať vo všímavom dýchaní a v tom, čo sme sa doteraz naučili, a pridáme k tomu len trochu tohto praktizovania vyrovnanosti. Ak ste pripravení, pokračujte a spustite si dnešné audio.

[Nahrávka pre 7. deň](#)

Deň 8

Hyperaktívna myseľ a oblaky na oblohe

Vítajte v ôsmom dni našich meditácií. Dnes sa budeme venovať jednej z hlavných prekážok v meditácii, ktorou je myseľ. Budeme sa učiť ako sa vysporiadať s tým, že stále nad niečím dumá, nevie sa zastaviť a že sa jednoducho nedá vypnúť.

Spomínam si na svoje meditačné začiatky, ako som si sadla, že idem meditovať a snažila sa sústrediť na svoj dych. Čakala som, že myseľ poslušne stíchne, no ona práve naopak, ešte viac sa rozbláznila. Hnala sa rýchlosťou 100 kilometrov za hodinu a preskakovala z jedného príbehu do druhého. A čím viac som sa snažila sústrediť sa na dych, tým viac sa moja myseľ točila dokola. Bolo to náročné, pretože som mala pocit, že neviem meditovať. Mala som pocit, že som zlyhala.

Postupne som sa naučila, že existuje z toho cesta von, že s myšlienkami sa dá krásne pracovať, a to podobne ako s dychom. Dnes sa budeme presne toto učiť. Budeme praktizovať ako upriamovať svoju pozornosť na myšlienky, zostať tam a len ich pozorovať.

Čo teda urobíme, keď je myseľ v plnom prúde? V prvom rade namiesto toho, aby sme sa snažili s myšlienkami bojovať, jednoducho im dovoľíme, aby tu boli. Môžeme jednoducho nechať myšlienky prichádzať a odchádzať. Nemusíme ich odháňať.

V dnešnej meditácii vlastne len upriamime svoju pozornosť na myšlienky. Budeme si všímať prichádzajúce a odchádzajúce myšlienky. Veľmi dobrý spôsob ako to poňať je, predstaviť si myšlienky ako oblaky lietajúce na oblohe. A takto vždy, keď príde nejaká myšlienka, môžeme sa ňu vlastne len pozrieť, akoby to bol oblak na oblohe. Pri tejto praxi necháme naše vedomie otvorené ako obrovská, otvorená, široká modrá obloha. A zakaždým, keď príde myšlienka, budeme ju vnímať ako oblak, ktorý touto oblohou len preletí.

Všimnite si, že vlastne myšlienky, tak isto ako oblaky,
len prichádzajú a odchádzajú.

Sú nestále. Nikdy netrvajú dlho. Jedna odíde a príde druhá. Takže keď vás myšlienky otravujú, keď máte príliš veľa myšlienok, jednoducho im dovoľte, aby prišli a odišli. Zároveň ich vnímajte ako oblaky, ktoré lietajú na oblohe.

A ešte jedna vec, ktorú si znovu potrebujeme pripomenúť, a to, že ak myseľ premýšľa, neznamená to, že robíte niečo zlé. Je to len prirodzená vlastnosť mysle. Je to to, na čo bola myseľ stvorená. Takže keď si všimnete, že premýšľate, netrúpte sa nad tým. Deje sa to každému, dokonca aj meditujúcim s desaťročiami skúseností.

V dnešnej praxi teda len upriamime našu pozornosť na myšlienky.

Takže keď ste pripravení začať, pokračujte a spustite si nasledujúcu audio nahrávku.

[Nahrávka pre 8. deň](#)

Deň 9

Rozptýlenia, to, čo vám stojí v ceste

Vítajte v deviatom dni našich meditácií. Dnes sa budeme venovať rozptýleniam rôzneho druhu, ako prekážke v meditácii. Rozptýleniu vonku v prostredí okolo nás, ako aj vo vnútri v nás.

S rozptýlením sa môžeme stretnúť kdekoľvek a kedykoľvek. Napríklad aj keď si nájdete tiché a pokojné miesto, sadnete si do meditácie, môže sa stať, že počas toho ako meditujete, začujete rozhovor z vedľajšej miestnosti alebo víťanie zo stavby na vedľajšej ulici alebo len začnete pociťovať vnútorný nepokoj.

Čo je možné v takejto situácii urobiť? Mysleň má sklon utiecť a povedať: "Takto meditovať nemôžem. Je tu príliš hlučné prostredie. Potrebujem iné tiché a pokojné miesto." A už sa zdvíhame a odchádzame z meditácie. Ale zároveň si uvedomujeme, že takmer všade, kam by sme šli, by boli nejaké rušivé vplyvy. Minimálne vždy tie naše zvnútra, ktoré si nesieme všade so sebou. Tie, ktoré si spôsobujeme sami; napríklad rozptyľujúce myšlienky a emócie.

Takže dnes sa naučíme, ako pracovať s rozptýleniami akéhokoľvek druhu; či už ide o rozptýlenia z vonka, ako sú napríklad zvuky alebo vône, alebo o rozptýlenia z vnútra, ako sú napríklad pocity v tele alebo emócie či myšlienky. Bez ohľadu na to, o aké rozptýlenie ide, môžeme s ním pracovať rovnakým spôsobom.

Rada by som s vami zdieľala jeden citát, ktorý sa mi páči a ktorý nám hovorí, ako sa s rozptýleniami vypořiadat'.

"To, čo vám stojí v ceste pri plnení vašej úlohy, je vašou úlohou".

Takže inými slovami, čokoľvek, čo nám bráni v našej meditácii, je to, čo môžeme použiť ako objekt našej meditácie. Dajme tomu, že si napríklad sadnete, aby ste praktizovali všímavé dýchanie, snažíte sa vnímať pocity nádychu a výdychu ale vyrušuje vás hluk z vonku; možno rozhovor alebo hluk dopravy. Namiesto toho, aby ste dovolili, aby hluk z vonku odpútal vašu pozornosť a odvrátil ju od dychu, môžete jednoducho dovoliť, aby vaša pozornosť smerovala von, pričom zvuk použijete ako nový objekt meditácie namiesto dychu.

Praktizovali sme meditáciu už rôznym spôsobom. Venovali sme sa všímavému dýchaniu, skenovaniu tela, všímavému počúvaniu a poznáme už aj pozorovanie myšlienok. Takže teraz to všetko spojíme a uvedomíme si, že bez ohľadu na to, kam smeruje naša pozornosť, môžeme jednoducho praktizovať všímavosť tam, kde sa v danom okamihu nachádza.

Keď ste pripravení začať, poďme na to, pokračujte a spustite si dnešné audio.

[Nahrávka pre 9. deň](#)

Deň 10

Náročné emócie

Vitajte v desiatom dni kurzu. Dnes sa budeme venovať ďalšej prekážke v meditácii, ktorou sú silné alebo bolestivé emócie.

Každému sa v určitom momente pri meditácii môže prihodiť, že ho zahltia náročné emócie. Sadnete si meditovať a objaví sa nejaká naozaj silná, bolestivá emócia, ako napríklad smútok, hnev alebo frustrácia. Môžu sa objaviť rôzne emócie, s ktorými je naozaj ťažké pracovať.

Dnes sa naučíme techniku, ktorú môžete použiť pri obzvlášť nepríjemných emóciách. Najdôležitejšie je pochopiť, že všetko, čo odstrčíme, všetko voči čomu vytvárame odpor zosilnie.

Takže čím viac s nejakou emóciou bojujeme, tým silnejšou sa stáva.

Ak sa snažíme odstrčiť smútok, nezmizne, v skutočnosti len zosilnie. Je to veľmi podobné ako v jednej starej rozprávke s príšerou. Čím viac vojakov bojuje s príšerou, tým je silnejšia. Ale akonáhle sa k nej priblížia a pozvú ju na čaj, stane sa menšou a slabšou. V dnešnej meditácii teda chceme praktizovať pozývanie našich bolestivých emócií bližšie k sebe, ich skutočné privítanie.

Takže vždy, keď sa objaví silná nepríjemná emócia, môžete sa k nej priblížiť a jednoducho jej povedať: "Ahoj, môj starý priateľ." Napríklad, keď sa objaví smútok, povieme mu: "Aha, smútok, vitaj, môj starý priateľ," a potom ho pozveme ďalej. Jednoducho mu dovoľíme, aby tam bol, a upriamime našu pozornosť na to, aký pocit nám vyvoláva v tele.

Môžete to robiť pri akejkoľvek emócii; frustrácii, hneve, smútku, nezáleží na tom, o akú emóciu ide. Keď si ju všimnete, len sa na ňu obráťte a povedzte jej: "Ahoj, môj starý priateľ." A potom ju pozvite ďalej a skúmajte, ako sa cítite, aký pocit vám táto emócia vyvoláva v tele.

A tak namiesto toho, aby sme so svojimi bolestivými emóciami bojovali, môžeme sa s nimi začať zoznamovať a skutočne si vypestovať uvedomovanie si týchto emócií. Postupne zistíte, že sa s nimi pracuje oveľa ľahšie, keď s nimi prestanete bojovať, keď im jednoducho dovoľíte, aby tu boli.

Pri dnešnej meditácii zakaždým, keď sa objaví bolestivá alebo ťažká emócia, len si ju všimnite, pomenujte ju a pozdravte ju, akoby to bol starý priateľ. Potom ešte preskúmajte, aký pocit vám vyvoláva v tele. A ak si v tele nič nevšimnete, necítite žiadne pocity, len vráťte svoju pozornosť späť k pocitu dychu.

To je pre dnešok všetko. Keď budete pripravení vypočúť si dnešnú meditáciu, pokračujte a spustíte si dnešné audio. Počujeme sa za chvíľu.

[Nahrávka pre 10. deň](#)

Deň 11

Nájdenie hranice nepohody

Vítajte v jedenástom dni našich meditácií. Dnes budeme hovoriť o tom, ako pracovať s fyzickou bolesťou. Je to v mnohých smeroch veľmi podobné tomu, ako pristupujeme k rozptýleniu alebo k emóciám. Podobnosť je v tom, že preniesieme našu pozornosť na bolesť a len si všimneme, čo cítime, čo sa nám deje v tele. Odlišnosti meditácie sústredenej na bolesť si popíšeme v ďalších riadkoch tohto článku.

Začneme tým, že keď si všimneme bolesť v tele, najskôr na ňu upriamime svoju pozornosť a skutočne si uvedomíme, kde v tele sa nachádza. Všimneme si len surové fyzické pocity bolesti.

Bolesť sama osebe je len koncept.

Čo chceme urobiť je rozložiť tento koncept na drobné a začať skutočne vnímať, čo to vlastne cítime. Namiesto toho, aby ste si len povedali: "Ach, bolí ma noha." alebo "Bolí ma spodná časť chrbta." Prenesieme tam našu pozornosť a uvedomíme si aké sú tie pocity súvisiace s bolesťou.

„Z čoho vlastne pozostáva táto bolesť?“

"Je to teplo alebo chlad?"

"Je tam napätie, alebo vibrácia, alebo tlak?"

"Čo vlastne cítime?"

Uvedomte si, či naozaj dokážete lokalizovať presný bod, kde cítite bolesť. Často zistíte, že keď sa snažíte presne lokalizovať bolesť, v skutočnosti ju nevíete nájsť.

Preto je veľmi užitočné preskúmať telo a naozaj tú bolesť len cítiť. Všímať si surové pocity. Na prvý pohľad sa to môže zdať ako nie veľmi dobrá rada. Možno si pomyslíte: "No počkaj, počkaj ty chceš, aby som preskúmaval svoju bolesť?", "Chceš, aby som bolesti venoval viac pozornosti?"

Viem, že to spočiatku môže znie trochu zvláštne, ale postupne si začnete uvedomovať, že hlavný problém týkajúci sa bolesti v skutočnosti pochádza zo strachu z bolesti alebo z nášho odporu voči bolesti.

Existuje naozaj krásny citát, neznámeho autora, ktorý znie: "Bolesť násobená odporom rovná sa utrpenie."

Takže ak sa vám podarí odstrániť odpor voči bolesti, budete cítiť oveľa menšie utrpenie. Bolesť nemusí ustúpiť, môže tam stále byť, no podstatné je, že nemusíte kvôli nej trpieť.

Podstatný rozdiel v tom, ako pracujeme s bolesťou, oproti tomu, ako pracujeme s rozptýlením alebo náročnými emóciami je, že nemusíme na seba tlačiť, aby sme zostali pozornosťou na bolesti, ak je príliš veľká, keď je to pre nás veľké sústo.

V situáciách, kedy naša vyrovnanosť a naša všímavosť nie sú dostatočne silné na to, aby sa vyrovnali s bolesťou, vo chvíľach, keď je bolesť príliš zahlcujúca, keď je toho jednoducho na nás priveľa, je úplne v poriadku upriamiť svoju pozornosť niekde inde.

Môžete vtedy preniesť svoju pozornosť na pocit dychu alebo sa otvoriť zvukom naokolo. Vlastne len odviest' pozornosť od bolesti, ak je zahlcujúca.

Naozaj nemá zmysel sa mučiť.

Všímavosť nie je o zatínaní zubov a sedení s bolesťou. Takže ak sa dostanete do stavu, keď je bolesť taká zahlcujúca, že ju jednoducho nezvládnete, nie je potrebné, aby ste na nej udržiavali svoju pozornosť.

Pri všímaní si bolesti sa chceme dostať len na hranicu našej nepohody a zistiť, či môžeme urobiť len ešte jeden krok a trpezlivo skúmať pocity, bez toho, aby sme na ne reagovali.

V momente, keď vás bolesť začne premáhať, jednoducho dovoľte svojej pozornosti, aby sa vrátila k dychu alebo aby sa otvorila zvukom.

V skutočnosti ide o to, aby ste boli k sebe láskaví, súcitní a urobíte to tak, že sa naučíte urobiť krok späť, keď to potrebujete.

Ak je bolesť veľmi veľká, okrem toho, že môžete od nej odviest' pozornosť, môžete napríklad aj zmeniť svoju polohu alebo si dať prestávku v meditácii.

V dnešnej meditácii budeme teda pracovať s tým, že si jednoducho všimneme bolesť v tele a zistíme, či pri nej dokážeme zostať a trpezlivo ju skúmať. A bude je príliš veľká, vrátíme pozornosť späť k pocitu dychu.

Takže keď budete pripravení začať, len si spustite dnešnú audio nahrávku.

[Nahrávka pre 11. deň](#)

Deň 12

Práca s pochybnosťami

Vítajte už v dvanástom dni našej meditačnej praxe. Už sme takmer na konci kurzu. Dnes budeme pracovať s poslednou z hlavných bežných prekážok v meditácii, ktorou sú pochybnosti. Budeme sa učiť ako sa s nimi pri praktizovaní vysporiadať.

Pochybnosti sa počas meditácie objavujú v mnohých podobách. Niekedy prichádzajú v podobe pochybností o nás samých, keď si myslíme:

"V tomto jednoducho nie som dobrý/dobrá."

"Nemám na to, aby som sa stala meditátorom/kou."

"Nikdy sa mi to nepodarí praktizovať správne."

"Prečo robím stále tie isté chyby?"

Toto sú niektoré príklady pochybností o sebe samých, s ktorými sa pri meditovaní môžeme stretnúť.

A inokedy zas prichádzajú pochybnosti vo forme pochybovania ohľadom samotnej meditačnej praxe. V tejto súvislosti sa môžeme mať zas nasledujúce dilemy:

"Skutočne to funguje?"

"Aký to má vlastne zmysel?"

"Prečo by som mal/a sledovať svoj dych?"

Pochybnosti môžu byť veľkou prekážkou v praktizovaní meditácie.

Môže sa stať, že vás od praktizovania meditácie úplne odradia tak, že si ani nebudete chcieť sadnúť do meditácie, alebo že po jej začatí to hneď vzdáte a odídete z nej. Práve preto by sme mali byť s pochybnosťami skutočne opatrní.

Ako teda vlastne s nimi pracujeme? Je to celkom jednoduché. V nasledovnej meditácii vás prevediem procesom všimania si a pomenovávania pochybností. A to je vlastne všetko, čo potrebujeme urobiť.

Vždy, keď si uvedomíte myšlienku, ktorá je plná pochybností alebo plná sebahodnotenia, jednoducho ju pomenujete: "Aha, opäť je tu pochybnosť." Rovnako ako sme to robili so silnými, bolestivými alebo ťažkými emóciami. Chceme si ju len všimnúť a potom jej dovoliť, aby tam bola. Nemusíme ju od seba odháňať, potrebujeme ju len pomenovať.

Takže keď ste pripravení začať, pokračujte a spustite si audio nahrávku dnešného dňa.

[Nahrávka pre 12. deň](#)

Deň 13

Pestovanie starostlivosti o druhých

Vítajte v predposlednom trinástom dni našich meditácií. Od ukončenia kurzu nás delí už len jeden deň. Dnes sa naučíme, ako praktizovať meditáciu milujúcej láskavosti.

Milujúca láskavosť technicky nie je meditáciou všímavosti, ale často sa používa v spojení so všímavosťou a skutočne pomáha podporiť našu prax všímavosti. Budeme ju praktizovať pomocou použitia fráz, ktorými zaprajeme ostatným ľuďom, aby sa mali dobre. Budeme si tieto frázy opakovať v mysli ako mantru a pri vyslovovaní týchto fráz si pomyslíme na určitých ľuďoch so zámerom zapriať im, aby sa mali dobre.

Základom je stanoviť si zámer a pestovať si pranie, aby sa iní mali dobre. Táto prax je zameraná na vytvorenie základov dobroprajnosti v našej mysli. Pri opakovaní tejto meditácie vlastne dochádza k posilňovaniu našich nervových dráh spojených s práním všetkého dobrého iným ľuďom.

Praktizovanie milujúcej láskavosti, spočíva v tom, že si jednoducho najskôr predstavíme niekoho v našom živote, na kom nám záleží. A potom, ako si ho predstavujeme, si budeme v mysli opakovať pranie, aby sa mal dobre alebo aby bol zdravý a šťastný.

A prvým práním môže byť napríklad:

"Nech si šťastný a spokojný."

A presne toto budeme priať jednému z našich priateľov alebo blízkych a zároveň si môžeme predstavovať, že je šťastný a spokojný. Ďalším práním môže byť: "Nech si zdravý a silný." Tretím práním môže byť: "Nech sa cítiš bezpečne a chránený." A posledným práním môže znieť: "Nech žiješ v ľahkosti, slobode a hojnosti."

Dôležitá vec, ktorú je potrebné pochopiť pri meditácii milujúcej láskavosti, je, že keď posielame tieto prania rôznym ľuďom, nejde len o to, že si želáme, aby sa toto všetko týmto ľuďom splnilo. Keď posielame tieto prania, ide zároveň aj o to, že skutočne meníme a transformujeme svoje vlastné srdce a myseľ. Zo sebeckých, egocentrických a do seba zahľadených ľudí sa premieňame na láskavejších a súcitnejších.

Vďaka tejto meditácii začíname pestovať starostlivosť a spojenie s ľuďmi okolo nás. Ide teda skutočne a hlbokú premenu nášho vlastného srdca a mysle a navyše nám to časom prináša omnoho viac kvality v vašich vzťahoch. Keď premeníme naše vlastné srdce vylepšia sa nám vzťahy s ľuďmi okolo nás, vďaka tomu, čo do toho vzťahu vnesieme. Bude tam viac lásky, pochopenia a súcitu.

Toto je teda praktizovanie milujúcej láskavosti. V meditácii vás ňou prevediem krok za krokom.

Takže keď budete pripravení začať s touto meditáciou, pokračujte a spustíte audio nahrávku dnešného dňa, počujeme sa tam. [Nahrávka pre 13. deň](#)

Deň 14

Spojte všetko dohromady

Vítajte v štrnástom dni, našom poslednom dni meditácií.

V dnešnej meditácii spojíme všetko dohromady a bude to naozaj otvorená prax, takže môžete praktizovať ktorúkoľvek z techník, ktoré sme sa naučili: od všímavého počúvania cez všímavé dýchanie až po meditáciu skenovania tela alebo prácu s myšlienkami a emóciami. Dokonca budete môcť praktizovať aj meditáciu milujúcej láskavosti, ak sa vám páčila.

Takže keď ste pripravení začať, pokračujte a spustite audio nahrávku dnešnej meditácie. Počujeme sa tam.

[Nahrávka pre 14. deň](#)

Deň 15

Gratulujem!

Takže sme tu. Dopracovali sme sa na koniec tohto kurzu.

Gratulujem k výborne vykonanej práci!

Naučiť sa meditovať je veľmi dôležitá a silná zručnosť a nástroj, ktorý by každý mal mať vo svojej výbave. Takže je to naozaj skvelá vec, ktorú ste podstúpili. Verím tomu, že v nej budete pokračovať.

Na záver by som vám veľmi rada ešte poďakovala, že ste sa pridali k tomuto dobrodružstvu.

Dúfam, že ste si ho užili rovnako ako ja. Takže do počutia na budúce, dávajte na seba pozor a buďte všímaví 😊

O autoroch

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH – liečebná pedagogička, vysokoškolská učiteľka, vedúca projektu, zostavovateľka a editorka

V roku 1995 vyštudovala liečebnú pedagogiku na Pedagogickej fakulte Univerzity v Bratislave, kde dnes pôsobí ako vyučujúca predmetov biblioterapia, akademické písanie, zdravie a poruchy zdravia a ďalších. Následne úspešne absolvovala výcvik pre psychoterapeutov v psychosyntéze (Slovenská komora psychológov Bratislava, 1995-1996), súvislé dlhodobé štúdium v gestaltpsychoterapii (Inštitút pro gestalt terapii Praha, 2002-2004) a procesorientovanej a systemickej psychoterapii (POPI Slovensko a Slovenská psychoterapeutická spoločnosť, 2006-2009) a ďalej sa v tejto oblasti vzdeláva prostredníctvom rôznych ďalších jednotlivých kurzov a seminárov. V roku 1999 na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislava získala špecializáciu odborník na riadenie verejného zdravotníctva (Master of Public Health/MPH). V roku 2009 úspešne završila doktorandské štúdium v odbore ošetrovateľstvo a rehabilitácia na Trnavskej univerzite v Trnave.

Pracovala ako hlavná štátna radkyňa a generálna riaditeľka sekcie pre vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov na ministerstve zdravotníctva SR, ďalej ako špecialistka pre podporu zdravia na Úrade verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, konzultantka prezídia Slovenskej lekárskej komory pre koncepčné, legislatívne a strategické záležitosti a viceprezidentka Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov. Je členkou Asociácie liečebných pedagógov PRO LP Bratislava, Slovenskej psychiatrickej spoločnosti pri Slovenskej lekárskej spoločnosti, Bratislavského spolku lekárov, Interdisciplinárnej sekcie Lekárskej spoločnosti prírodnej medicíny, Medzinárodnej spoločnosti prírodnej medicíny a Slovenskej pedagogickej spoločnosti Slovenskej akadémie vied.

V septembri 2009 nominovaná na cenu Európskej komisie „Jednotný európsky trh“ za prácu v oblasti uznávania odborných kvalifikácií zdravotníckych pracovníkov, v septembri 2015 ocenená ďakovným listom Slovenskej lekárskej spoločnosti za príspevok k rozvoju spolupráce Slovenskej lekárskej spoločnosti a Slovenskej lekárskej komory v oblasti rozvoja sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov, od septembra 2021 držiteľka ocenenia Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov „Iný zdravotnícky pracovník roka 2021“.

Pracuje ako vysokoškolská pedagogička na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave, kde pomáha študentom osobne a profesionálne rásť. Rada vo vyučovaní používa rozprávanie príbehov a krásnu literatúru ako nástroje vyučovania. Je autorkou približne 120 odborných článkov a publikácií na tému organizácie a riadenia zdravotníckeho vzdelávania, zdravotnej starostlivosti a ochrany a podpory zdravia. Aktuálne píše hlavne odborné a vedecké články na tému biblioterapie, ktoré sú najčastejšie uverejňované v časopisoch *Philologia*, *European Scientific e-Journal* a *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*.

PhDr. Viera Diešková, CSc. – pedagogická psychologička, emeritná vysokoškolská pedagogička

Viera Diešková skončila na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave odbor psychológia so zameraním na pedagogickú psychológiu v roku 1968. Už počas štúdia začala pracovať na Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave (VÚDPaP), v oddelení prof. A. Jurovského. Tu získala základ pre výskum sociálnej psychológie detí a mládeže, ktorému sa venovala nasledujúcich 20 rokov.

Z výskumov spracovala a obhájila početné záverečné správy napr. v oblasti agresívneho správania sa detí predškolského veku, sociálnej pripravenosti detí pre školu, sociálnej kompetencie a sociálnych zručností detí z detských domovov. Výsledky publikovala v časopisoch *Psychológia* a *patopsychológia dieťaťa*, *Predškolská výchova*, *Vychovávateľ*. Slúžili na skvalitňovanie riadiacej práce v materských školách, detských domovoch, aj pedagógom v školskej praxi. Prednášala o nich na mnohých odborných a vedeckých konferenciách, následne boli uverejnené v zborníkoch na Slovensku, v Čechách, Nemeckej demokratickej republike. Vedeckú hodnosť V. Diešková získala na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave v roku 1981.

V osemdesiatych rokoch viedla na VÚDPaP-e Oddelenie psychológie výchovy a začala skúmať a uplatňovať nové formy výchovnej práce v školách. Zaoberala sa cvičením podľa systému Joga v dennom živote a všimla si jeho vplyv na fyzické aj duševné zdravie pedagógov a detí. Organizovala pre nich viaceré teoretické aj praktické semináre. Neskôr sa stretla s Janette Raiwater, významnou predstaviteľkou psychosyntézy, žiačkou Roberta

Assagioliho. Absolvovala u nej terapeutický výcvikový seminár v Čechách (1991) a ďalšie dva výcvikové semináre s J. Rainwater v nasledujúcich rokoch zorganizovala pre pedagógov a psychológov na Slovensku.

Tieto záujmy viedli V. Dieškovú k zmene jej stáleho pôsobiska. V roku 1991 prešla pracovať na Pedagogickú fakultu Univerzity Komenského v Bratislave do Ústavu pre výskum vývinu dieťaťa, ktorý viedol M. Bažány. Tu pokračovala vo výskume mládeže, publikovala state v monografiách a zborníkoch, prednášala študentom sociálnej práce predmet sociálna pedagogika. Na odbore liečebnej pedagogiky viedla semináre zo psychosyntézy.

V roku 2005 vydalo občianske združenie Sociálna práca na fakulte publikáciu V. Dieškovej: Základy sociálnej pedagogiky. Zaoberala sa v nej aj drogovými závislosťami mládeže a ich prevenciou, na ktorej sa podieľala v petržalskej pedagogicko-psychologickej poradni v rokoch 1999-2000.

Psychologickú podporu deťom s cystickou fibrózou a ich rodičom vo Fakultnej nemocnici pneumológie a ftizeológie v Bratislave – Podunajských Biskupiciach v rokoch 2001-2002. Popri tom sa sama ďalej vzdelávala v psychoterapii, absolvovala množstvo hodín výcvikových seminárov hlavne s I. Vernym (Švajčiarsko) v procesorientovanej psychoterapii.

Zúčastňovala sa na terapeutických seminároch systemických konštelácií podľa B. Hellingera. S touto metódou začala V. Diešková pracovať aj so študentmi. V roku 2009-2010 absolvovala Nadstavbový výcvik rodinných, systemických a životných konštelácií u W. Nellesa, ktorý vytvoril širší prístup ku konšteláciám ako ich zakladateľ.

Po odchode na dôchodok v roku 2009 viedla V. Diešková v Metodickom centre mesta Bratislavy viaceré kurzy pre pedagógov rôznych typov škôl. Obľúbeným bol kurz Rozvíjanie emocionálnej inteligencie detí. V roku 2010-2011 prednášala pre študentov ošetrovateľstva na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety. Pokračuje vo vedení jogových cvičení so skupinami dospelých.

PhDr. Jana Špániková, PhD. – liečebná pedagogička a psychoterapeutka

Po ukončení štúdia liečebnej pedagogiky na Univerzite Komenského v Bratislave (UK) v praxi sa uplatnila prevažne v sociálnej oblasti a v poradenstve pre rodinu. V rámci potreby v poradenstve o rodinu si doplnila svoje vzdelanie na Právnickej fakulte (UK) o potrebnú právnu oblasť v starostlivosti a poradenstve o rodinu. Postupne sa v manželskom a rodinnom poradenstve zamerala na využitie terapeutických nástrojov z liečebnej pedagogiky predovšetkým na psychoterapiu (od 2000 certifikovaná psychoterapeutka a zároveň členka EAP – European Certificate of Psychotherapy).

V priebehu desiatkov rokov praxe absolvovala vzdelávanie v odbore terapií, podporných činností s prácou s klientom a realizovala niekoľkoročný akreditovaný psychoterapeutický výcvik v terapii C. Rogersa – PCA/Prístup zameraný na človeka. Pri výkone praxe sa venovala sa aktívnej súčinnosti v sociálnej pomoci, rodinnom a sociálnom poradenstve, psychoterapii, krízovej intervencii a prevencii, ďalej v podpore a organizovaní svojpomocných skupín, manažmentu v sociálnej práci, vzdelávaniu, pedagogickej činnosti a ako lektorka tréningom v sociálnej oblasti.

Zároveň sa niekoľko rokov súbežne venovala oblasti bezplatnej sociálno-právnej pomoci občanom Bratislavy a aj v súčasnosti sa venuje v rámci dobrovoľníckej aktivity, poradenstvu a supervízii na Linke detskej istoty, n. o. V rámci projektov sa oboznámila s činnosťou komunitných a neziskových - pomáhajúcich organizácií v Českej republike, Anglicku, Belgicku, Francúzku, Maďarsku, Rakúsku ai.

Pedagogicky pôsobila aj ako vysokoškolská učiteľka na Pedagogickej fakulte UK v Bratislave a v roku 2013 ukončila na Filozofickej fakulte UK doktorandské štúdium a obhájila akademický titul PhD.

Od roku 2000 pôsobí zdravotníctve - v neštátnom zdravotníckom zariadení v Žiline a od 2012 prevádzkuje ambulanciu liečebnej pedagogiky a psychoterapie v Bratislave.

Anna Kürthy – psychologička, biblioterapeutka

Anna je psychologička a vývinová biblioterapeutka. V roku 2020 úspešne absolvovala Katolícku univerzitu Petra Pázmanána v Budapešti a v roku 2021 Katolícke kolégium Ápora Vilmosa vo Váci v Maďarsku. Pracuje ako školská psychologička v Základnej škole Miklósa Zichyho v Zsámbéku v Maďarsku, kde pomáha študentom so zvládaním sociálnych, emocionálnych problémov, problémov v správaní a s učením. Rada používa literatúru vo svojej psychologičkej práci a tiež rada píše články na rozličné odborné témy, ktoré sú najčastejšie uverejňované v časopise Képmás.

Attila Sturcz – logopéd, učiteľ maďarského jazyka a literatúry, hudobník a dabingový herec

Odborný spolupracovník Attila Sturcz zo spolupracujúcej organizácie z Maďarska, ktorý je v súčasnosti zamestnancom Pest Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Budakeszi Tagintézménye (Budakeszi členská organizácia pedagogickej služby v Peštianskej župe) so sídlom v Budaörs v Maďarsku, materskej školy "Szivárvány Óvoda" v Budakesz a základnej školy "Zsámbéki Zichy Miklós Általános Iskola" v Zsámbéku, kde pracuje ako logopéd.

Od roku 1983 vyučuje deti na základných školách. V roku 1991 promoval ako učiteľ maďarčiny na učiteľskej škole Gyula Juhásza v Szegede. Odvtedy učil šesťnásť rokov deti stredných škôl maďarský jazyk a literatúru. Veľkou výzvou tejto práce bolo pre neho naučiť deti milovať čítanie, objavovanie krás rodného jazyka, rozvíjanie porozumenia a rozvíjanie talentov.

Jeho žiaci dosiahli veľmi pekné výsledky v súťažiach v prednese poézie a prózy, súťažiach vo výslovnosti a podobne aj na okresnej a krajskej úrovni. Jeden z jeho študentov získal prvé miesto aj v národnej súťaži materinského jazyka Arany János. Zároveň si v priebehu celého času kládol profesionálnu otázku: Aký je dôvod neúspechov vo výučbe? Situácia detí zápasiacich s ťažkosťami a poruchami čítania, porozumenia a pravopisu motivovala jeho druhú kariérnu zmenu v rámci profesie, konkrétne voľbu štúdia špeciálnej pedagogiky.

Vyššiu odbornú školu špeciálneho vzdelávania Gusztáva Bárcziho ukončil v roku 2006 v odbore logopédia. Odvtedy sa neustále zaberá problematikou ťažkostí v učení, rehabilitáciami a korekciou reči u detí s poruchami reči alebo učenia. Okrem odbornej spolupráce považuje za mimoriadne dôležitú spoluprácu a neustály kontakt s dieťaťom a rodičmi. Ako absolvent štúdia tomu pred tridsiatimi rokmi nepripisoval veľký význam. Dôveroval sebe a svojim študentom, bol dobrým kontakte s kolegami. Počas svojej dlhoročnej práce triedneho učiteľa sa v tejto oblasti veľa naučil. Teraz však nazerá na túto oblasť svojej práce ako učiteľ špeciálneho vzdelávania iným spôsobom. Rodič môže urobiť veľa pre to, aby bola terapia efektívna, a ak sa mu podarí získať si ho pre túto krásnu úlohu, môže takmer s istotou povedať, že má takmer vyhratý prípad.

V rámci svojej práce uplatňuje prvky komplexnej arteterapie. Považuje za šťastie, že sa mohol zúčastniť 60-hodinového tréningu Eszter Balázs. Metóda bola pôvodne vyvinutá pre terapeutickú pomoc zajakavým deťom, ale na základe vlastných a iných skúseností ju možno vynikajúco prispôsobiť ďalším špeciálnym vzdelávacím potrebám. Metóda Esztera Balázsa je založená na takzvanom Kodályovom koncepte, ktorý zdokonalila Klára Kokas do podoby komplexnej arteterapie pre zajakavosť. Komplexná arteterapia je „metóda sama o sebe“, ktorá prináša pozitívne zmeny osobnosti, ktoré nepriamo priaznivo ovplyvňujú rozvoj integrity verbálnej komunikácie. Skúsenosti poskytované tvorivými činnosťami posilňujú osobnosť a pomáhajú prekonať strach z reči spôsobený koktaním. Podstatou terapie je trojitá jednota spevu, pohybu a reprezentácie. Spevákcke hry sú zamerané na rozvoj správnej techniky dýchania, zvládnutie jemného zvukového rozbehu, dobrovoľnú zmenu hlasitosti, tónu a úpravu rytmu spevu a reči. Pohybové cvičenia umožňujú dieťaťu zrelaxovať celé telo, zmierňujú kŕče pri dýchaní, tvorbe zvuku a artikulácii. Hravé pohybové napodobeniny obohacujú neverbálny a metakomunikačný repertoár. Pohyby hráča pôsobia uvoľňujúco. Počas zobrazovacej činnosti sú deti oboznámené s rôznymi technikami: kreslením, maľovaním, maľovaním hlinou, kolážou atď. Výsledok a radosť z prejavu nepriamo ovplyvňuje kontinuitu reči. Ukázalo sa tiež, že spoločná hra je pri podpore detí je v tomto koncepte tiež veľmi významná.

V roku 2013 vykonal učiteľskú skúšku v odbore dramatická pedagogika. V roku 2018 dosiahol magisterský titul, témou jeho záverečnej práce bola: „Pomoc deťom vo veku 10 - 14 rokov s ťažkosťami v čítaní a poruchami čítania pomocou nástrojov herectva a poézie". Učiteľia v 2020. V rámci projektu je jeho úlohou vytvoriť kvalitné audionahrávky odporúčaných literárnych diel pre biblioterapiu určené pre deti s ťažkosťami s čítaním učiteľov,

ktorí im pomáhajú a demonštráciou príkladov dobrej praxe z jeho vlastnej mnohoročnej profesionálnej skúsenosti a iným obdobným spôsobom podporovať riešiteľský tím pri napĺňaní stanovených edukačných a dosahovaní projektových výsledkov.

Mgr. Iva Paštrnáková Dejavá, PhD. et PhD. – výtvarná pedagogička a teoretička dejín umenia

Vyštudovala učiteľstvo výtvarnej výchovy na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave (Mgr. 2002, PhD. 2008) a obhájila doktorát aj z teórie a dejín výtvarného umenia na Filozofickej fakulte Masarykovej univerzity v Brne (PhD. 2017). Pôsobila ako výtvarná pedagogička na ZUŠ, SŠ a najdlhšie na PdF UK a na VŠVU, zároveň garantka Doplnujúceho pedagogického štúdia VŠVU (2014 – 2019). Desať rokov bola externou galerijnou výtvarníčkou a lektorkou v SNG. Momentálne je na rodičovskej dovolenke.

V publikačnej činnosti sa cez biografiu Cyrila Kutlíka dostala k spracovaniu dejín umeleckého školstva na prelome 19. a 20. storočia v Srbsku (od 2002) a na Slovensku (výročné publikácie VŠVU v r. 2014 a 2019). Odborná spolupráca na textoch a výstavách, venovaných slovensko-česko-srbským umeleckým a kultúrnym vplyvom (2020, 2018, 2014, 2013, 2012, 2008, 2005). Redakčná spolupráca na knihách teoretika umenia prof. Ivana Rusinu (2016, 2011, 2009). Členka Slovenského syndikátu novinárov (2003 – 2010).

Ako dobrovoľníčka sa venovala pravidelnému písaniu pre skautský mesačník Médium (1998 – 2014), vzdelávaniu dospelých v Slovenskom skautingu (2004 – 2007: Lesná škola Baobab, Kurz tvorivosti, Kurz remesiel a kurz Umenie ako programový prvok, ktoré boli akreditované ministerstvom školstva SR). Lektorovala tvorivé dielne pre klientov o. z. Krídla – združenie priateľov a ľudí s psychickými poruchami (2005 – 2007). Manažovala workshopy animovaného filmu pre deti a mládež počas festivalov Bienále animácie, poriadaných Bibianou – medzinárodným domom umenia pre deti (2008, 2010).

Mgr. Barbora Čaputová, PhD. – religionistka

Barbora vyštudovala religionistiku na Univerzite Komenského v Bratislave a doktorandské štúdium absolvovala na Ústave svetovej literatúry Slovenskej akadémie vied s interdisciplinárnou témou Mircea Eliade – paralely v jeho odbornom a literárnom diele. Momentálne vedie čitateľský krúžok na Spojenej škole internátnej v Bratislave. Zaoberá sa archetypálnymi príbehmi, mytológiou, rozprávkami, či rôznymi inými prejavmi ľudskej imaginácie. Publikovala viacero štúdií a článkov, prevažne o diele a filozofii M. Eliadeho.

PhDr. Petr Vejrosta – psychológ a psychoterapeut

Vyštudoval jednodborovú psychológiu na Filozofickej fakulte Univerzity Palackého v Olomouci (2008). Po špecializácii z klinickej psychológie (2013) a psychoterapie (2017) a a ukončení psychoterapeutického výcviku České spoločnosti pro analytickou psychologii pracuje v ambulancii klinickej psychologie a psychoterapie v Rožnově pod Radhoštěm.

Mgr. Anna Vejrostopová – psychologička

Vyštudovala jednodborovú psychológiu na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (2013). Pracuje v ambulancii klinickej psychológie a psychoterapie v Rožnově pod Radhoštěm. Je v procese špecializačného vzdelávania v oblasti klinickej psychológie. V rámci práce s deťmi a dospelými, využíva prvky terapie hrou či kognitívno behaviorálnej terapie.

Mgr. Michaela Kajfozsová – psychologička

Narodila sa a žije v Třinci. Absolvovala Gymnázium s poľským vyučovacím jazykom v Českém Těšíně. Následne vystudovala odbor česká filológia na Univerzite Palackého v Olomouci a psychológiu taktiež na Univerzite Palackého. Jej prvé pôsobisko v oblasti psychológie bolo v pozícii školskej psychologičky v základnej škole a gymnáziu. Potom začala pôsobiť v oblasti klinickej psychológie a to v Janských Lázních, kde pracovala s klientmi po cievnych mozgových príhodách, obrnách a iných neurodegeneratívnych ochoreniach. Jej náplňou práce bola neuropsychologická diagnostika, kognitívny tréning a podporná psychoterapia.

Teraz pracuje ako psychologička v zdravotníctve v Centre duševného zdravia v Karvinej, kde sa venuje psychotickým a neurotickým klientom, s ktorými pracuje ako individuálne tak aj skupinovo. Práve si dokončuje päťročný výcvik v kognitívno-behaviorálnej terapii a tiež sa venuje predatestačnej príprave v klinickej psychológii. V budúcnosti by chcela pracovať so psychotickými klientmi a tiež sa venovať problematike liečby závislostí a spoluzávislostí.

Jej celoživotný záujem o literatúru ju priviedol k myšlienke prepojiť terapeutickú prácu s literatúrou a využiť niektoré literárne diela v skupinovej terapii so psychotickými klientami. Z tejto práce sa veľmi teší.

Mgr. Ing. Vlado Babka – liečebný pedagóg, mentálny tréner

Vyštuoval liečebnú pedagogiku na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave v roku 2022. Už v roku 1990 počas štúdia na Žilinskej univerzite absolvoval prvý kur konverzaačnej a kooperatívnej hypnoterapie podľa Milтона H. Ericksona pod vedením skúseného klinického psychológa PhDr. Jiřího Zíku, autora viacerých kníh venovaných hypnóze.

Od r. 1995 – 2004 pracoval v tlačných médiách od pozície predajcu reklamy po riaditeľa inzercie vo viacerých mesačníkoch. Roky 2005-2011 strávil v zahraničí. V Írsku - v Dubline pôsobil ako technik v GE Security, v rámci ktorej v roku 2009 získal Global Reward & Recognition for Quality. V rokoch 2009-2010 absolvoval kurzy venované HRV biofeedbacku organizované výrobcom firmou emWave Ltd.,U.S.A.

Po návrate zo zahraničia v roku 2012 absolvoval aktivizačný program na tréning pamäti pre seniorov v Centre Memory v Bratislave. V rokoch 2012 – 2015 absolvoval prípravu na terapeutické využitie hypnózy u detí a dospelých v Prahe a Liptovskom Mikuláši a súčasne úspešne absolvoval bakalárske štúdium liečebnej pedagogiky na Pedagogickej fakulte Katolíckej univerzity v Ružomberku. V rokoch 2013-2014 a 2021-23 spolupracoval s hokejovým klubom v Martine v rámci mentálneho tréningu a koučingu profesionálnych hokejistov MHK Martin.

Od roku 2013 pracuje v neštátnom zdravotníckom zariadení ambulancii liečebnej pedagogiky v Martine. V ambulancii používa umelecké terapeutické prístupy liečebnej pedagogiky: arteterapiu, muzikoterapiu, biblioterapiu, terapiu hrou a psychomotorickú terapiu. V práci využíva rôzne relaxačné techniky a techniky na zmenu stavu vedomia. Ako prípravnú terapiu využíva HRV a EEG biofeedback s deťmi a dospelými so špeciálnymi výchovnými potrebami. Naďalej sa venuje príprave a realizácii tréningov pamäti v Domove sociálnej starostlivosti (www.psychofit.sk).

V roku 2023 má v pláne v spolupráci s vydavateľstvom Mladé letá / Slovenské pedagogické nakladateľstvo vydanie knihy venovanej práci so slovom, tvorbe terapeutickú metafory alebo príbehu – Slovo ako nástroj v terapii.

Mgr. Katarína Šurďová – liečebná pedagogička a psychoterapeutka

Od detstva sa venovala divadlu, prednesu a fascinovali ju príbehy a rozprávky. Po ukončení strednej zdravotnej školy sa rozhodla zamestnať v kníhkupectve, kde strávila rok života pri knihách a stále viac prenikala do tajov a hĺbky literatúry.

Tu objavila nielen knihu liečebnej pedagogiky, ale i knihy Viktora E. Frankla, ktoré predurčili jej ďalšie smerovanie. Rozhodla sa študovať odbor liečebná pedagogika pre široký záber kreatívnych terapií. Dával jej možnosť spojiť to, čo ju teší s pomocou ľuďom. Už v diplomovej práci sa začala naplno venovať biblioterapii. Cez motívy rozprávky Nekonečný príbeh sa snažila pomôcť preklenúť veľmi náročné prežitky v období dospievania telesne postihnutým deťom v ústavnej výchove.

Po ukončení vysokej školy pracovala so sluchovo postihnutými deťmi a tu v omnoho väčšej miere začala využívať i iné druhy kreatívnych terapií, aby pomohla deťom v porozumení symboliky jazyka. V tomto období pracovala aj ako mobilný pedagóg a navštevovala rodiny detí so sluchovým postihnutím. Pracovala v centre Memory, kde sa venovala činnostným terapiám a práci s biografickým príbehom u ľudí s Alzheimerovou chorobou. Už počas vysokej školy cítila silnú potrebu prehĺbiť si vedomosti ďalším terapeutickým vzdelávaním. Hľadala teoretickú pôdu, ale i spôsob ako nazerať na človeka s jeho utrpením. V tomto ju najviac oslovila existenciálna psychoterapia

a fenomenológia. A preto hneď po ukončení vysokej školy začala študovať dlhodobý psychoterapeutický výcvik v existenciálnej analýze a logoterapii v Prahe. Po jeho ukončení absolvovala odbornú psychoterapeutickú prax v neštátnom zdravotníckom zariadení Spirare – na psychiatrickej ambulancii a v psychiatrickom stacionári. Od roku 2016 pracuje v súkromnej poradenskej praxi.

Je členkou Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti a je v zozname psychoterapeutov. Je spoluzakladajúcou členkou a podpredsedníčkou spoločnosti pre logoterapiu a existenciálnu analýzu na Slovensku. Od roku 2016 organizuje rôzne vzdelávacie semináre, školenia, workshopy ako pre odbornú verejnosť, tak i pre rodičov. Pre odbornú verejnosť pripravila workshop Liečivá sila rozprávok, ktorý mal už viacero opakovaní. Pravidelne prednáša na konferenciách odborných i pre rodičov (Logodeň, Umenie byť rodičom, Rodič ľavou zadnou...), zo seminárov napr: Ja sa vlka nebojím, alebo pomôžeme si rozprávkou (ako pomáhať deťom zvládať ich strach), Hnevať sa je ľudské, Keď k nám dieťa prehovorí rečou tela (psychosomatické ťažkosti v detskom veku). Z najnovších seminárov pre odbornú verejnosť: Telo ako reč duše, úvod do psychosomatiky z pohľadu existenciálnej analýzy. Úvod do terapeutickej práce s detským a dospelým klientom (kazuistický seminár). Aktuálne sa venuje vypracovaniu modulu Biblioterapie pre možnosť ďalšieho vzdelávania v kreatívnych terapiách. Má ukončený výcvik v traumatoterapii, neustále sa v nej ďalej vzdeláva. Zaujíma ju práca so symbolmi (symbolická reč snov, symbolická reč tela, symbolika v sandplay). A teší ju a baví všetky tieto vedomosti šíriť a poskytovať ďalej svojim kolegom i rodičom.

Mgr. Barbara Valešová Malecová, PhD. – liečebná pedagogička, vysokoškolská odborná asistentka a autorka námetu projektu

V roku 2006 absolvovala magisterské štúdium v odbore liečebná pedagogika na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Následne v roku 2009 úspešne dokončila doktorandské štúdium na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave v odbore pedagogika. Je absolventkou dvojročného intenzívneho výcviku v konšteláciách s hudbou a hudobne - dramatických terapiách. Je členkou Asociácie liečebných pedagógov PRO LP.

V rokoch 2008 – 2010 bola autorkou a koordinátorkou projektu Internetový portál Rekonštruovaná rodina, neziskový projekt pre rekonštruované rodiny, nevlastných rodičov a nevlastné deti.

Od roku 2010 pôsobí ako odborná asistentka na Katedre špeciálnej pedagogiky na Pedagogickej fakulte Univerzity Karlovej v Prahe. Vyučuje viaceré predmety zamerané na oblasť tvorivých terapií, hlavne biblioterapiu, dramatoterapiu a ergoterapiu v rôznych bakalárskych a magisterských študijných programoch na Pedagogickej fakulte Univerzity Karlovej v Prahe. Odborne sa venuje oblasti expresívnych terapií a ich implementácii v liečebno-pedagogickej a špeciálopedagogickej starostlivosti a v školskom prostredí. K tejto problematike publikovala viacero odborných prác. Za najvýznamnejšiu považuje publikáciu Biblioterapia v ranom a predškolskom veku.

Učebné texty pre odborníkov s terapeutickým vzdelaním
a študentov pripravujúcich sa na výkon pomáhajúcich profesií

www.biblioterapia.sk

biblioterapia

liečba nielen knihou



paremiologická terapia

poetoterapia

rozprávkoteria

naratívna terapia

hagioterapia

svojpomocné knihy

O biblioterapii

Témy

- Adaptácia
- Bezmocnosť
- Dozrievanie
- Enkopreza
- Hnev
- Inakosť
- Lásky
- Odlúčenie
- Priateľstvo
- Sebadôvera
- Sebaláska
- Sloboda
- Smútok
- Smrť
- Spolupráca

Vo väčšine odborných textov sa obvykle v súvislosti s definíciou biblioterapie stretávame so základnou informáciou, že slovo biblioterapia je zložené z dvoch slov gréckeho pôvodu „biblion“ = kniha a „therapeia“ = liečba. Vychádzajúc z etymológie by sme teda biblioterapiu mohli definovať jednoducho ako liečbu knihou. Obsah tohto pojmu sa však od roku 1916, kedy sa pojem poprvý objavil v mesačníku The Atlantic Monthly, postupne menil a pôvodné vyjadrenie, ktoré možno pokladať skôr za užšie vymedzenie, je už dnes prekonané. V literatúre nachádzame rôznorodejšie alebo užšie definície biblioterapie, čo je zapríčinené rôznym uhlom pohľadu a zainteresovanosťou viacerých profesií – či už išlo o lekárov, psychologov, pedagógov, zdravotné sestry, knihovníkov, teológov, osvetových alebo sociálnych pracovníkov.

Viac informácií ...

Odporúčaná vedecká a odborná literatúra

- BETTELHEIM, Bruno. 1975. 1976. Za tajomstvom pohádek. (Preložila Lucie Lucká 2000, 2016). Praha: Portál, 2017. 416 s. ISBN 9788026211723
- ESTÉS, Clarissa Pincola. 1992. 1995. Ženy, ktoré behali s vlky. (Preložila Hana Halamová-Catalano). Hodkovčiky: Pragma, 2018. 442 s. ISBN 80-7205-648-4
- FRANZ, Marie Louise von. 1986. Psychologický výklad pohádek. (Preložili Kristína a Jan Černí 1998, 2011) Praha: Portál, 2015. 184 s. ISBN 978-80-262-0863-1

**ODBORNÉ RECENZIE ODPORÚČANÝCH DIEL
ODPORÚČANÉ BIBLIOTERAPEUTICKÉ POSTUPY
OVERENÉ POSTUPY**

**OVERENÉ TERAPEUTICKO-VÝCHOVNÉ
PROGRAMY S VYUŽITÍM BIBLIOTERAPIE**

**NÁVRHY TERAPEUTICKÝCH VÝCHOVNO-
VZDELÁVACÍCH BT PROGRAMOV**

KAZUISTIKY

ODPORÚČANÉ VZDELÁVANIE

PREZENTÁCIE Z KONFERENCIÍ

METODIKY, NÁVODY

MOŽNOSŤ KONZULTÁCIÍ

Na príprave obsahu webstránky ako učebnej pomôcky pre odborníkov s terapeutickým vzdelaním a študentov v odboroch pomáhajúcich profesií spolupracovali:

PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava (Slovensko) – koordinátor projektu

Veřejstoví – psychologie, spol. s r. o. Rožnov pod Radhoštěm (Česká republika) – hlavný partner projektu

Slovenská komora iných zdravotníckych pracovníkov, Bratislava (Slovensko) – asociovaný partner

Pest Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Budakeszi Tagintézménye Budaörs (Česká organizácia pedagogickej služby v Peštianskej župe Maďarsko) – asociovaný partner

Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky (Slovensko) – asociovaný partner

Univerzita Karlova v Prahe, Pedagogická fakulta, Katedra speciálnej pedagogiky (Česká republika) – asociovaný partner

slovensky, česky,
anglicky, maďarsky



PRO SKIZP
Združenie na podporu rozvoja
Slovenskej komory iných
zdravotníckych pracovníkov



Infografiku pre študentov liečebnej pedagogiky s použitím uvedených informácií pripravila v spolupráci s: 3D Kofolová, Kvetoslava, 2023. Infografika k učebným textom na webovej stránke Biblioterapia.sk [preložil] Bratislava: Katedra liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, 1. s. 23. júl 2023.



Webstránka ako interaktívna učebná pomôcka s učebnými textami na podporu samostatia v oblasti biblioterapie vznikla vďaka podpore z programu Európskej únie Erasmus+, Kľúčová akcia 2 – Spolupráca medzi organizáciami a inštitúciami, KA210-Male 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 autorov a Európska komisia ani autor nezodpovedá za

English version



PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava

Biblioterapia.sk

Teaching texts

Title of the European Union Erasmus+ Project, Key action 2 – Cooperation among organizations and institutions, KA210 – Small-scale partnerships for cooperation in the field of vocational education and training „**Prototype of the on-line study tool for bibliotherapy**“, number of the project 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483



September 2022 - August 2023
Bratislava, The Slovak Republic

Title: **Biblioterapia.sk**

Compiled and edited by: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH, 2023

Reviewed by: PhDr. Viera Diešková, CSc.
emeritus teacher Comenius University Bratislava, Faculty of Education (SK)

doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc., Constantine Philosopher University in Nitra, Faculty of health and social sciences, Institute of Applied Psychology (SK)

doc. PhDr. Antonín Kozoň, CSc.
Danubius University in Sládkovičovo, Faculty of social studies, Department of pedagogy disciplines (SK)

Authors: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH (SK)
PhDr. Viera Diešková, CSc. (SK)
PaedDr. Jana Špániková, PhD. (SK)
Anna Kürthy (HU)
Attila Sturcz (HU)
Mgr. Iva Paštrnáková Dejová, PhD. et PhD. (SK)
Mgr. Barbora Čaputová, PhD. (SK)
PhDr. Petr Vejrosta (CZ)
Mgr. Anna Vejrostová (CZ)
Mgr. Michaela Kajfozsová (CZ)
Mgr. Katarína Šurdová (SK)
Mgr. Ing. Vladislav Babka (SK)
Mgr. Barbara Valešová Malecová (CZ)
Mgr. Petra Lüley (SK)
Mgr. Alexandra Tinková (SK)

Publisher: © 2023 PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava

ISBN 978-80-974667-0-1

1st edition *It didn't pass language editing!*

All rights reserved!

The work or its parts may be reproduced, expanded, included in any electronic systems (including on-line or off-line databases), lectured or otherwise used, if the relevant content is linked to the relevant citation only, i. e. indicating the origin of the information from this source or with by linking to the website www.biblioterapia.sk.

This teaching text was created thanks to the support of the program of the European Union Erasmus+, Key action 2 – Cooperation among organizations and institutions, KA210 – Small-scale partnerships for cooperation in the field of vocational education and training. Project title „Prototype of the on-line study tool for bibliotherapy“, project number 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483. It represents the opinion of the author only and European Commission nor the authors are not responsible for any use of the information contained therein.



CONTENT

Introduction <https://www.biblioterapia.sk/en/home/>

About bibliotherapy Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/en/about-bibliotherapy/>

Paremia-therapy Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/en/paremia-therapy/>

Example of an exercise - assignment (ibid) Kvetoslava Kotrbová

Poetry therapy Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/en/poetotherapy/>

Example of an exercise – methodology and description of results (ibid) Kvetoslava Kotrbová

Fairytales therapy Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/en/fairytales-therapy/>

Example of an exercise (ibid) Katarína Šurďová

How to create the healing fairy-tale with a child (ibid) Katarína Šurďová

Narrative therapy Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/en/narrative-therapy/>

Hagiotherapy Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/en/hagiotherapy/>

Self-help books Kvetoslava Kotrbová <https://www.biblioterapia.sk/en/self-help-books/>

CONTRIBUTIONS TO INDIVIDUAL TOPICS (in English) <https://www.biblioterapia.sk/en/theme/>

Adaptation

Iva Paštrnáková Dejóv *Professional reference of literary work Happiness is a fox*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-happiness-is-a-fox/>

Anger

Anna Kürthy *Recommended procedure to a literary work Anger is like Armour*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-to-literary-masterpiece-anger-is-a-bit-like-armor/>

Petr Vejrosta *Recommended procedure to a literary work How to survive when everything annoys me*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-for-therapeutic-work-with-the-literary-how-to-survive-when-everything-annoys-me/>

Codependency

Jana Špániková *Professional reference of literary work with case study Women who love too much*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-a-literary-work-and-a-case-study-women-who-love-too-much/>

Competitiveness

Kvetoslava Kotrbová *Professional reference of literary work Who is faster?*
<https://www.biblioterapia.sk/en/competitiveness/>

Confidence

Anna Kürthy *Recommended procedure to a literary work Lotilko's wings*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/tungusic-folktale-lotilkos-wings/>

Barbora Čaputová *Professional reference of literary work Grufalo*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-grufalo/>

Barbora Čaputová *Professional reference of literary work About the Little Red Riding Hood who danced with Wolves*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-about-little-red-riding-hood-who-danced-with-wolves/>

Cooperation

Anna Kürthy *Recommended procedure to a literary work The blind and the lame*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-to-literary-masterpiece-the-blind-and-the-lame/>

Attila Sturcz, Kvetoslava Kotrbová *Recommended procedure to a literary work Domdo-domdo-domdodom* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-for-pedagogical-work-for-bibliotherapy-purposes-domdo-domdo-domdodom-2/>

Encopresis

Anna Vejrostová *Recommended procedure to a literary work Honzík and the naughty poop* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-and-case-study-for-the-literary-work-john-and-naughty-poop/>

Falling asleep

Kvetoslava Kotrbová *Professional reference of literary work The Rabbit who wants to fall asleep* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-a-literary-work-the-rabbit-who-wants-to-fall-asleep/>

Katarína Šurďová *Proven procedure with the casuists for a literary work The Creakers*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-for-a-literary-piece-the-creakers/>

Fear

Kvetoslava Kotrbová *Professional reference of a literary work Hallo fear!*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-a-literary-work-hello-fear/>

Vladislav Babka *Proven procedure and a case studies to a literary work The little Mermaid* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/casuistics-example-of-good-practice-story-the-little-mermaid/>

Freedom

Barbora Čaputová *Professional reference of literary work Siddhārtha* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-literary-work-siddhartha/>

Friendship

Anna Kürthy *Recommended procedure to the literary work Town musicians of Bremen* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reccomended-procedure-to-literary-masterpiece-town-musicians-of-bremen/>

Healing

Iva Paštrnáková *Dejová Recomend procedure to the literary work Windmills/About Happiness* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/prefessional-reference-of-a-literary-work-windmills-about-happiness/>

Viera Diešková *Professional reference to a literary work The Journey for Parents and Children* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-the-journey-for-parents-and-children/>

Love

Viera Diešková *Professional reference of literary work Kurandera* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-kurandera/>

Michaela Kajfozsová *Proven procedure to a literary work Tracy's tiger* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/proven-procedure-to-literary-work-tracys-tiger/>

Otherness

Anna Kürthy, Attila Sturcz *Professional reference to a literary work Seven Headed Fairy* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reccomendations-to-masterpiece-the-seven-headed-fairy/>

Powerlessness

Jana Špániková *Professional reference with casuistics to literary work The Elephant Stripped* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-a-literary-work-with-case-the-elephant-stripped/>

Barbora Čaputová *Professional reference of literary work Bhagavadghíta* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-a-literary-bhagavadgita/>

Respect

Kvetoslava Kotrbová *Professional reference to literary work About Twelve Moons*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-a-literary-work-about-twelve-moons/>

Sadness

Anna Kürthy *Recommended procedure to literary work Life is like the wind*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-to-literary-masterpiece-life-is-like-the-wind/>

Self-love

Kvetoslava Kotrbová *Professional reference to a literary work Beloved Princess*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-a-literary-work-beloved-princess/>

Sense of life

Petr Vejrosta, Michaela Kajfozsová *Recommended procedure with casuistics to a literary work The man who planted trees*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-with-casuistics-the-man-who-planted-trees/>

Viera Diešková *Professional reference to the literary work Dying to be me*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-to-the-literary-piece-dying-to-be-me/>

Recommended professional and scientific literature

<https://www.biblioterapia.sk/en/recommended-professional-and-scientific-literature/>

About authors

<https://www.biblioterapia.sk/en/authors/>

Anexes



Introduction

Dear colleagues,

we have prepared this teaching texts Bibliotherapy.sk about the therapy not only with a book to support your professional self-study and professional growth in the field of bibliotherapy. You will find here on the website <https://www.biblioterapia.sk/en/home/> teaching texts and other supportive documents for bibliotherapy: examples of good practice, proven and recommended procedures, professional recommendations, professional reviews of recommended literary works, professional and theoretical scientific works and research results. Through the site the possibility of on-line and personal consultations is made available to support your personal and professional growth as well as professional education related to bibliotherapy topics.

We wish you a pleasant self-study and believe that you will find enriching professional information and inspiration here. We are also looking forward to your possible author contributions, in which you will share your own experiences from bibliotherapy work, feedback on how you worked with this site and ideas for its further development. Thank you in advance!

A team of authors

About bibliotherapy (Kotrbová, K.)

In the most professional texts, in connection with the definition of bibliotherapy, we usually encounter the basic information that the word bibliotherapy is composed of two words of Greek origin: “biblion” = book and “therapeia” = treatment. Based on the etymology, we could define bibliotherapy simply as a book treatment. However, the content of this term has gradually changed since 1916, when the term first appeared in The Atlantic Monthly, and the original expression, which can be considered more of a narrower definition, is already outdated today. In the literature, we find **various broader or narrower definitions of bibliotherapy**, which is caused by different points of view and thoe involvement of several professions – be it doctors, psychologists, educators, nurses, librarians, theologians, educational or social workers.

In connection with the treatment of mental disorders in clinical practice and the medical environment of patient care, bibliotherapy was often considered an auxiliary technique of psychotherapy (Kondáš, 1985), a psychotherapeutic method (Hartl, 1994 in Pilarčíková Hýblová) or a part of psychotherapy (Hartl, Hartlová , 2010 in Kaščáková, Kováčová, 2020). Only some authors mentioned its wider application in other areas such as schools, special educational institutions, retirement homes or correctional educational institutions.

Integration of therapeutic and educational efforts

In this project, we are working with the therapeutic-pedagogical definition of bibliotherapy according to doc. PaedDr. Katarína Majzlanová, PhD., who emphasizes the **integration of therapeutic and educational efforts**. According to this author and at the same time the founder of the bibliotherapy course at the Faculty of Pedagogy of the Comenius University in Bratislava, therapeutic-pedagogically oriented bibliotherapy is defined as follows:

*“Medicine-pedagogically oriented bibliotherapy is a deliberate, systematic, systematic and purposeful medical-educational training of individual **components of literary expression** on endangered, sick, disabled or disturbed individuals in such a way as to help objectively improve or adjust their overall condition through the adjustment of the current state. Bibliotherapy as a communicative method that can serve as an interaction agent and stimulator of emotional, ethical and social development.”* (Majzlanová, 1995 in Harčariková, Lopúchová, 2018, p. 195).

With reference to the joint contribution of the author with the author of this article (Kotrbová, Majzlanová, 2021), it can be added that bibliotherapy can **also be applied to healthy** individuals, couples, families or groups as a preventive measure as a tool for psychohygiene and personal and professional growth.

Thanks to doc. Majzlanová, bibliotherapy was created as a separate study subject in the curriculum of the renewed master’s degree in the field of therapeutic pedagogy in the period after the so-called the velvet revolution in the 1990s, in addition to basic study subjects from medicine, psychology, pedagogy, social sciences, philosophy and methodology, and additional study subjects, which are art therapy, drama therapy, ergotherapy (work therapy), music therapy, psychomotor therapy, play therapy , occupational therapy, psychotherapy and family therapy. According to the statement of another author, in terms of the concept Doc. Bažány and Prof. Dobrotka, therapeutic pedagogues studied more of psychotherapy, art and other therapies in combination with teaching in comparison as psychologists as a part of their university studies, so that not only the necessary high-quality psychodiagnosis but also therapy was ensured in practice (Španíková, 2022).

Developmental, preventive and clinical goals

The cited definition of Majzlanová, K. (2018) includes not only **preventive and therapeutic** or medical aspects, which are expressed by the words “disabled, sick, endangered individuals”, but also social aspects “threatened, disturbed individuals”, which are in the definition authors named as target groups of bibliotherapy, but also “therapeutic-educational” aspects, not only therapeutic (medical, psychotherapeutic) and not only **educational/developmental** aspects (pedagogical), but **overall simultaneously therapeutic and simultaneously educational** – in the broadest sense of the adjustment of the individual’s condition. Probably for the purpose of highlighting the possibilities of multidimensional (bio-psycho-socio-spirito) action of bibliotherapy, the author deliberately does not define whether it is the adjustment of the mental, health or mental state as part of the health, social state as a whole, which **allows a wider interpretation as well as its wider application**, which is fully in line with current international trends.

Types of bibliotherapy by genre

In her definition, the author Majzlanová, K. (2018) also offers a broader view of the “matter” through which therapeutic-educational work is carried out, when she uses the phrase “individual components of literary expression”. Thus, it is possible to work and act therapeutically-educationally not only through a literary work as a whole, such as a novel, short story, fiction, fairy tale, poem, self-help book, etc., but only its parts – such as individual words, sentences (aphorisms, nursery rhymes, verses of poems, etc.), even in some cases only individual letters/graphic form of sounds (such as in letter games) or sounds (audio form of letter games). From there, it is possible to derive other well-known classifications, which we could label as individual subcategories of bibliotherapy, such as **paremiological therapy** (aphorisms, proverbs, sayings, etc.), **poetry therapy**, **fairy-tale therapy**, **hagiotherapy** (bibliotherapy with the application of religious texts), **narrative therapy**, etc. (Majzlanová, 2017).

Independent reading in the spirit as well as joint reading aloud, storytelling, recitation and written speech

The definition of Majzlanová, K. (2018) with its broader conception – using the phrase “literary expression”, which can include both literary expression **read** and **written expression** – is also more in line with professional practice, where in addition to the receptive one, the expressive component of bibliotherapy is also applied. As we know, not only one’s own reading “in the spirit” but also joint reading out loud, recitation, creative writing (one’s own creation of literary works), but also writing therapeutic diaries or therapeutic letters and other creative expressive techniques are common routines of bibliotherapy. In view of the above arguments, we can consider the author’s therapeutic-pedagogical definition of bibliotherapy, disregarding the term “disturbed” used at the time, which we consider to be outdated, not only at the time it was created (1995), but also today as very progressive.

However, since the used word “literary”/“literary” still rather emphasizes the graphic form of sounds, words, sentences or the overall statement, it is possible to propose an extension of the definition in the sense that instead of the words “literary expression” the action of “**verbal expression**” would be used “. And not only because some authors (Bettelheim, 2017, p. 37) emphasize, based on the results of their own professional practice, that “**it is more healing to have a fairy tale told to you than to just read it or have it read to you**”, but also because that other authors consider **storytelling** to be a common and recommended part of bibliotherapy (Koničková, 2019).

Literary art and self-development books

Although bibliotherapy also uses **non-fiction literature** (encyclopedias, dictionaries, self-help books and other similar popular educational literature) to a certain extent and depending on the educational and therapeutic goals, the main emphasis is placed on a specific way of interpersonal communication **through artistic language tools** that mediates contents that would not be communicable without the use of these means (Kulka 1990).

Literary art (lyrics, epics, drama) as one of the oldest and most developed arts, which includes oral verbal tradition as well as modern short stories, fairy tales or novels, uses comparisons, personifications, metaphors, for the purpose of this specific communication of experiences in aesthetically arranged forms (Kulka 1990), metonymies, hyperboles, diminutives, synecdoches, poetic epithets, symbols, poeticisms, archaisms, dialectisms, euphemisms, antonyms and others, which are related to the **meaning (semantic) level** of the conveyed information, which leads the reader or listener directly to the content (prose). And this also includes rhymes, refrains, anaphora, epiphora, alliteration, epizeux and others, whose primary function is to convey the **sound form of human speech** to present an emotional experience or evoke a certain image in imagination (poetry).

Creating images through language

According to the already quoted Kulka (ibid, p. 325), while in the case of fine art, music and dance, mediated sign meanings are created only during the reception process, a literary/verbal artistic text works immediately in the first semantic plane, because it uses the mother tongue and thus it leads the reader or the listener from language directly to the artistic image (ibid, p. 341). Art makes reality, experiences, dreams and desires visible... and thus turns to the totality of a person's psychic powers – reason, feeling and will – and reorganizes them through its action.

Understanding, insight, abreaction and catharsis

In view of the now proven findings from neuroscience, which confirm that the brain and actually the entire human body reacts to ideas as to reality (Goleman, 2017; Doidge, 2017), it can be concluded that the involvement of the imagination, which is present in bibliotherapy, enables working with previously unconscious contents in a gentle and kind way using the artistic means of language and in a safe therapeutic relationship enables insight to be gained, supports the processes of abreaction and catharsis. This knowledge, which is applied in bibliotherapy, as well as in therapeutic pedagogy, is the basic starting point of **psychodynamically and cognitive-behavioral oriented psychotherapy**.

Educational and health challenges

Bibliotherapy, as one of the creative artistic activity therapies in therapeutic pedagogy, is **both a therapeutic and an educational method** that uses various forms of work with verbal/literary work/speech in therapeutic-pedagogical practice, helping individuals, couples, families or groups in difficult personal and crisis relationship situations. It provides relief from anxiety, is effective in the treatment of certain mental disorders or conditions, self-harm, addictions, behavioral disorders, as well as problems with eating disorders. Pennebacker (2013) reports on its successful use in the treatment of pain, oncological and cardiovascular diseases, as well as reducing stress and anxiety during pregnancy.

Self-expression, creativity, activity, relaxation and relief

As part of supporting development and growth, bibliotherapy helps, for example, with problems with self-expression and by empathizing with the "role" of the hero, also with difficulties related to a low level of empathy. It develops the ability of self-awareness, better acceptance of oneself and others, problem understanding and problem-solving skills, improves the quality of social relationships and decision-making processes, strengthens resilience.

Self-esteem, self-confidence, self-development, cultivation of higher feelings and values, meaning of being

Bibliotherapy represents help in accompanying a person in the application of his updating tendency, especially in the search for his internal resources to handle unpleasant situations, to recognize and use one's own personal and relational resources that help in self-development, to support self-confidence, self-esteem and self-help. In practice, feelings of relief were noted after bibliotherapy, there was an increased openness to experiencing happiness, deeper knowledge, awareness and wisdom, the cultivation of higher feelings and values such as – compassion, goodness, loving-kindness, beauty, humanity, ethics, etc., which contribute to an easier grasping the meaning and fulfillment of human being.

References:

- Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Behind the secret of fairy tales*. (Translated by Lucie Lucká 2000, 2017). Prague: Portál, 2017. 394 p. ISBN 978-80-262-1172-3
- Doidge, Norman. 2015, 2016. *Your Brain Can Heal Itself: Remarkable Cases of Treatment and Healing Using Brain Neuroplasticity*. (Translated by Eva Kadlecová, 2017). Brno: CPRESS. 410 p. ISBN 978-80-264-1432-2
- Goleman, Daniel. 2005. *Emotional Intelligence*. (Translated by Viera Hudečková 2017). Bratislava: Citadella. 436 p. ISBN 978-80-8182-086-1
- Kaščáková, Silvia, Kováčová, Barbora, 2020. *Edukačný a terapeutický potenciál knihy vo včasnej starostlivosti o rodinu s dieťaťom s rizikovýmí vývinom [Educational and therapeutic potential of the book in the early care of a family with a child with at-risk development.]* Ružomberok: VERBUM, 2020. 88 p. ISBN 978-80-561-0808-6
- Kondáš, Ondrej et al.. 1985. *Psychoterapia a reedukácia. [Psychotherapy and re-education.]* Osveta Martin Publishing House, 1985. 70-034-85
- Kotrbová, Kvetoslava, Majzlanová Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii. [Therapeutic journal in bibliotherapy.]* pp. 28-51. In *Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlúčín-Bobrovníky: Tuculart Edition. Available online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii. [Therapeutic letters in bibliotherapy.]* pp. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in the Era of Digital Society. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Available online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Self-help books in bibliotherapy.]* pp. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae* no. 5/2022, Ružomberok: Catholic University, 2022. Available online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf
- Kulka, Jiří. 1990. *Psychologie umění (obecné základy). [Psychology of art (general basics).]* Prague: State pedagogical publishing house.
- Majzlanová, Katarína. 1995. *Uplatnenie expresívnych terapeutických prístupov u detí so špecifickými edukačnými potrebami. [Application of expressive therapeutic approaches in children with specific educational needs.]* pp. 192-2016. In Harčaríková, T., Lopúchová, J.: Theory and praxeology of educational and complex rehabilitation. Collection of scientific contributions. Comenius University in Bratislava, Faculty of Education. Published by MSD Brno, 2018. ISBN 978-80-7392-286-3
- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov. [Basics of bibliotherapy for librarians.]* Ľudovít Štúr Regional Library, Banskobystrický self-governing region, 2017. 56 p. ISBN 978-80-85136-58
- Pennebaker, James W. 2013. *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. Wheat Ridge: Center for Journal Therapy, Inc. 172 p. ISBN 978-0-578-12942-6
- Pilarčíková-Hýblová, Slávka. 1997. *Biblioterapia. [Bibliotherapy.]* Published at own expense. Liptovský Mikuláš, 1997. 74 p. ISBN 80-967875-4-3
- Špániková, Jana. 2023. *Informácie z neštruktúrovaného interview s liečebnou pedagogičkou a psychoterapeutkou PaedDr. Janou Špánikovou, PhD. made on March 8th 2023. [Unpublished interview with medical pedagogue and psychotherapist PaedDr. Jana Špániková, PhD.]* (author's archive) Private ambulance of therapeutic pedagogy and psychotherapy Teraviva, Májkova street, Bratislava, 2023-03-08.

Paremia-therapy (Kotrbová, K.)

Paremia – in the meaning proverbs and sayings as basic small folklore formations that can be worked with as part of bibliotherapy, including their numerous other formations such as sayings, proverbs, riddles, jokes, etc. represent condensed didactic knowledge of our ancestors. In addition to being characterized by special linguistic features and cultural value, in bibliotherapy they can serve well to identify personal beliefs, unconscious patterns of behavior, or the identification of the persons from whom they were taken, enabling a reevaluation in relation to their current functionality in the life of a specific person and their possible change, if they no longer serve a person for further development and growth, or even prevent the person from it.

In a broader sense, as part of paremia-therapy in bibliotherapy, we also work with aphorisms, anecdotes, sentences, epigrams and epitaphs, although in the linguistic classification it is not a paremia in the true sense of the word, as they do not come from folklore provenance. However, they represent a similarly condensed didactic statement or reference to the maximum extent possible, usually intended for future generations. It is therefore a relatively quick way to get to them and reformulate them in a playful or similar way.

With the students of the 1st and 2nd year (n=26) of the bachelor's study program in curative education of the Faculty of Pedagogy of the Comenius University in Bratislava, in the summer semester of the academic year 2020/2021 within the subject of bibliotherapy to support self-knowledge and personal development, as a necessary prerequisite for their professional progress, we successfully applied the exercise, which they rated as fun and useful at the same time, and it is attached in full below. Here are some of the shares: "I had a good time", "this self-knowledge made me stronger", "I realized a lot", "it touched me deeply, it enriched me", "it helped me to re-motivate myself", "I felt strong emotions when "I like" and I noticed beautiful little things when "I decided""", "I was pleased that I can locate well where in my body I feel something", "I discovered that I need the support of others and courage", "I learned a lot, I got a lot out of it, I had no idea that it was possible to work with it like this", "I would recommend it to others", "I will definitely use it at work", etc. For such work, we definitely recommend creating and offering clients a space for sharing, or – if necessary – combining it with the technique of writing a diary.

Here, in our exercise, it was a homework assignment during the period of society-wide anti-epidemic measures, therefore sharing was offered in written form (see the conclusion of the exercise), further in groups (there were two groups of students) during online classes, but also the possibility of online individual consultations during consultation hours. The same space for the possibility of sharing should also be created during individual or group bibliotherapy. Clients may or may not use it at a given meeting, or it is possible to share the strongest or most interesting experiences that can be inspiring or important for others, or are important as a relief mechanism (if the use of a diary was not enough) – to create space at the beginning of the next meeting.

Exercise example – [assignment](#)

References:

- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov. [Basics of bibliotherapy for librarians.]* pp. 12. Banská Bystrica: Banská Bystrica self-governing region, Ľudovíta Štúr Regional Library. 56 p. ISBN 978-80-85136-58-6 Available online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia na prácu s parémiami.* [Exercises for working with paremias.] In *Biblioterapia 1 and 2. Lectures and exercises for students of the medical pedagogy study program.* Comenius University in Bratislava, Faculty of Pedagogy, Department of Therapeutic Pedagogy, academic year 2020/2021, summer semester, updated in connection with the Erasmus+ project "Prototype teaching aid for bibliotherapy" May 5, 2023

Poetry therapy (Kotrbová, K.)

Poetry therapy as well as paremiological therapy, fairy tale therapy, etc. we consider it an organic part of bibliotherapy (Majzlanová 2014, p. 4). It works with mostly versed poetic literary text and although we also recognize lyrical prose, in poeotherapy we mainly work with lyrical poetry with certain characteristics. By their nature, these are much closer to music and music therapy (Svoboda 2007, p. 19) than other types of bibliotherapy, which are based on the time sequence of events and plot (epic), or dialogues (drama). For further details of the therapeutic-educational work within poeotherapy, we warmly recommend the reader to the works *Poetoterapia* (2007) and *Poetoterapeutika* (2014) written by the mentioned two authors, because we present only basic information on the topic here.

Poetry is presented in verse, which is primarily intended to convey an emotional experience. Verse is the central principle of poetic creation. Regardless of the fact that there are also poems in prose, a verse work requires taking into account the sound form of the language (Kulka 1990, p. 325). Even if we read the poem in our mind, we are aware of its verbal rhythm and it affects us with the color of its words, which makes it easier to penetrate into the heart of the percipient.

Poetry is often characterized by subconscious, largely intuitive work with rhyme, rhythm, sound painting and other poetic attributes tied to musical characteristics. Poems and music have much in common, and it is inherently very difficult to separate poetry from music. Music is often a suitable background for poetry. It enhances its effect. The common sound and semantic structures, frequency, intensity, dynamics, color and harmony of the human voice, which not only transmit information, but also heal with their specific aesthetics and harmony when the literary work is chosen appropriately, because they primarily affect emotions, quickly transition from plot to content, from narration to statement and from imagination to sensual experience. Vocalized music is actually poetry set to music, **and if poeotherapy is a game, its effects are multiplied** (Svoboda 2007, p. 15-16, p. 20, p. 39, p. 165).

In this context, it is certainly interesting to know that the original word *therapeia* collectively referred to **therapy** with dancing, singing, poetry, drama and other forms of **art**, when in the metaphorical narrative expression Asclepius – the god of health – was the son of the god Apollo, who was the patron of poetry. Medicine and art have always been historically linked, and the original meaning of the word *therapeia* also included a **pedagogical dimension** (Svoboda, pp. 13-14).

Author Waltraud Guglielmi in her article *Agyptischen Literatur* (1996) provides references that indicate that many ancient Egyptian religious texts were meant to be chanted or sung rather than read, and according to Michael H. Thaut (2015) the Egyptian priests of the time- doctors called music “physics for the soul”.

Similarly, Stiebitz (1957) mentions an interesting historical fact related to ancient Greece in connection with poeotherapy, according to which *“Greek lyric poetry, which has its roots in ancient folkloric Greek poetry, was predominantly associated with music, i.e. singing accompanied by a musical instrument, until the Hellenistic period and often also with rhythmic movement (dance), where **the poet was simultaneously a music composer**, often himself also a performing artist and, if necessary, a choreographer.”* (p. 9)

According to this author, it was not until the Hellenistic period that simple lecturing and reading became dominant, even though, in addition to the read lyric, the sung lyric was still maintained, especially for cultic and ceremonial needs (p. 9). For example, the Romans didn't even have a name for a poet, they borrowed it from the Greeks (poet from Greek *poiétés* = “creator”) and didn't even have a word for the concept of “poem” (p. 8). Poetry began to be created only when interest in public affairs declined in society and apoliticalness and the attempt to escape into privacy became characteristic (p. 9).

Caroll (2005) further connects this private space designated in ancient times for poetry with a transcendental dimension when he states that in China, for example, the word poetry is written with two characters. One is the sign for the word “word” and the other is the sign for the word “sanctuary”. It is as if the author wanted to emphasize the generally valid dimension – connecting human beings to each other through internalized contents – the transcendental dimension of poetic contemplation.

Sensual utterance, feelings, emotions and moods expressed in aesthetically arranged sound/language forms evoking a feeling of inner harmony are in the foreground. The sound form of language, sound-painting words, rhythm and rhyme, melody, harmony in poems and the naturally present acoustic characteristics of human speech, even during non-verbalized reading, evoke specific images and experiences in the individual = painting pictures (imagination) with words that reflect one of the most intimate ways of man’s dialogue with himself.

According to Hall (1960), rhythm “is seen as the beating of words, the repetition of certain sounds – and this repetition has a hypnotic quality helping to create mysterious spaces and bridges leading to the subconscious from where the poem springs” (in Svoboda p. 40). This enables not only **the development of intrapersonal and interpersonal skills and personal growth and the therapeutic, but also preventive and rehabilitative effects of poetry therapy.**

It is very difficult to compare and separate the effects of the individual components on the individuality of a person on the semantic informational and musical sound level of a poetic statement. Svoboda, in his already mentioned publication from 2007 (p. 16) devoted to poetry therapy, cites the author Lukasová (1999), according to which, thanks to the mentioned attributes, the spiritual dimension of man is at the center of poetry therapy efforts and with it all our struggle, questioning, search and desire for sense of being, which at the same time enables a deeper understanding of one’s own being and values.

As it was stated by Číková (in Majzlanová, p. 16) – when it comes to reading interests – it is quite common that most people are not interested in poetry, but when, thanks to the right guidance, they open up and allow themselves to start dealing with poetry, its source opens up about which they then say that it gave them a lot and they had no idea that they could look at the poems differently than they did until now.

According to Svoboda, **poetry therapy should mainly be a relaxing activity, a game with sounds, words, sound and rhythm, which should be non-committal, fun, creative joy and awareness of being different from everyday life, and thus it is healing.**

Svoboda presents many **techniques, inspiring procedures and instructions** on how to work with poetotherapy at the end of his already mentioned publication from 2007. Likewise, **the lists of poems** on individual topics that Majzlanová presents at the end of her publication *Poetoterapeutika* from 2014 are also useful. It is equally possible to work with song texts (= poems set to music) as part of poetry therapy. In addition to the sung songs, some sung-recited ones are also very well known in Slovakia, such as *Lúbim Ťa* [*I love you*] interpreted by Michal Dočolomanský and Eva Kostolanyiová (available at: https://www.youtube.com/watch?v=55iTI-L_HFM) or *Klíč pro štěstí* [*Key for luck*] in the great interpretation of Maria Rottrová and Jiří Bartoška. We present our own experiences from the exercise with song texts, which had the ambition to overcome the prejudices of lack of interest in poetry, and it succeeded.

As the above-mentioned authors state, our own experience also confirms that few people, when directly invited to write poems as a tool for sharing and expressing their own thoughts or emotional state through poems, undertake it.

It is common that most of the time it is difficult to remember his favorite poem and the person often claims that he doesn’t even have one. However, when we offer the information that the songs are

actually poems set to music, it helps to easily remember, for example, “*Lyrics to a song that makes me happy*” and work with its content.

Information about this exercise, which we used at the very beginning of our work at the Department of Curative Education of the Faculty of Pedagogy of the Comenius University in Bratislava in the academic year 2018/2019 on the subject of bibliotherapy with students of the 1st year of the full-time master’s study of the Curative Education study program, and since then we have applied it repeatedly also in other years, and which brought to the students enriching insights regarding their inner self-knowledge and work with their own emotional contents, as well as a wonderful sound synergistic experience of “the unity of the group in the individual differences of its members” when asked to sing together all the individual lyrics of the songs at the same time, which they make them happy.

Example of an exercise – [methodology and description of results](#)

As stated by Majzlanová (1987 in Müller), when **sharing an experience individually or in a group, one can tell about oneself and one’s contact with the world through the poet’s thoughts or through one’s own work, which is not primarily intended for publication.** Carroll (2005), for example, in his article describes the observed clear deepening of the therapeutic effect of writing poetry by patients with oncological disease in the case of verbal expression of their own written text.

However, no one can be forced into such a verbal expression, and therefore Svoboda points out that in order for such joint sharing to occur at all, it is necessary to devote a sufficient amount of time to various introductory fun warm-up techniques (p. 83 et seq.), which he presents in his publication several and which are liked by both children and adults.

If you are interested in writing high-quality verse texts in Slovak intended for publication, we recommend the reader to the work of Jozef Urban Utrpenie mladého poeta [*Suffering of the young poet*] from 1999 (by the way, the author of the text of the very famous song in Slovakia Voda, čo ma drží nad vodou [Water, what keeps me afloat]), which formulates the rules for writing poems intended for publication. They also apply to the writing of free verse because, as the author states, “the essence has always been the idea, what is important to express through a poem or rhyming prose text (purpose) and which the poetic form is supposed to support.” (p. 60)

For example, author Carroll (2005) states that people often turn to writing poetry in extreme situations, for example, the New York Times of October 2001 documented that after the attacks on the World Trade Center, people consoled themselves—and each other—with poetry in an almost unprecedented manner. Improvised memorials were created, often conceived around poems, poems appeared in shop windows, in buses, parks and everywhere else... **Some experiences turn out to be so great that it seems necessary to go beyond ordinary language and that is precisely the occasion for poetry.** In her publication dedicated to poetry therapy, Svoboda cites, for example, Ruth Lisa Schechter, who successfully applied poetry therapy as a supportive treatment method for patients suffering from the consequences of rape, incest and domestic violence (2007, p. 51).

In Slovakia, poetry therapy is taught as part of the subject bibliotherapy within the study program of curative education at the Faculty of Education of the Comenius University in Bratislava, in the Czech Republic as part of the university programs of special pedagogy at the universities of Olomouc and Prague. In the US, there is the National Society for Poetry Therapy and the International Federation of Biblio/Poetry therapy, which have formulated recommended guidelines for the practice of poetry therapy available at <https://poetrytherapy.org/> and related training at <https://ifbpt.org/>.

Acknowledgment:

In this way, I would like to thank the acoustic physicist John Stuart Reid from Great Britain, who has been dealing with the therapeutic effects of sound for a long time (for more detailed information in Slovak, see, for example, <https://ortopedickymagazin.sk/terapia-zvukom-rozhovor-s-vedcom-v-odbore-akustickej-fyzyky-john-stuart->

reid/, in English at <https://cymascope.com/>) and we had the opportunity to get to know each other and cooperate with each other in the years 2020-2022 within the international project Erasmus+ "A complex multiprofessional approach to the treatment of patients using less of frequent methods" within the key activity Strategic Partnerships for Innovations (more information at www.acuclinic.eu) for finding and providing information for this article on the original synthesis of verbal, musical, dance and medical art from valuable foreign information sources. Thank you for meeting and I look forward to our precious friendship. I also thank doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc. for interesting information about their joint poetry therapy work together with the author O. Číková, colleague J. Lehotský and other colleagues in a psychiatric care facility in Slovakia in the 1970s, which we were able to quote here thanks to our joint communication.

References:

- Carroll, Robert. 2005. *Finding the Words to Say it. Healing Power of Poetry*. In *Evidence Based Complementary and Alternative medicine*, vol. 2 (2), pp. 161-172. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1142208/>
- Guglielmi, Waltraud. 1996. *Aegyptishen literature*. (Ed. Loprieno). ISBN 0-069-80067-1
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia pre prácu s básňami [Exercises for working with poems.]* In *Biblioterapia 3*. Lectures and exercises for students of the medical pedagogy study program. Comenius University in Bratislava, Faculty of Pedagogy, Department of Curative Education, academic year 2018/2019, summer semester, updated in connection with the Erasmus+ project "Prototype teaching aid for bibliotherapy" on June 11, 2023.
- Bullet, Jiří. 1990. *Psychology of art* (general basics). Prague: State pedagogical publishing house. 435 p. ISBN 8004236944
- Stiebitz, Ferdinand et al. 1957. *Roman poetry*. Prague: State publishing house of beautiful literature, music and art. (no ISBN)
- Majzlanová, Katarína. 2014. *Poetoterapeutika. [Poetotherapeutics.]* Bratislava: Published at own expense. 106 p. ISBN 978-80-8153-035-7
- Freedom, Pavel. 2007. *Poetry therapy*. Olomouc: Palacký University in Olomouc, Faculty of Education, 2007. 190 p. ISBN 978-80-244-1682-3
- Thaut, H. Michael. 2015. *Music as therapy in early history*. Progress in Brain Research, Vol. 217, DOI: 10.1016/bs.pbr.2014.11.025
- Urban, Jozef. 1999. *Utrpenie mladého poeta. [Suffering of a young poet.]* Bratislava: Slovak writer. 156 p. ISBN 80-220-0951-2

Fairytale therapy (Kotrbová, K.)

Fairytale therapy as part of bibliotherapy is one of the relatively well developed branches. There are world-renowned works of authors who dealt with fairy tale therapy, such as *Behind the Secret of Fairy Tales* written by Bruno Bettelheim (1975-6), *A Psychological Interpretation of Fairy Tales* by Marie Louise von Franz (1986) or *Women Who Ran with the Wolves* by Clarissa Pincola Estés (1992-5). We present other rare works that we recommend to study in the [list of recommended scientific and professional literature](#).

There is a well-known statement by Bruno Bettelheim, who worked educationally and therapeutically with children with severe health impairments and found that when he focused his work on raising the children in such a way that their lives gave meaning, they did not need any additional special help. Also, that when children are young, this ability to find and develop meaning in their own lives is *best conveyed to them by folk tales*. Of the more modern fairy tales and stories, those that, thanks to the artistic language means used, achieved the ability to convey both *obvious and hidden meanings* (p. 11 et seq.).

He also stated that "it is more healing to have a story told to you than to just read it or have it read to you" (p. 37), which emphasizes the importance of interpersonal contact and direct communication with children even in today's modern age.

Most of the folk tales were created on the basis of the real life experiences of our ancestors, which were mastered and transmitted to the future for the instruction of the next generations. The used symbolic language that appeals to the soul and the deepest emotions, where thanks to the names of the main characters, the presented content is more typical than concrete and you can easily imagine yourself or a family member in their place. This helps to identify with the hero at a safe distance (at any time you can separate from him with the fact that his story is different after all, which leaves freedom for creative manipulation of your own life story).

Unlike other stories, the main characters in fairy tales are unambiguous (good or bad, black or white), which makes it easier to navigate the ambiguity, variety and multi-dimensionality of the surrounding world. Both the presented story and the characters are communicated in a specific poetic and metaphorical language, which develops an aesthetic feeling and a sense of harmony. Unlike myths, a fairy tale always ends well, which helps to maintain hope and confidence in one's own strengths, abilities that can be developed. In therapy, hidden meanings should never be revealed prematurely, it should be waited until the patient or client has matured to understand them on their own. The hidden and apparent meanings, which he creatively handles during therapy (whether in his own imagination or through other creative activities), are the basis from which healing change can finally take shape.

We present case studies with examples of therapeutic work with fairy tales for adults provided by a colleague Mgr. Katarína Šurďová, for which we thank her very much. You can also be inspired by the example tasks for the exercises that we quote below.

Case studies

Example of exercise 1

Example of exercise 2

Both examples involve the use of existing fairy tale texts. Such work in the helping professions presupposes familiarity with the story contained in the fairy tale that the client prefers, preferably with the one that has the greatest emotional charge for the client. We certainly don't need to remind you how important it is in the preparatory phase to find out the client's reading and other interests, as well as a good knowledge of his current developmental challenges and potential, whether it is individual work or group work. It is quite a common technique of bibliotherapy to finish/complete the other end of fairy tales or stories if necessary.

Sometimes, however, a suitable fairy tale is simply not available, or it is necessary to specifically modify an existing fairy tale for therapeutic purposes (see, for example, already modified ones contained in the publications of Gerlinde Ortner, Nossrat Peseschkian and others).

Partial instructions on how and why to work with language and what else needs to be taken care of when writing a fairy tale text that is intended for therapeutic purposes can be found, e.g. in the work of Vladislav Babka: *The Word as a Tool in Therapy*.

However, the therapist can encourage the client with appropriately chosen questions to create such a healing fairy tale himself with his help. We are attaching the instructions **how to create the healing fairy-tale with a child₂**, for which we are again indebted to our colleague Katarína Šurďová and the workshop of the Slovak Society for Logotherapy and Existential Analysis: *The Healing Power of Fairy Tales*, held on May 27th 2023, at which she provided it.

References:

- Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Behind the secret of fairy tales*. (Translated into Czech by Lucie Lucká 2000, 2016). Prague: Portál, 2017. 416 p. ISBN 9788026211723
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia pre prácu s rozprávkami. [Exercises for working with fairy tales.]* In *Bibliotherapy*. Lectures and exercises for students of the therapeutical pedagogy study program. Comenius University in Bratislava, Faculty of Pedagogy, Department of Curative Education, academic

year 2020/2021, summer semester, updated in connection with the Erasmus+ project "Prototype of on-line study tool for bibliotherapy" on June 15, 2023.

Šurdová, Katarína. 2023. Materials from the workshop Healing power of fairy tales held in Bratislava (Slovakia) on May 27, 2023. (author's archive)

Narrative therapy (Kotrbová, K.)

While in fairy-tale therapy and creative writing it is a fictitious story of the nature of a statement through hidden and apparent meanings that tell about one's own inner process in a safe way of externalization in the form of symbols, metaphors and the like, in narrative therapy it is a faithful reconstruction, **decomposition and new composition of one's own life story** in favor of a new healed life plan.

Psychotherapeutic directions that use narrative procedures include: logotherapy, psychoanalysis, form therapy (Gestalt), process-oriented psychotherapy, hypnotherapy, cathymic-imaginative therapy, relaxation therapy, cognitive-behavioral therapy, satirical therapy and others (Štubňa, 2016). For its use in practice, as well as with other therapies, it is recommended to strengthen the competencies of graduates of university study programs in helping professions by completing training in one of the listed psychotherapeutic directions.

The narrative approach respects that one is the best expert on one's own life. It helps to find a way to explain life events and give them meaning. Identifying this meaning (identifying and shifting meanings, changing the focus, etc.) allows you to incorporate new elements into the telling of the personal story, to analyze the problem from a different perspective and point of view, and to assign new meanings to events, persons or other elements of the personal story that are empowering. Because of this different point of view, it brings the opportunity to tell a new personal history (for example, noticing different elements and contexts than before) and/or a new personal identity and life story.

It is possible to work with the whole life story, but it is also possible to decompose, discover and assign new meanings, reconstruct and compose the story of an illness in a new meaning-enhanced healed quality, the story of (one's) body, the story of a problem/life challenge, the story of a life event, the story of one's own message name, ability story, competence story, relationship story, success/failure story, desire story, dream story, favorite song story, etc.

Example of exercise

References:

Narrative approach. (n.d.) In *ViaSua – Systemic Prevention and Intervention Center*. (online). Available at: <http://viasua.sk/narativna-terapia/>, cited 6/17/2023.

Kotrbová, Kvetoslava. 2021. *Životná os – cvičenie na seminár z biblioterapie pre študentov liečebnej pedagogiky*. [Life axis – exercise for a seminar on bibliotherapy for students of curative education.] Adapted from Ester Neumanová, Přemysl Suchomel: Long-term training in gestalt therapy, 2002-2004 (private notes). Institute for Gestalt Therapy, Prague, 2002-2004. (author's archive)

Kotrbová, Kvetoslava. 2021. *Cvičenia na semináre z biblioterapie*. [Exercises for bibliotherapy seminars.] In *Biblioterapia 1 and 2*. Lectures and exercises for students of the curative education study program. Comenius University in Bratislava, Faculty of Pedagogy, Department of Therapeutic Pedagogy, academic year 2021/2022, summer semester, updated in connection with the Erasmus+ project "Prototype teaching aid for bibliotherapy", June 17, 2023.

Štubňa, Pavol, 2016. *Narativna psychológia a psychoterapia*. [Narrative psychology and psychotherapy.] In: *Linguistic, literary didactic colloquium XXXV*. Bratislava: Z-F Lingua 2016, p. 78-89. ISBN 978-80-8177-021-0. Available online: https://www.researchgate.net/publication/306011607_Narativna_psychologia_a_psychoterapia#fullTextFileContent, cited 17/05/2023.

Hagiotherapy (Kotrbová, K.)

Hagiotherapy is therapy through a literary text of a religious nature. In our cultural environment mainly through the Bible, considered as a Book of books. In the New Testament in the Gospel according to St. John stands by the testimony of John in chapter 1: "At the beginning there was the Word, and the Word was with God, and the Word was God." This sentence symbolically expresses in a clear and unique way the idea that has become the Word among Christians. The word is a bridge between thinking and action, an anticipated action, the germ of bodily creation (Meinhold, W. J. 1992 according to Babka 2021, p. 12).

The original texts of the Bible have not been preserved, we only have at our disposal copies closer or further away from the time of its creation. It is necessary to take into account that Christianity arose and began to spread during the beginning of the decline of ancient culture. The Bible describes many unique and even "supernatural" events, such as the dividing of the Red Sea, the resurrection of Jesus, etc., which can be a source of inspiration on a symbolic level for managing developmental tasks in contemporary society.

However, we also have older documents about how people used words and writing primarily as a tool to communicate with the gods. Inscriptions on monuments and tombs that even date back to a period older than 4000 years before the birth of Christ (e. g. Ancient Egypt, Mesopotamia). Procedures were documented where the patient was led to eat a text written on papyrus so that the power of the words would take immediate effect and the patient would be healed. Priests also prescribed religious texts that the patient should read and meditate on in order to recover (Majzlanová, 1987). Even in the current globalized world, during the preparation and implementation of therapy, it is necessary to take into account the "more cultural" and therefore also its more varied religious character, perhaps much more than in the previous period.

When ascertaining the reading and other interests of the patient/client, it is therefore recommended for the purposes of bibliotherapy to ascertain the cultural and religious characteristics of the environment from which the client comes during the process of preparation and implementation. This is so that, for example, the therapist does not offer a book that, due to this title, could be unsuitable for a specific person for the reasons mentioned, or to be prepared for an appropriate reaction if it is recommended by him – although it is certainly of high quality – but comes from a different cultural or religious background focused environment, was rejected by the client. Alternatively, to be able to flexibly adapt to the relevant reading preferences of the client in this area.

From Christianity, the principle of confession, which brings relief to a person through another person, and prayer, as a way of immersing oneself and a silent inner conversation with the highest authority, are important for therapy. As part of the therapeutic-pedagogical intervention, it can also be reading biblical stories and other religious texts, writing out quotations, creating a reader's diary, reader responses, writing letters to the protagonist or other reactions to what has been read (Majzlanová, 2017, p. 9), including creating one's own author's texts motivated by a text from the Bible. Here we present several examples of creative writing by one of the authors, who used statements from the Bible for her own self-therapy.

Samples of work

In these works, the most important thing is not to write or to repeat what has been done states in the Bible. It is mainly about helping to establish a close personal relationship with the transcendental, feeling one's connection with God through the heart and the support of understanding how to be honest with him to converse in the conditions of ordinary everyday life.

References:

- Babka, Vladislav. 2021. *Slovo ako nástroj v terapii*. [The word as a tool in therapy.] Thesis. Bratislava: Comenius University in Bratislava, Faculty of Education, Department of Therapeutic Pedagogy
- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. [Basics of bibliotherapy for librarians.] Banská Bystrica: Banská Bystrica self-governing region, Ľudovít Štúr Regional Library. 56 p. ISBN 978-80-85136-58-6 Available online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
- Majzlanová, Katarína. 1987. *Z histórie biblioterapie*. [From the history of bibliotherapy.] In: First experiences with poetry therapy in our country. Horizons of psychotherapy. (16th national psychotherapeutic conference. Františkovo Lázně, December 13-17, 1987)

Self-help books (Kotrbová, K.)

We have dedicated a separate [article Self-help books in bibliotherapy](#) (Kotrbová, 2022) to the use of self-help books belonging to the genre of non-fiction literature in bibliotherapy, which we also make available in full on these pages and which also contains some recommendations for self-help literature that can be successfully applied in solving various problems within bibliotherapy and how to continue working with it.

Bibliotherapeutic approaches to the treatment of depression have probably been the most thoroughly investigated so far. Self-help books of an educational nature classified in the genre of non-fiction, which we addressed in the mentioned contribution (Kotrbová, 2022), as a recommended integral part of the treatment and management of depression, are dealt with, for example, by the **recommended standard of NICE** (National Institute for Health and Care Excellence) – an internationally recognized organization dealing with quality indicators and recommended procedures to ensure the safety and quality level of provided health care and health protection and promotion based in Great Britain. The international standard, which was published on June 29, 2022, **states that for people over the age of 18, the use of self-help books, accompanied by a therapist, should be included at the beginning of the therapy process for milder forms of depression, while for more severe forms of depression only at the end** (NICE, 2022).

For supplementing this current information, we thank to the reviewer of the site doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc. and we add that in addition to the list of recommended self-help books mentioned in the cited article on self-help books (Kotrbová, 2022), we also continuously make available other lists of recommended self-help books sorted by individual topics on this page.

References:

- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii*. [Self-help books in bibliotherapy.] ss. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae* no. 5/2022, Ružomberok: Catholic University, 2022. Available online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf Kotrbová, Kvetoslava.
- Depression in adults: threat and management*. NICE guideline from June 29, 2022. [online] London: National Institute for Health and Care Excellence, 113 p. ISBN 978-1-4731-4622-8. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222> [cit. 2023-03-31]

CONTRIBUTIONS TO INDIVIDUAL TOPICS (in English)

<https://www.biblioterapia.sk/en/theme/>

Adaptation

Iva Paštrnáková Dejová *Professional reference of literary work Happiness is a fox* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-happiness-is-a-fox/>

Therapeutic goals: support of self-confidence and trust, help in adapting to changes, formulating one's own dreams – direction, support of friendship

Recommended age group: 4+

Secondary target group: parents, adults

Form of work: individual (with supervision – younger), group (with moderator/therapist – older)

Brief content:

A story about friendship and dreams. And also about what is very important for each of us – we can read on the back covers of the book. At first glance, a mundane story about the everyday life of a family with a boy gains momentum in the moment of meeting a fox. Actually, Jakub's family is not so ordinary – they live on a giant tree in a beautiful park. Dad flies a helicopter and delivers people and things. Mom models vases and flower pots. (Are they fulfilling their childhood dreams?) Jakub goes to town to buy pastries, where they sit together over cups of tea in the afternoon. Once on the way home, at the end of the park, he meets a fox swinging on a swing. She spoke to him, he gave her his roll, and they became friends from then on. Every time he met her, they would rock and tell each other stories. When he asked her opinion, she replied: "It all depends on how we look at it." The boy's parents did not quite believe the story about the fox, and besides, they were about to move to a bigger city. Jakub was sad that he would lose his only girlfriend. "Good things will show up after time" – the fox comforted him. The second city was bigger, dad had a bigger helicopter, the tree on which the family lived in the park was taller... And finally, even here in the park on the swing, Jakub met his friend the fox! Because when she felt that she should be somewhere else, she would go there. A story about how happiness can be completely mundane things like a walk in the park, mom's ceramics, fragrant pastries, sitting with loved ones over tea, time spent with friends, but also new friends. Even the Lithuanian author Evelina herself dedicated the book to all "... who are not afraid to make new friendships and love".

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

Simple, but literary and visually very poetic, the plot of the book offers several possibilities for professional pedagogical/therapeutic work.

Before we get to the deeper themes, let's look at the formal matter of **the visual side** of the book. The illustrator Aušra Kiudulaitė is rightly mentioned on the front cover of the book next to the author of the text, because her playful, but also fanciful and dreamy illustrations fully co-formulate and complete this literary work. The illustrations are identical in the original Lithuanian edition (2016), in the English and Slovak editions (both 2018). Clearly referring to the text (when the fox was in a good mood, she said that the color of happiness is orange; orange, carrot cake, leaves in autumn) – and clearly associating the fox itself with color – orange is the dominant color in the visual processing of the book. Also in Oswald's color wheel, its opposite is blue. This contrast is also dealt with in terms of meaning, when in the illustrator's presentation the fox's black day/her bad mood is expressed in blue. Here the first motive for therapeutic questions is offered: Which color would you use to express **sadness** and which color would you use to express **joy**?

A strong moment of the book, which I think can be worked with, is the motive of **change/loss**, which the main character sees as leaving his **familiar** city. Although his father convinces him: "There is never enough of a good thing. Everything can always be even better", it is questionable how much bigger and more must necessarily mean better. Within the group, a discussion can be developed about this,

also based on their own experiences (stays abroad, moving to another city for study and work, what they left behind in their hometown, what they gained in a new environment, what would they do differently today?). The fox is radical when she prepares Jakub to leave: “And sooner or later someone will come to take my place.” And he knows that he will be the happiest in the world when he meets her again. At the end of the book, it will come true for him. But it doesn’t happen that often in life. Life is a change.

A recurring and one of the main motifs of the book is **the swing**. “Making friends with a fox is like swinging on a swing... You’re up once, then down again.” That’s actually a bit like life itself: once up – once down. But the swing is also about unlimited **freedom** when you’re up high. Therefore, in therapeutic work, the motif of the swing can be partly handled as the motif of wings and reflect on how we can soar higher in life and achieve what we desire. Thanks to the fox friend from the literary model, the possibilities then seem limitless. Healthy dreaming is desirable. Even fulfilling childhood **dreams**. What are our dreams? Where are we going? In this way, the discussion in the therapeutic group can be moderated.

Apart from dreaming, the strongest motif of the book in question is **friendship**. Even the author Evelina herself keeps her fingers crossed for those who have the courage to establish new friendships. Regarding this motive, we suggest that a group of elders discuss and think together about a quote by the French painter Pierre Bonnard (1867 – 1947): “He who has not been disgusted by people is capable of friendship. Who believes and knows that there are generous people, sovereign souls and good hearts in the crowd. The one who does not get tired of looking for them and loves them even before he found them.” With the problem raised in this way, the discussion will probably soon come to the topic of **trust**.

Description of experience from own work with a literary piece:

With a literary work, I have my own experience of reading it to a 4-year-old child. The child was captivated by the partially believable and partially fanciful story of his near peer and the personified fox. The child was aware of the story of friendship, described in the second layer of the book. And as a parent, I especially appreciated this story during the period of covid restrictions, when the natural socialization of young kindergarteners was also disrupted.

In the context of the offered read story and my own childhood, I would highlight one more moment. The protagonist of the book, Jakub, can, in my opinion, be especially interesting to children who are **only children**, just like him. It is quite possible that for children who grow up alone in a smaller family, more closely locked in the world of adults, friendships are even more important. And that is exactly what the book *Happiness is a Fox* is about.

References:

Daciūtė, E. – Kiudulaitė, A. 2018. *Happiness is a fox*. 1st ed. Bratislava: IKAR, Inc. – Stonožka, 2018. 44 p. ISBN: ISBN 978-80-551-6266-9

<https://citaty.net/citaty/19980-pierre-bonnard-pratelstvi-je-schopen-ten-komu-lide-neznechutili/>

The recommendation from Slovak to English translated by: Mária Trechová, Workplace: PRO SKIZP – Association for support of Slovak Chamber of Physicists, Laboratory Diagnosticians, Language Speech Therapists and Therapeutic Educators, c. a. Bratislava, Slovakia

Anger

Anna Kürthy **Recommended procedure to a literary work** *Anger is like Armour*

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-to-literary-masterpiece-anger-is-a-bit-like-armor/>

Therapeutic goals: to help deal with emotive issues, anger management

Age group: 4-7 years

Secondary target group: older children and adults too

Form of the work: individual and group

Brief content:

Anger is a bit like Armour is about anger management. It tells that anger is like an armour, what can protect us from the bad things in life. It shows that anger is a powerful thing that brings us lots of energy and shows what we can do with it. Anger tells us when something is wrong, or bad, or when we have a problem with something or somebody. People use anger as an armour when they want to protect themselves from getting hurt.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

With this book we can speak about that how anger can protect us, how warning us that there is trouble, but also we can speak about how to fix it, and how can work out a good way to solve the problem.

In a pedagogical/therapeutic work it helps to share and discuss feelings with children and the book share examples of positive thinking too what children can apply to everyday situations.

We can read aloud this to children and start a conversation about their feelings.

Helpful questions after reading

1. How do you feel right now?
2. Which part of the book was the most memorable and why?
3. Have you ever been angry with someone or something?
4. Why do you used to be angry?

Complementary methods

1. Drawing their armours

Let children draw their own armour. How does it look like? What is it made of? What does your armour protect you against?

2. Anger thermometer

Let children draw a thermometer what shows their feelings when they are angry. Write down what it's like when they are less angry, for example they just roll their eyes. Above it, when they get angrier, they start speak loudly. Above it, they shout, above it, they fight..etc. The anger thermometer can show them how many colors anger has.

3. Drawing their angers

Let children draw their body and write, draw down where they feel their anger. In their stomach? In their head? If they know where it is, how it looks like, how it feels, it can help manage their anger.

Description of the recommender's experience from his own work with this work:

Once I read this book to a first-grade boy at school. He had temper management problems, was aggressive, and was often angry at the whole world. We didn't draw, we just talked the whole time. At the end of the session, he indicated that he didn't even know that other people felt the same way, and that we should talk about it again next time. The book helped open up this boy.

References:

Shona Innes. 2020. *Anger is a bit like Armour*. Little Hare Books, 32 p. ISBN-13: 978-1760507657

Anger

Petr Vejrosta ***Recommended procedure to a literary work How to survive when everything annoys me***

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-for-therapeutic-work-with-the-literary-how-to-survive-when-everything-annoys-me/>

Therapeutic goals: managing anger and aggression, overcoming irritability, managing strong emotions, procedures and skills for working with aggression, practical steps to tame anger, how to calm down, understanding the origin and triggers of anger

Age group: 6-16 years

Secondary target group: parents of children, older children, educators, peers

Form of work: individual, group

Brief content:

The publication of Elizabeth Verdick and Marjorie Lisovkis could be classified as a guide for parents and youth. The intention is to provide guidance on how to manage irritability and anger. It is a compilation of advice, samples and, to a lesser extent, examples from life. *Everyone sometimes gets angry and then feels like a real monster* sounds in the opening word. What goes through our head and body when we are angry, what are the forms and the reasons why we are angry are the contents of the first part of the text. The book will show the child how to handle difficult situations and how to deal with the fact that he doesn't like something and is angry about something. However, the goal is not to suppress unpleasant emotions, but to find a way to deal with them without harming others. The focus of the text is therefore the part with practical advice and methods to tame it and keep calm. The black-and-white illustrations and the text assume a reader with a higher degree of self-reflection and insight, but it can also be useful for parents, guidance counselors and pedagogues in their practice.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

Anger, or generally a manifestation of dissatisfaction in children, can have deeper roots in their life situation. So the book is actually not just about anger, it is a comprehensive educational guide, in which you can learn a lot about relationships between children and parents, bullying and even suitable psychohygienic measures, either directly or between the lines. The book itself offers methods for managing anger, but does not further address the context of the origin of aggressive behavior itself. However, it can be the essence of the entire therapeutic approach. In a situation where the child comes from, for example, an abusive family, where it is common to have "sharp elbows". Children living in such an environment may have learned from their own experience that it is necessary to be strong in contact with others and not show weakness so that others do not have the upper hand over them.

It is necessary to take into account the individual context of the given client, it is necessary to proceed with caution. It can be assumed that aggressive children are full of anger that needs to be released/abreacted in order for an internal change in experience and behavior to occur. Merely

presenting the right patterns, models or ways of behaving may not always be sufficient without the experience itself. It is necessary to decide whether we only want behavioral intervention, behavior change, setting boundaries and rules, or whether we really care about the specific child/client.

In the first case, the book can be used immediately. In the second case, the inclusion of this publication is appropriate only in the last stages of joint work. First, it is necessary to provide space for hearing, **expressing and accepting the client as he is** (not what he has done). Also offering and building a working relationship and trust, an emotionally corrective relationship experience that is not full of rancor and judgment.

In the next steps, the exploration of the child's own experience and understanding of the given situation (preview) can be supported. And that too with the help of a suitable story, offering the possibility of identification with a hero who experiences anger, pain, sadness, sorrow, or regret for his actions.

And then together, in a non-judgmental atmosphere, seek an understanding of what led to the problematic situation and how the client felt about it.

And finally, the practical material of this publication can be applied for learning concrete examples of adaptive behavior and new strategies for relating to the world and others. Specific procedures and solutions then support the client's work itself, support the experience of competence and his internal resources.

You can proceed by talking to the child about the reading process, any questions, or sharing experiences from the application of specific procedures. However, it is also possible to work in a creative and more intuitive way – e.g. drawing, collage, poem, song, representation through movement expression, etc. It always depends on the skills and strengths of each client. In the same way, it is necessary to take into account the weak/deficient areas of a specific client who manifests himself aggressively (e.g. deficit of self-control and management of emotions, deficit of empathy towards the victim, etc.).

Questions developing a joint therapeutic process leading to awareness of a person's aggressive potential and guiding him in a constructive way should always be authentic and arise in the uniqueness of the context of the given situation. For inspiration and to further adjust the therapist to what is happening in the relationship field with the client, let's ask questions like: *What really annoys you? What is your typical reaction when you get angry/angry? Where in your body do you feel it the most? Where and in what situations can you be angry and is it okay? What has to happen for you to go so far as to hurt someone? What will help you control/divert/reduce your anger? What to do if someone is picking on you? What to do if someone wrongly accuses you of something you didn't do? What about when you have to do something you don't want to do at that moment? What if you envy someone? What can you do if the other person wins and you lose?* The questions need to be adapted to the age of the client.

The book can be used as an aid when the child/parent finds it difficult to accept the recommended procedures during direct care (e.g. it's too much information on me at once, I don't remember it, I don't understand it, etc.), or as part of work "at home". Subsequently, during further meetings, space can be devoted to sharing the client's progress, experiments and efforts. However, the relational framework between the client and the therapist plays a significant role in the therapeutic process. Without it (by simply handing over the book) too much depersonalization and intellectualization of the whole situation can occur, which can hinder the client's inner transformation. It is therefore necessary to work on a therapeutic relationship, not on a relationship with a literary work.

References:

Verdick, Elizabeth, Lisovkis, Majrorie. 2014. Prague: Portál, 120 p. ISBN 978-80-262-0595-1

The recommendation from Slovak to English translated by: Mária Trechová, Workplace: PRO SKIZP – Association for support of Slovak Chamber of Physicists, Laboratory Diagnosticians, Language Speech Therapists and Therapeutic Educators, c. a. Bratislava, Slovakia

Codependency

Jana Špániková **Professional reference of literary work with case study**
Women who love too much

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-a-literary-work-and-a-case-study-women-who-love-too-much/>

Topics: dysfunctional partner relationships, codependency, learned helplessness syndrome,
Therapeutic goals: accompaniment and education in relational attachment, alcohol addiction, processing of a burdensome emotional event from childhood, support for regaining personal freedom and independence, activation of the ability to make decisions and act, support of self-confidence and self-confidence, self-help and support groups

Recommended age group: adult population – women

Form of work: individual, group

Brief content of the introductory story *You love a man who doesn't love you back:*

Cohabitation with an unloving partner and an occasional alcoholic at the same time is difficult, and the basis of why this is so is the original dysfunctional family. The heroine of the story, Jill, met her partner Randy unexpectedly at a party, and it was a passionate outburst for her right from the start. For Jill, this acquaintance represented a fateful love and she wanted to keep this relationship at all costs. However, she was unable to evaluate him realistically and suffered in him, while she blamed only herself for all misunderstandings and conflicts, she could not even admit the possibility of resolving the relationship misunderstanding by breaking up. She made it her mission to manage mutual misunderstandings and win the fight and release the repressed love within him. She made up her mind that she would love Randy unconditionally and help him with all her might. She gradually retreated from her needs and demands for the relationship, as a result of which she came completely under his influence. She realized that she had already experienced this repetitive situation, which now returned to her, and it was repeating to her what she had already experienced – that she was rejected.

Jill herself came from a dysfunctional family where there were daily conflicts and arguments, so she had no idea what she was supposed to tolerate in the disharmonious relationship between parents and family. She didn't trust her feelings, so they were suppressed and she considered this to be the norm. The dysfunctional family rejected reality, so they took this message into their lives and created their own unique attitude towards all relationships. As a result, she did not even guess that the rejecting and cold behavior of her partner was his addiction to alcohol.

If an adult woman who grew up in a dysfunctional family often doesn't believe her feelings and doesn't follow them, she repeatedly reacts automatically the way she experienced it and what she grew up with. From the past, the relationship pattern for her – emotional coldness and oppression was a natural life pattern and the basic norm of coexistence.

The author of the book, Robin Norwood, used stories from her therapeutic practice and summarized the characteristics of women who love too much into 15 points that form part of the book.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

The use of stories from practice in therapeutic work with clients brings enrichment, expands the therapeutic process and gains experiential therapeutic potential in the treatment process. Bibliotherapy, especially with elements of education, is helpful in the process of counseling or therapy not only for individuals, couples and groups, but also beneficial for medical educators in helping and counseling professions. He uses the opportunity to participate in the evaluation of the client's unprocessed memories and real events connected with the traumatic event, which is still activated and enters their current life without their understanding. Through the process of bibliotherapy, the client can gain a better understanding of himself and at the same time evaluate and understand his personal "wounds and life losses".

A specific bibliotherapy goal is a process where, by reading/retelling a selected story, we help the client to reflect and react to his experienced difficult life situation in a safe distance and environment. The therapeutic potential of bibliotherapy is contained in the fact that the client can fully immerse himself in the story heard and thus experience his own parable. In this process, there is identification with similar difficulties and identification with the thoughts of the symbolic character or the narrator of the story. He himself experiences similar emotions in this process, which provides a significant sense of similarity with the client's own life situation. The story itself and its experience can provoke a process of change in the client and direct him to new thoughts or attitudes. After the inner calm from the internal mirroring of the story in his life, the client evaluates himself and can take important decisions in his life. His activation occurs, when he himself offers his own analysis of his possibilities and self-help solutions, and the optimal effect of therapeutic accompaniment.

For decades, in my psychotherapy practice alone, I have been meeting clients – mostly women from dysfunctional families with a number of experienced but unprocessed traumatic events, the severity of which exceeded the usual childhood experience. As a result of this experience, the child develops a feeling of his own helplessness, the inability to consciously defend himself and develop a meaningful counter-action. There was often a loss of a sense of personal power, with an inability to make decisions for oneself and to react appropriately. Similar behavioral manifestations are present in children who are involved in domestic violence, bullying with physical, social or psychological harm. The traumatic experience and possible brain damage subsequently affects their emotional and mental health and thus contributes to the loss of self-confidence, self-assurance and self-esteem. At the same time, social inhibition is often present in these children, which can be a trigger for self-underestimation and even self-harm, as well as isolation and avoidance of social relationships.

Case study on the story "You love a man who doesn't love you back" (p. 13-36)

Upon her final arrival at the clinic, the client expressed the reason for the visit – to manage her anxiety state, which is probably the result of a post-covid relapse. During the initial meeting, she added her anamnestic information about problems in cohabitation.

Social characteristics:

Age 35, manager of a major corporate company in the city. Higher education and foreign postgraduate studies and stays abroad. Divorced with one child – the daughter is 9 years old. In addition to the health problems indicated in the introduction, there is "*without other more serious burdens and copes with life's challenges in full force*". So far, she only got married after a very short acquaintance, the marriage union lasted for a short period of 3-4 years. After the divorce, she stayed with her daughter and the history of her life repeated itself. The second and current partner, with whom she has been living for about 5 years, is her former work colleague, he is "single" with one commitment (son, 8 years old, contact with the boy is limited by his mother).

Reason for visiting the ambulance and description of the problem:

The client made an appointment a few times and immediately canceled it a few times. As the reason for the first visit, she stated that she wanted to manage her anxiety state and cope with stress at work.

During the initial meeting, she added about the reality of problematic cohabitation. In addition to “post-covid”, she has been exhausted by two years of disorderly cohabitation with her partner, which is mainly connected to his frequent use of alcohol (? suspicion of drugs) and, at the same time, his inability to succeed in employment. She doesn’t want to repeat her family story, but she also doesn’t want to lose him, because she loves him, but she doesn’t know how to help herself or him.

Description of the support process and story work:

At the beginning of the first meeting, the client provided a subjective picture of herself, her problems in the context of her personal, partner and parental life. She herself assessed that her problems with anxiety (which she got used to even in childhood) are not entirely caused by the covid period, but also by her personal life.

She described her childhood as bleak as her father abandoned her mother and she didn’t quite understand it at the time. In the small town where she lived, divorce was unusual and for their wider family community exceptional. So she grew up alone from early childhood without siblings, only with her mother. The father left the family when she was 3 years old, the mutual relationship between them was not established. She rejected him as a father and also as a person close to her.

She studied well at school, tried to behave confidently and pleasantly, wanted to please and present herself. Her room was decorated with the awards she won from the competitions and she also often performed at school and extracurricular events. Mom, as she was mainly a “self-supporter”, tried to secure funds for household expenses and subsistence. What was important to her was a “decent standard” and maintaining a satisfactory social life. She still experienced negative feelings and carried a sense of shame about being divorced. She learned and thus led her daughter to pretend that everything was in order “to the eye”.

However, Tina already knew that she was different, she did not know how to spontaneously sincerely enjoy and show love, compassion and accept the appreciation of others. Outwardly, in life she always tried to look better, more successful and well-secured career-wise and financially. By not growing up with her father, she didn’t learn how to treat men. For the recognition of her surroundings, she began to pay more attention to her appearance and external behavior. This “program” of hers mainly took up college, and she was also successful in this area and also used her sexual attractiveness. After the statesmen, she married without a long acquaintance, and a child – a daughter – was born to them right at the beginning of the marriage.

The first years of marriage were peaceful, although the situation changed with the birth of a daughter. Taking care of the child alone did not satisfy her, she devoted herself to more activities aimed at her professional growth and her security. This endeavor required a lot of traveling away from home and even abroad. She alienated herself from her family and marriage and left the care of her daughter to her mother, who, according to her, was “paying off her debt”. The relationship with her husband gradually became dysfunctional, as he too was often away at work and also slept over everywhere. They became estranged and she knew that her husband had a parallel – extramarital relationship. In this way, the reason for divorce was reached, and after an agreement, they divorced soon after. The marriage lasted 4 years until the divorce, then she lived alone with the child and partly with the mother for several years, later when the granddaughter was more independent, the grandmother returned to her home.

It was at that time that the client renewed her relationship with a man who, after a while, moved into her bed and household. Her current partner is a former colleague whom she knew at a previous workplace and he was her subordinate at the time. Despite the fact that she is no longer alone, she is a financial drag on the whole household and cannot let her partner go. She describes him in a good light – he was always a pleasant man who liked her, knew everything about her and only he understood her, understood her and protected her. At that time, he himself needed her help for a change, and she accepted him. Later, she learned that her partner has a daughter and also pays child support.

Therapeutic intervention and work with a story:

After the initial visit, the client and I agreed on a two-week break, when she would familiarize herself with the story *You love a man who doesn't love you back* and she herself will reconsider the continuation of the therapy. The agreement on the therapy process included participation in a total of at least 6 meetings, once a week at most once every 10 days, the time in between was dedicated to the reflection of the stories of women in codependency. The client only received a selection of individual stories from the book, which she evaluated during the therapeutic sessions.

Bibliotherapeutic work with the book requires not only familiarization with the story, but also internal processing and reflection with the experience of the client in therapy with her failures, with mistakes, threats, parallels, and subsequently with the acceptance of her own decision and the final direction to change.

In the subsequent five meetings and in the time between them, by gradually reading individual stories from the book "Women Who Love Too Much" and interpreting and understanding them, the client found personal reflection and discovery of forgotten, but at that time, formable personal events and memories. Gradually, she found her answers and through therapeutic interpretation and clarification, she only saw her meaning and purpose on her life's journey.

During the therapy, the client was sometimes paralyzed by the knowledge of other women's stories. What the women told in the stories was often about herself. She was experiencing a whole range of emotions – from anger to sadness to joy and surprise. She often had to stop reading the stories and take a break for a few days, give herself time and look for her answers and parallels in her life story. We agreed on this way of working based on my own experience, when in previous cases women quickly read the book – that is, used it – "took it like a pill" with the expectation that their peace and personal satisfaction is already "equipped" in this way.

Preliminary conclusion:

After the 6th agreed therapeutic sessions, the client finished the agreed therapeutic process and subsequently and continuing sessions were agreed only according to her needs. Subsequently, she followed the frequency of meeting once a month in the outpatient clinic for the purpose of correcting her newly acquired view of the past, childhood and relationships, and made corrections with the present and her current needs. The therapeutic effect in the client's evaluation was the acquisition of years of suppressed self-esteem and self-kindness. She is determined to remember this knowledge and mainly wants to protect herself from failure and possible relapse and learn how to do it.

The partner relationship remained, the partner himself ordered therapy and decided "for the time being" for outpatient treatment (indicated with ?, we are not yet informed about the implementation. He also needs the renewal of their and his parental relationship with his son, with the fact that his attitude commented with the words that "if she could do it, maybe he can do it too". The client still wants to wait for his efforts and keep the promise he made to her. She definitely does not want that kind of cohabitation before the start of her therapy. She will try to make those conditions, anxieties and lack of freedom not happen again, and she will no longer be concerned with how she affects others, but more with how she feels about herself and especially in herself. She is important and she definitely wants to believe that.

Now he knows what he wants and sticks to the recommended equation: admit a problem + don't be afraid to ask for help + don't underestimate "it" + accept the support of others = and have a meaningful life.

References:

Bentovim, Arnon. 1998. *Abuse and sexual abuse in families*. 1st edition (Translated by Vratislav Janda, 1998) Prague: Grada Publishing, spol. s. r. o., 118 pp. ISBN 80-7169-629-3

Norwood, Robin. 1994. *Women Who Love Too Much*. 1st. ed. Bratislava: INA, 256 p. ISBN 80-856680-57-2
Horney, Karen. 2002. *Psychology of women*. 1. ed. Bratislava: Aspekt, 2002. 200 p. ISBN 80-85549-36-2
Klimes, Jeroním. 2005. *Partners and Breakups*. 1st ed. Prague: Portal, 240 pp. ISBN 80-7367-045-3

Competitiveness

Kvetoslava Kotrbová *Professional reference of literary work Who is faster?*

<https://www.biblioterapia.sk/en/competitiveness/>

Therapeutic goals: promoting self-confidence, healthy self-love, recognizing the essence of true friendship, how to be yourself, how to return to joy, how not to prove anything to yourself or others, and to manage uncertainty and sadness from uncertainty

Recommended age group: 3+

Form of work: individual, group

Brief content of the work:

A picture book about feelings, using a strong and beautiful story that describes a common life situation, opens up the sensitive topic of self-confidence. Two small personalities, pure beings, who are likened in the story by the fairy-tale characters of the wolf and the eagle, meet in it to acquire an important common life experience. One runs for joy, the other is convinced that he is the fastest. The wolf Lightning wants to make friends, but the brave eagle Wind is not very interested in friendship. He thinks he's the fastest and starts annoyingly provoke Lightning as to whether he's good at running, he is taunting and mocking him. They race to see who is faster. But something happens that no one would expect.

It can be very helpful for children between the ages of 5 and 8, in the period when they are building their personality, joining a team, establishing relationships and encountering situations in which self-confidence is the basis for them to handle them healthily. Thanks to expressive, real and at the same time magical illustrations, it is also suitable for younger three-year-old children. Since the story deals with feelings, there are no age restrictions for the reader.

The book includes the author's reflections on the topic of self-confidence, which draws from her life experiences with her two children and a set of questions prepared by her that can help parents open honest communication with the child and the opportunity to enter his world. At the end of the book, after reading the story, the child can color the attached coloring book, which forms part of the book – to paint his inside. With this, an adult can look a little deeper into their child's heart and reassure them that they are loved and good enough just the way they are.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

This, as well as other earlier and later published books about feelings by this author, in addition to the story itself and the sharing of the author's own experiences, also contain recommendations for parents on how to respond to the child's emotions after reading. It also includes a range of questions that can help mutual sharing between an adult and a parent, which is why we also include it to the category of self-help books (Kotrbová, 2022). Examples of supporting questions:

- Lightning is happy with the story, because he can just run around the forest. What brings you joy?
- What is your favorite thing to do? How do you feel when you do what you love?
- Do you prefer to play alone or with children?

- Is it important to you what others say/think about you?
- How do you feel when others don't praise you or don't like what you drew or created?
- Have you ever experienced something similar? Have you ever had someone laugh at you, like the eagle in the fairy tale? If so, how did you feel about it? Did you say something to make him laugh? If not, what would you like to say or say? Why do you think people make fun of others?
- Have you ever made fun of other children? How would you change it so you don't have to do it?

Other mentioned publications (*The Tale of Two Lizards and the Sun, 2018, I love you, 2019, Me and Mr. Anger, 2020 and Hello fear!, 2021*) in addition to specially marked words about feelings (self-confidence, self-love, sadness, fear, self-reliance, happiness, joy, respect, loving life, liking myself, being myself, good enough, calm, etc.), which must be emphasized when reading aloud to the child, also contain recommendations on how to translate the story into joint play theater, instructions for completing sentences and games with children.

Along with the publications, the author also published a card game for the family, *Emotional Garden. A game about feelings that unites the family* (2020) as well as a journal for writing the memories of the parents of the child *You are a miracle for me* (2021), which are accompanied by audio lullabies available from the author's website <https://www.iry-nazelyk.com/uspavanky>.

Description of experience from own work with a literary piece:

I read the story to my son when he was about 7 years old. I knew he wished to find and have friends with whom he could get along at that time. Sometimes, however for example, when he wanted to play a game with them with his favorite toys trains, they preferred cars, when he didn't give them his tithe under the threat of "because I won't be your friend", or sometimes they used some inappropriate words, which were not pleasant for him and he was trying to figure out what to do with it. He didn't feel good about it and confided about it at home (for which I was very grateful and I'm till now). The truth is that even adults have to deal with such and similar situations.

That's why for example, I am very grateful to my friend psychologist dr. Viera Diešková, who advised me on a traditional children's nursery rhyme in Slovak reflecting the deep truth and wisdom of life: "Who says it, it is who it is, it fits." With great joy, I immediately offered it to my son to help him detach himself from the content of what anyone is saying (about him, although more about himself) and although he cares about him to be his friend, he did not accept it as an absolute the truth about yourself, but more the truth about the other.

Since it was simple, rhyming and therefore easy to remember, he more easily accepted that he could look at this situation in his life from another point of view, and as he later boasted to me, he was able to use it in a specific situation to relieve him of unpleasant feelings.

Similar to the nursery rhyme, even after reading the story, I saw a light shine in his eyes that this was exactly it, this was the answer to his current questions about his soul and being that he needed right now. That he should not give up the activities that fill him with joy, but on the contrary, maintain and cultivate those that give him meaning and are a source of happiness and in this way like himself and inspire others. This story reassured my son that it's totally okay for him to act the way he does and is keeping what he like and to be able to defend himself if necessary, like for example the main character in the story.

In the story, the wolf Lightning and the eagle Wind meet in a race. One wants to make friends, the other just to compete. The eagle challenges Lightning to compete to see who is the fastest, regardless of joy. Lightning gives up the second race for the fastest, because he understands that competing for the fastest does not bring him the joy of running, which he loves so much, and decides to get what he needs – the joy of running, even if he is not the fastest. He goes away without a race and runs again just for fun and is happy again.

The story provides the child with instructions on how to politely refuse a situation that does not suit him: "I'm sorry, but I don't want to race with you. I don't want to be the best or the fastest. I'm fast enough, that's enough for me, we can only race for fun, not to prove who is the best. I run because I love it."

The eagle also learned from the behavior of Lightning. He noticed in himself that when he concentrated only on being the fastest, he did not have the same joy in running that he saw in Lightning. But thanks to the fact that he saw how Lightning enjoyed running, had wonderful feelings and was happy, it inspired him to notice his feelings more while running. Not trying to be the best, but feeling calm, for example. At the end of the story, he thanked Lightning for this knowledge, offered him friendship and asked him to never forget who and what he is, because it is also important to him. At the end of the story, they are happy both for their new friendship and for this shared experience.

References:

- Zelyk, Iryna. 2018. *Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku*. [A story about two lizards and the sun. An unusual book about children's feelings.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-973083-2-2
- Zelyk, Iryna. 2019. *L'úbim Ťa. Kniha o jedinečnej rodičovskej láske*. [I love you. A book about unique parental love.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-973083-5-3
- Zelyk, Iryna. 2019. *Kto je rýchlejší? Príbeh o láske k sebe samému*. [Who is faster. A story about self-love.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-973083-1-5
- Zelyk, Iryna. 2020. *Ja a páňko hnev. Pozoruhodná kniha o tom, ako ovládnuť svoj hnev*. [Me and Mr. Anger. A remarkable book on how to control your anger.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-99971-01-2
- Zelyk, Iryna. 2021. *Ahoj strach! Kniha o tom ako pochopiť a zvládnuť svoj strach*. [Hello fear! A book about how to understand and manage your fear.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-99971-04-3
- Zelyk, Iryna. 2020. *Emocionálna záhrada. Hra o pocitoch, ktorá spája rodinu*. [Emotional garden. A game about feelings that brings the family together.] Bratislava: Female Force, 2020. 8-588007-277554
- Zelyk, Iryna. 2021. *Ty si môj zázrak*. [You are a miracle to me.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-99971-06-7
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii*. [Self-help books in bibliotherapy.] p. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, vol. XXI., no. 5/2022, Ružomberok: Catholic University, 2022. 180 s. Available online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Confidence

Anna Kürthy **Recommended procedure to a literary work Lotilko's wings**

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/tungusic-folktale-lotilkos-wings/>

Therapeutic goals: develop and find inner resources to cope with hard situations, promoting self-confidence, overcoming obstacles, self-help

Age group: 4-18

Secondary target group: adults who want to support their self-confidence and develop their coping mechanisms

Form of work: individual, group

Brief content of the masterpiece:

The story is about a human named Lotilko who has wings. Lotilko meets a bad person, Teventei, who stole his wings. Lotilko has to find a way to create new wings because this is the only way he can get home. After long struggle he realize that he is the only one who can help himself.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

Lotilko's wings recommended for people who want to know their inner resources so that they can become the hero of their own story. It can be used in individual and group form too. The theme of flying itself wakes up imagination and helps to find out how we can fly higher in life and reach everything we want to.

Self-awareness questions which can be used in therapeutic work (also with children and adults):

Imagine that you too have wings with which you can fly anywhere!

1. What would the wing look like?
2. What would you make it out of?
3. Where and how would you get parts, pieces for it?
4. Would someone help to make it?
5. If you could fly anywhere, where would you most like to go?
6. Would someone accompany you, or would you rather go alone?

These questions help to focus our inner resources. But beside the theoretical questions we can also do some practical work. For example:

1. Ask the participants to draw their own wings and talk about that.
2. Ask the participants to look around in the room and make a wing from anything what they find.
3. But also you can prepare with paper, glue, paint, plasticine, scissors etc. to make wings.

Description of the recommender's experience from his own work with this work:

I used this work a lot of time, because in my opinion it can be used in a lot of ways.

For example I used it with children with special education needs. They were 10-12 years old. The goal was to improve the scope and durability of attention, develop communication skills, strengthen self-confidence, problem solving, and deepen self-awareness. The folktales fired their imaginations.

For example one of the children, who had a hard, unsettled family situation drew a military wing with weapons and said that this wing can protect him and can save his life. This wing can fly him anywhere from home.

Another example when the boy, who had really big problems with learning, and studying said that preferably he would like to fly away from school to somewhere where he can be in peace, he would like to go to nature.

Based on my experiences this work really helps to mobilize inner resources and also deep desires. It can help recognize them, talk about them and reach them.

References:

Tungusic folktale, used literary source: <http://www.hiiibrand.com/goods.php?act=zhanshi&id=19372> (English version) Last download Dec 9th 2022), [corrected English version created by \(c\) Attila Sturcz, 2022, Hungarian version](#); Hungarian [audioversion](#) (c) Attila Sturcz, 2022, English version; English [audiorecord](#) created by (c) Attila Sturcz, 2022, [Slovak version](#)

Confidence

Barbora Čaputová *Professional reference of literary work Gruffalo*

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-gruffalo/>

Educational/therapeutic goals: building the ability to estimate a dangerous situation, when it doesn't count that we must not make up stories or lie

Recommended age group: 9-15 years

Primary target group: for every child, but especially for "good" children who have a strong sense of truthfulness

Secondary target group: parents of children who strictly lead their children to truthfulness and do not take into account the social context, or safety of the child in the situation

Style of work: individual, group

Brief content of the story:

The mouse goes through the "deep dark forest" and meets animals on the way: a fox, an owl, and a snake. All these animals want to eat the mouse, so they lure her closer to them, into their hole. However, the mouse is smart, she estimates the situation. She knows that she can easily become a prey, so she makes up a story where she is going to the Gruffalo's for lunch. Gruffalo is a huge monster, it has crooked claws, spines on its back, a black tongue, terrible tusks. And it likes to eat fox on a spit, owl ice cream, or fried snake. The animals always get scared and leave the little mouse alone.

However, the author created a funny twist in the story. As the mouse travels further through the dark forest, she meets the Gruffalo. The monster will be very pleased because the mouse is his favorite food. But the wise mouse keeps her balance and introduces herself as the most terrible animal in the whole wood. If the Gruffalo doesn't believe her, mouse can easily show it to him. Mouse invites Gruffalo to visit the animals in the forest: a fox, an owl and a snake. What do you think? Were animals afraid of the mouse accompanied by the Gruffalo?

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

We suppose that mouse has to pass through a dark dense forest inevitably, or she finds herself there by an accident. Maybe mouse acts so judiciously because she has excellent judgment or enough experience, because she has already gone through the dark woods in the past. Therefore, mortal danger does not frighten her, neither paralyze her, but mouse shows us that she can solve this problem intelligently.

The story offers us an exemplary situation, when someone is in great danger, and in order to get out of it, she must lie and invents. Although we advise children that they must always tell the truth, but we learn from this story that the truth is not always beneficial for us. And if it is to save our lives, it is even necessary to lie and make things up.

However, the correct estimation of the "mortal danger" is equally important. Sometimes children lie because they feel a real fear of the parent's anger, etc. *The Gruffalo* gives us reasons to talk to children about situations that are actually dangerous and that are "just" uncomfortable. We can give to child several examples of situations when it is usually necessary and "life-saving" to tell the truth, and when it is the other way around.

We can try to use the motif of the story as part of the guided imagination. Its main theme is entering a dark forest and meeting its inhabitant(s). But it is extremely important to consistently lead the imagination to success and to let the child master the traps. We can ask questions as:

Who do you meet on the way through the forest in the story?

Is the being telling you something?

What does she/he do?

Could be something done to keep her/him protected, or if necessary, to make her/him disappear?

What helped the mouse the most?

Could you help yourself like she did?

What or who could you help in this situation and how?

Could you handle the situation as well or even better than the mouse in the story? What you can do for yourself to do so?

If you were a mouse's counselor, what would you advise her to do to be alive and happy?

And so on.

It is important to ask questions in such way we do not deepen the child's fears of dangerous situation. So, first of all, it is important for us to be sure that the child recognize a dangerous situation (child must comprehend what the creature says and what it specifically does). The child can be led to the possible situations (consequential thinking) and can look for alternative solutions – not just for an escape (alternative thinking) according to Spivack and Shure, 1975 (in Diešková, 2005, p. 47).

For this purpose, it is appropriate to let the child draw the images after this creative imagination she/he just experienced and only then talk to her/him about images. Imaginations with children must always be conducted carefully and **at the end help the child to return from a danger to the safe place, where she/he is satisfied and can speak (does not remain silent).**

Dramatic moments can occur in the imagination of both, children and adults, and sensitive, disturbed contents can emerge from the subconscious, so this method belongs to the hands of an experienced psychotherapist.

References:

Diešková, Viera. 2005. Základy sociálnej pedagogiky. Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca, 2005. 97 p. ISBN 80-89-18508-8

Donaldson, Julia. 2007. Grufalo. Nitra: Enigma, 2007. 32 p. ISBN 9788089132423

Uhrová, Eva Dorota. 2005. Imaginácia ako zrkadlo. s. 31-33. Nové Zámky: PSYCHOPROF. 143 p. ISBN 978-80-96879-85-4

Confidence

Barbora Čaputová *Professional reference of literary work About the Little Red Riding Hood who danced with Wolves*

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-about-little-red-riding-hood-who-danced-with-wolves/>

Educational/therapeutic goals: to strengthen self-confidence, to increase the feeling of trust in one's own abilities, to be able to accept fear

Recommended age group: 6+

Style of work: individuálna, skupinová

Brief content of the story:

This is the story of Lina, who is nicknamed Red Riding Hood, and Aúúúna, the she-wolf from the forest. Their meeting is sparkling and mysterious. And even though Lina is afraid at first, she overcomes her fear and follows Aúúúna into the forest, where she experiences immersion in the “secret of the wood”. Lina returns home and looks forward to her next meeting with the she-wolf. She visits her in the forest. Here they let themselves be warmed by the sun, they run with the wind, they enjoy the trees, dive into the water, perceive the sky, walk through the meadow and warm themselves by the fire.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

The book itself has a therapeutic character, it was likely written with this intention. The authors gently and understandingly deal with the human desire for freedom, which nourishes the deepest layers of the human soul. They touch on general issues of the cycle of life in images that are easily accessible to children, but do not bore adults.

The book exudes love for nature and essential respect for life. In the center of the beautiful, embracing nature stands a little girl who, with small steps, gets to know her unrestrainedness. Lina’s guide on the road is a she-wolf. Under her loving guidance, Lina learns to understand the world and herself. The girl’s initial fears gradually ease, and by learning about natural laws and the silent power of animals and nature itself, she finds her own strength and independence. Lina undergoes a subtle transformation; she dives into the safety of the earth, flies with the wind and learns to understand the trees. All this enriches her inner world, she gets the opportunity to perceive herself as a part of the world, and the surrounding nature as a part of herself. With the she-wolf by her side, the girl finds her own independence and dignity. In the story, we perceive the dimension of real inner freedom, when fearlessness is characterized by the necessary kindness and care. This conscious respect for oneself and one’s environment is symbolized by the gentle, but still strong and free wolves, who voluntarily stand by the girl’s side.

The she-wolf in our story is the personification of the healthy essence of life. She is part of the nurturing nature that teaches and protects. She communicates with a person if we are open to this communication. We can also perceive her as an internal aspect of every person. She touches that place in our heart that connects us to our deepest desires and dreams of freedom. Thanks to her, we like to enter new adventures, even if we are afraid, thanks to her we discover our own limits, we enjoy the vitality and strength of our body and psyche, we are able to realize our place in the world and appreciate our environment. The image of the single girl, Little Red Riding Hood, is so effective and touching because it shows the possibilities of healthy development, if important information about the world is given to the child in a timely and loving way. Therefore Red Riding Hood can dance with wolves. In freedom, in respect, in dignity, in wisdom, but above all, joyfully.

However, freedom goes hand in hand with a certain responsibility. It is necessary to perceive the limits of what is healthy and beneficial for a person and her/his environment. It is especially important to understand the essence of freedom. Towards to it, we have to build supportive protective mechanisms and a certain caution so that we do not expose ourselves to danger and fall into uncontrolled wildness. Various psychological attractions await on a way to inner freedom; relationships, people, or adventures that can sometimes be very unpleasant. That’s why it’s really important to know the potential dangers, recognize the traps and know how to avoid them. As long as we learn about the world and understand its rules, we can trust that we will pass through the forest full of traps in good health. In that case, it can help, if we open up to our intuitive inner nature and allow ourselves to cultivate it through loving guidance and education. The image of the “shepherd of wolves”, which the authors expressed at the end of the book, strengthens this integration and allows a person to develop such a space of freedom that contains the necessary balance and a healthy dimension of the processing of the intuitive essence. Developing children’s ability to understand nature and communicate with it

prepares them to consolidate within themselves the wisdom and strength that tames the animal present in human to the necessary amount and at the same time profit from it what is beneficial for us.

Unlike myths, fairytales are much less burdened by various cultural influences, therefore they can reflect the basic patterns of the human psyche much more clearly. Archetypal images are associated with certain emotional and sentimental factors, so if we only looked at them from an intellectual point of view during therapy, we would be missing out on key information. When working therapeutically with archetypal stories, it is therefore appropriate to perceive the emotional and feeling dimension of archetypes that are reflecting in client. The story of Little Red Riding Hood, who danced with wolves, rewrites the old patterns and focuses on the archetypes of inner strength, freedom, respect for nature and understanding of one's own nature with the simultaneous awareness of the need to set boundaries that enable healthy and loving functioning in human society.

References:

Estés, Clarissa Pinkola. 2014. Ženy, ktoré behali s vlkami. s. 251-294. Bratislava: Citadella. 588 s. ISBN 978-80-89628-39-1

Šuk, Oleg, Šuková, Zuzka. 2004. O Červenej čiapočke, ktorá tancovala s vlkami. Košice: Viena. 59 s. ISBN 8088922909

Von Franz, Marie-Louise. 1998. Psychologický výklad pohádek. Smysl pohádkových vyprávění podle jungovské archetypové psychologie. s. 15-28. Praha: Portál. 182 s. ISBN 978-80-71782-60-5

Cooperation

Anna Kürthy *Recommended procedure to a literary work The blind and the lame*

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-to-literary-masterpiece-the-blind-and-the-lame/>

The Blind Man And The Lame Man (Bulgarian folk tale)

Once upon a time, two people set out on a journey. One was blind, the other lame. They went and just went until they reached the bank of a river. Then the lame man said: A deep river stands in our way. We cannot cross it, as it has no bridge. There is no question of wading through – the water is very deep. I'm limping on one leg, and you have a problem with your eyes. If we tried to wade through it, we would surely drown. The blind man thought. After waiting a little, he asked his companion: Look around carefully, isn't there a ford somewhere! – Down there, at the bend in the river, there is a ford, but the water there is very swift, you need good legs to cross it. Just take me there, – asked the blind man. The lame man took him by the hand and led him to the ford. When they got there, the blind man said: I have two healthy legs, and you have two healthy eyes. Get on my back and tell me where to step. I will take you across the river. They did so. Helping each other, the blind man and the lame waded through the water in great agreement and continued their journey.

Therapeutic goals: talk about social support, friendship, community, cooperation and mutual respect
Age group: 8-12

Secondary target group: older children and adults too

Form of the work: individual and group

Brief content of the masterpiece:

This short story is about how a blind man and a lame man help each other. They complement each other's shortcomings, so together they form a stronger team and can even cross a huge river.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

We can use this tale also in individual and group works. The goal is to talk about friendship and social support.

1. Tune-up round with association cards: How did you arrive at today's event? How are you? Today we will talk about cooperation and mutual support.
2. Reading with an attention test: clap your hands when you hear the word *foot!*
3. Discussion based on questions:

What did you like best about the story?

How did the two actors work together?

Are you used to working with others?

4. Final round: What are you taking home from today? What did you like about today's story?
- 5.

Cooperation

Attila Sturcz, Kvetoslava Kotrbová *Recommended procedure to a literary work*
Domdo-domdo-domdodom

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-for-pedagogical-work-for-bibliotherapy-purposes-domdo-domdo-domdodom-2/>

Pedagogical/therapeutic goals: recognition of conflict situations and their possible solution; acceptance of others and ourselves; evaluating our own and others' successes

Primary age group: 8-12 years old

Secondary target group: older children

Form of work: group

Brief content of the masterpiece:

The animals of the forest organize a poetry competition. Mikkamakka is the jury in one person. From different funny solutions, it turns out that none of them can come up with a perfect poem, yet they all consider themselves the most suitable for the first prize... They get into smaller or bigger conflicts because of this. In the end, they jointly decide that Dömdödöm will win the competition, who can only say this much, with infinite love in his voice: "Dömdödöm, dömdödöm, dömdöd dömdö, dömdödöm."

Draft occupation (description of pedagogical/therapeutic work):

– Objective: Today we will talk about resolving disagreements and accepting each other.

1. Viewing the dramatized version of the work performed by the Clown Theater of Miklós Zichy Primary School in Zsámbék (approx. 12 minutes) <https://www.youtube.com/watch?v=qqH4cvDVDHY>
2. Problem statement:
 1. a) What did you like about this story?
 2. b) What conflicts have you gotten into with your peers, parents, and siblings that could have been avoided? How did your story end?
3. Which character can you imagine yourself in from the scene you saw? Why? And the one you can't identify with, why not?
4. What rules do you consider important in a real competition?
5. Do you usually rejoice at the successes of your peers? Why is it important not only to be happy with our own results?
6. Write a short letter (consisting of 4-5 sentences) to one of your classmates or friends, in which you congratulate him on some nice achievement!

(Reading the letters...)

7. Without names, describe your three most important good qualities. (By mixing up the slips, everyone reads one out, based on which we try to figure out who it is...)
8. Final round: Say one quality you like in your best friend/girlfriend!

Description of the recommender's experience in relation to this work:

As a former literature teacher, I often had my students dramatize a given literary work. For enterprising children, this was always a positive experience. At the same time, the dramatized reading and the stage play revealed a lot about the child playing (e.g: about his relationship with himself and others, his temperament, his ability to create relationships, etc.).

During the production of the play, it became clear to me how important it is for children to be confronted with the humor carried by fairy tales as an aesthetic value. It was an intense experience for all of us to experience the process of the development of our cooperation, the concentrated attention to each other, the mutual construction from each other's stage play.

I also consider it a very important experience that children understand the text better if they can act out the roles, shaping the characters with deep experience. During the selection of the play, I tried to find a work in which there are no main or secondary characters in the classical sense, so that the burdens of the actors are relatively evenly distributed, yet each character has the opportunity to fulfill himself. In bibliotherapy sessions, I also recommend a dramatized reading, or even a stage presentation of a short scene, in a group of children of the appropriate age and number.

It follows theoretical note from Kvetka for better understanding of the overlap between bibliotherapy and dramatherapy and recommended way of therapeutic-pedagogical work:

The dramatization of a literary piece allows child (as well as adult) to transfer into reality – means to have active live experience – with the preconceptions that he manipulates in his imagination during bibliotherapy. It could be said that bibliotherapy is like „process of preparing on action”.

Therefore it is extremely important which text is selected and presented to the child and with which one works afterwards.

Thanks to dramatization the child can have experience with the solutions created during the bibliotherapy or simply thanks to imagination. As if still in the safety of discovering the situation acting situation like a probe/playing, but already in reality – trying out live what he had only dreamed about until then and actually starting to realize it and live it. Therefore it is also important what is selected and provided as an experience.

The experience mediated by dramatherapy should actually be the training of new skills that are uplifting and beneficial for life (for adults it is often a matter of rediscovering and „trying out” old ones – unused or suppressed competencies for some reason – in new conditions). In the environment of freedom of „playing only” within dramatherapy can become available and, if necessary, actively used in everyday life. In interaction with others, a child (as well as adult) within the framework of dramatherapy can further refine and change the created competencies in wonderful experience of joint creation of a stage work, as Attila described from his own experience, making this competencies a living active substance – not a rigid rule – exactly the way, like it is necessary to make them available in everyday life.

Availability of the video recording of the stage version
created by © Sturcz Attila, 2022-06-13, PMP SZ Budakeszi Member Institution
– example of pedagogical work: <https://www.youtube.com/watch?v=qgH4cvDVDHY>

Hungarian version of the text: <https://mek.oszk.hu/02700/02753/02753.htm#9>

English version: The Square Around Forest, Translated by Andrew C. Rouse, Budapest: Publisher: Móra Könyvkiadó, 12.04.2021. EAN: 9789634155416

Slovak version: Sedemhlavá víla, Bratislava: Mladé letá, 1987, 124 p., Translated into Slovak by: Mila Haugová, available on: https://www.knihaantik.sk/sedemhlava-vila_35834.html

References:

Lázár Ervin. 1985. *Dömdö-dömdö-dömdödöm*. pp.... . In Lázár Ervin: *A Négyzetletű Kerek erdő* [The Square Round Forest]. Budapest: Móra Kiadó, 2023. ... p. ISBN 9789634156154

Lázár Ervin. 1985. *The Square Around Forest*. (Translated into English by Andrew C. Rouse) Budapest: Publisher: Móra Könyvkiadó, 2021. p. EAN: 9789634155416

Sturcz, Attila. 2020. "Tessék mondani, szabad itt improvizálni?" – Beszámoló egy mesterpedagógus tervéről és az első év tapasztalatairól. pp.73-92. [„Say me, is it possible to improvise here?” – The report from the plan of the main teacher and experiences from the first class.] In FEJLESZTŐ PEDAGÓGIA (Pedagógiai szakfolyóirat) [Developmental Pedagogy (Pedagógický časopis)] 31. volume/évfolyam, 2020/1-3. HU ISSN 0866-2495

Encopresis

Anna Vejrostová *Recommended procedure to a literary work Honzík and the naughty poop* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-and-case-study-for-the-literary-work-john-and-naughty-poo/>

Therapeutic goals: encopresis, defecation problems in children

Target group: children who have difficulties with emptying (constipation, stool retention, encopresis) and its training

Age group: 4-10 years

Secondary target group: parents, pediatricians, gastroenterologists, psychiatrists, psychologists, psychotherapists, special and medical pedagogues

Tertiary target group: other experts who participate in solving these problems

Form of work: individual

The book encourages repeated reading and sharing together with the child.

Brief content of the work:

This book uses illustrations and short texts to concretely and playfully explain to the child how his body works, the digestive and excretory processes in it. It also helps a child suffering from constipation or encopresis, which is related to constipation, to understand what his difficulties are and how they can be solved. Overcoming a child's refusal to use the potty or the toilet, to excrete regularly, is often difficult and exhausting for the whole family. The content of the book does not serve as a substitute for specialized care. Caring for a child with these problems is always a matter of interdisciplinary cooperation! (source: www.zlobivehovinko.cz)

The book provides insight into the complex issue of constipation and encopresis. It is written in simple language so that even a small child can easily understand the story. The rich illustrations are interesting and provide a basis for further discussion of the topic (the text rather emphasizes the visual message). Here, the reader will get valuable inspiration on how to proceed in solving these problems.

The main hero of the story is the boy Honzík, who has problems with pooping. This sensitive issue is referred to in the text as "naughty poop". The story tells about how Honzík decided to fight with naughty poo after many disappointments. With the help of the grandmother, who illustratively explains the essence of the problem, the protagonist creates a battle plan and in the end gains power over the naughty poop – he wins. The book also includes worksheets for children, a diploma, coloring books, as well as a commentary for parents.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

The book uses several psychological principles that will appeal to young and old readers on many levels. For example, the principle of **externalization**, i.e. separating the problem from the person who describes and experiences it. In general, it is easier to work with what is outside, which is why we are not talking about the child who has a problem (I am bad), but about the "naughty poop" that is the source of the problem (he is bad). The child can thereby gain insight and the ability to find a solution in a problematic situation.

Thanks to the principle of **projection**, the child can identify with the main character and be inspired by his procedure in coping with the given problem. It can also strengthen his confidence in the successful solution of his troubles.

We cannot forget the moment of the so-called **normalization**, when the child can understand that his problem is not exceptional, but also troubles other children.

Education in the form of specific procedures in the fight against "naughty poo" is given simply and clearly – both for children and parents. The text is carried in a supportive, encouraging and hopeful spirit with an emphasis on the need to avoid excessive pressure on the child. The illustration tells children how the digestive tract works, where the problem with excretion arises and how to prevent it. The visual material provides a number of opportunities to stop and discuss it together with our client. Below are some sample questions:

... Honzík has an accident – how do you think Honzík feels? What do Honzík/his parents think? Why are the parents/Honzík angry? What do you think the poop is? What would you advise Honzík? Have you ever experienced something similar? What do you think will happen next, how will it turn out?

... Honzík realizes that he doesn't want it to go on like this – what does Honzík want? What would you like? Is it worth fighting for the fulfillment of these wishes?

... with grandmother's education about what helps in the fight – do you know any of it? Do you like these foods? Have you ever tried anything from the picture?

... "battle plan" illustration – how about making your own battle plan – what would you like it to look like?

... Honzík sometimes succeeds, sometimes not – Honzík does not give up and keeps going – he is getting stronger – what would help you persevere and not give up when you fail? How can you remind yourself of your strength/desire why you are doing this? (example – we return to the page in the book where Honzík thinks about what the poop robbed him of, and that he doesn't want it like this anymore...)

... Honzík has his helpers – who can be your helper? Who else can support you and how?

Each child is unique, and therefore we recommend following specific reactions to the story and asking questions in accordance with the given situation, context and individual with whom we are working.

Description of the author's experience, recommendations from his own work with this work:

With the book, it is possible to get to a sensitive and often embarrassing problem for both children and parents easily and without major obstacles. In the case of a preschool girl who struggled with encopresis in kindergarten, repeated reading of the book helped (on her own initiative).

The most significant moment was the understanding that she is not bad. She admitted that apart from this problem, she has a lot of qualities and strength to handle the various difficulties that life brings her (during the conversation about the book, questions were asked such as, for example, *what is good for you, what makes you happy, when do you feel strong?*).

When talking about the naughty poo, there was an abreaction of emotions – she could get angry at the poop (*it's bad poop, I'd chop it up, I'd kick it to the moon...*), make fun of it, even feel sorry for it (*it's probably all messed up, that's why it does it – it has to learn how to do it correctly, I'll help it with that*). This gave her self-confidence and much-needed relaxation.

Practical experience proves how important it is not to push for a solution and will provide the child with a safe space for venting emotions. The child himself feels a lot of pressure – both from himself and from those around him who share this problem with him. It often helps to have a calm setting, slow down the pace and not rush to a quick solution.

It is well described in the book that Honzík had days when he won, but there were also days when the poop won the fight. Children can thus understand that it is not important to never poop again. Every success counts and strengthens the child's self-confidence. As a reward, the child can paint a coloring book or receive a diploma for a certain limited time, when he writes down /who won when/.

The mentioned little girl made weekly records. She was praised or rewarded with a small gift for every success. Failures were not given much attention. There was a bigger reward for the weekly evaluation. Encopresis gradually disappeared and material rewards were rather rare, until they were no longer needed. According to her parents, she likes to remember the book.

For further study, I recommend the website about the book: www.zlobivehovinko.cz

References:

Vykypělová, Gabriela, Šimečková, Taťána. 2017. Honzík and the naughty poop. Prague: Coprint, 2017. ISBN 078-80-87192-77-1

Falling asleep

Kvetoslava Kotrbová **Professional reference of literary work *The Rabbit who wants to fall asleep*** <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-a-literary-work-the-rabbit-who-wants-to-fall-asleep/>

Therapeutic goals: promoting sleep

Recommended age group: 3+

Form of work: individual, group

Brief content of the work:

In the story, we meet the rabbit Waker, who is very tired, but still cannot fall asleep. Therefore, together with the mother bunny, he chooses to ask Uncle Yawner for help. On the way, they meet the good snail Sleeper and the wise owl Heavylydy. Rabbit Waker receives good advices from both of them on how to fall asleep as quickly as possible. Although he is getting sleepier, he travels on. Uncle Yawner rubs Waker with a miraculous sleeping tincture. Waker barely has time to return home, he immediately falls into the deepest sleep until morning.

Similarly, as well as other similar publications by the mentioned author, which were published later (*The baby Elephant who wants to fall asleep*, 2016 and *The Tractor who wants to fall asleep*, 2017), it uses proven psychological techniques, the aim of which is to help the child relax, fall asleep faster and peacefully sleep. The story contains suggestions that affect the child's unconscious and induce sleep. As the author himself states, the surprising choice or use of the word in it is a psychologically based intention. We can notice that the author conceived the story mainly based on the use of knowledge from neurolinguistic programming, but elements of autogenic training can also be found in it (focusing the child's attention on relaxing individual parts of the body, focusing on breathing, feeling warmth, weight in individual parts of the body, peace), the frequent suggestive repetition of the word "now" important to highlight the current experience and feelings, as well as the word "miracle" strongly applied in the framework of the founder Steve de Shazer's solution-oriented psycho-therapy. The book can be used for falling asleep during the day and in the evening.

In the later published book *The Baby Elephant who wants to fall asleep* (2016) the author, in addition to the psychotherapeutic techniques already mentioned above, also used the widespread technique of counting stairs, used when introducing into a light trance or awake sleep states starting from 5 to 0 (the lowest step), focusing on breathing, speeding up the time needed to fall asleep (e.g. with the suggestive sentence "they fell asleep twice as fast as usual", p. 17), which many parents rate as very helpful on social networks compared to the story about the rabbit (ibid). The publications even have their own website on Facebook.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

The introduction of the publication contains instructions for the reader on how to read the book aloud to a child. Therefore, we include it, apart from the fact that it belongs to the fairy-tale literary genre, at the same time to the category of self-help books (Kotrbová, 2022). Before listening to the story, the child should be allowed to get rid of excess energy. It is necessary to create enough time for reading as well as a pleasant, undisturbed and safe environment. In the publication *The Baby Elephant who wants to fall asleep*, which was published in Slovakia a year later, the author added "Factors of success" with a description of the conditions that must be met when reading. It is recommended to always read the story to the end, even if the child falls asleep while reading it, or vice versa – if necessary – to read it several times until the child is completely relaxed and able to fall asleep. First, the story can be read several times in a normal way to become familiar enough and then follow the instructions using a different type of font.

The author draws the reader's attention to different ways of reading using different types of fonts that are used in the text – bold font for text that needs to be highlighted, italics for text where the text should be read slowly and in a calm voice, and golden font in square brackets for text where it is necessary to make some movement such as wave your hand or yawn. The person who reads the story to the child is also alerted to notice how the child reacts to the use of various techniques and apply those that help him fall asleep.

Description of experience from own work with a literary work:

I read the story to child at bedtime when he was about 5 years old. Based on this experience, in addition to the recommendations for working with the work given by the author himself in the beginning of the text, I also recommend reading the work to the child, or familiarizing him with the story even before he wants to use it for the purpose of falling asleep. For example, during the day, when the child is relaxed, introduce him to the story in a pleasant atmosphere, or allow him to look at the pictures in the book, so that he is not curious about them while reading the story, which is already dedicated to supporting falling asleep. An unknown story or curiosity about pictures can unnecessarily activate the child, which can be an obstacle to falling asleep.

Parents can also be encouraged to change the main characters of the story if the child wishes. At the time when this publication was published, for example, the version about The Tractor, who wanted to fall asleep, was not yet available, which was not published in Slovakia until two years later, when we had already mastered the problem of falling asleep. Children with technical interests and favorite heroes with whom they feel good and safe, so to speak, "from a different background" can also demand their presence in such a story. Support parents and children in this and help them insert important "persons and cast" into the story so that the original supporting psychological intention of supporting falling asleep is also preserved. In our story, instead of a rabbit, Thomas the Tank Engine appeared, the mother was Emily and the father was the train Edward from the child's favorite series of stories, Thomas the Tank Engine by the author W. Awdry. There was no need to change the snail Sleeper, the owl Heavylidy or the miraculous uncle Yawner, but if it happened, we would choose together other characters from this series that correspond as closely as possible to the characteristics of the characters from this story, such as Sleeper, Heavylidy, Yawner, so that the original would be preserved psychological intention of the author.

To facilitate the work during reading, also support the parents or other relative of the child, who reads the story to the child, to rewrite the changes in the main characters in the book to facilitate the fluency of reading aloud. Also, to freely enter any other aids to facilitate reading in the text. For example, I needed to graphically separate the sentences on page 16 starting with the word "relax" with bullet points to create enough space for breathing while reading and to make reading easier, I also marked the beginnings of the second sentences in these paragraphs more graphically.

Changing the intensity, eventually color of the voice, for different characters, for example, did not suit my child, it was enough to read the highlighted words more slowly. The first time it was necessary to read the story 3 times. It is important to encourage parents not to get nervous after the first reading, for example, and to be able to calmly read the story to the child a second and third time, or more if he needs it. If the child does not agree to continue reading, respect that, but try to be close to him and notice what else he may need, for example. Maybe it's just your presence while falling asleep, maybe a loving touch, holding your hand while falling asleep, which can be replaced later if necessary, for example, with a favorite stuffed toy and so on.

If the child happens to not tolerate well the voice of a parent or other relative who reads or should have read the story to him, it is also possible to offer the option of using an audiobook, where the story is read by a professional specially trained narrator.

It is also necessary to remember obstacles to falling asleep, which can have their cause directly in the family environment, such as unresolved work, family and other burdensome problems that have a

negative effect on the child, either because he does not understand them or because the parents no, they don't have time, they are nervous and so on. The author himself, Ehrlin, C. J., in the cited publication *The baby elephant who wants to fall asleep*(2016), on unnumbered page 33 of the work, presents the results of his own survey conducted on a sample of 87 parents and 126 children aged from 3 months to 8 years, according to which falling asleep with the help of a book *The rabbit that wants to fall asleep* was accelerated by approximately 55% of the children who had problems falling asleep and 67% of those who had major problems falling asleep. Apart from the absence of a description of the data collection methodology, etc., it follows from the given information that roughly the other half of the children and parents would need another kind of support in addition to the book itself and the instructions for reading it.

For example, parents can be helped to eliminate the cause. With solving the mentioned unresolved family, work or other problems and managing them so that they are more of a challenge and an opportunity for their own growth and learning, rather than a source of frustration. At the same time, they can become an example worthy of following for their child, when they show how such problems can be managed, as well as the fact that at the same time they can effectively protect and support themselves and the child in what they need, that is, they can also handle possible external circumstances that are not for them they are very pleasant.

References:

- Ehrlin, Carl-Johan Forssén. 2015. *Zajko, ktorý chce zaspáť. Rozprávková uspávanka*. [The Rabbit who wants to fall asleep. A fairytale lullaby.] (Translated into Slovak by Svetlana Žuchová). Bratislava: Ikar. 36 p. ISBN 978-80-551-4651-5
- Ehrlin, Carl-Johan Forssén. 2016. *Sloniča, ktoré chce zaspáť . Nový spôsob ako uspávať deti*. [The Baby elephant who wants to fall asleep. A proven way to put children to sleep.] (Translated into Slovak by Svetlana Žuchová). Bratislava: Ikar. 32 p. ISBN 978-80-551-5185-4. Ehrlin
- Carl-Johan Forssén. 2017. *Traktor, ktorý chce zaspáť*. [The Tractor that wants to fall asleep.] (Translated into Slovak by Svetlana Žuchová). Bratislava: Ikar. 32 p. ISBN 978-80-551-5698-7.
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Self-help books in bibliotherapy.] pp. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, vol. XXI., no. 5/2022. Ružomberok: Catholic University, 2022. 180 p. Available online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Falling asleep

Katarína Šurďová ***Proven procedure with the casuists for a literary work The Creakers*** <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-for-a-literary-piece-the-creakers/>

Topic: sleep disorders, fear of the dark, child's fear of divorce and loss of parents

Therapeutic goals: confrontation with one's own fear through identification with the protagonist, abreaction of repressed anxiety, possibility to openly vent one's own ambivalent emotions towards parents

Target group: children experiencing parental conflicts, parents' pre-divorce, divorce situation, various fears associated with separation

Age group: 9+

Time aspect: intensive individual meetings lasting about 4 months

Number of participants: 1

Frequency of meetings: 1x per week

Case report (names and circumstances changed to preserve client anonymity): Little Klára's parents visited me in a really desperate mood. They were very exhausted. I saw in their eyes a cry for help. They did not sleep properly for almost a year. During that period, 12-year-old Klára began to have great problems falling asleep. A problem-free child gradually turned into a bundle of nerves, at school from a pure first-timer to an inattentive child constantly dozing off during classes. She began to isolate herself from her peers, stopped being interested in hobbies. From a problem-free and extremely lively little girl eager for adventures, she became an introverted recluse.

And this gradual change in her personality was preceded by ever-worsening difficulty sleeping and dramatic evenings at home with her parents. From the beginning, her difficulty falling asleep was accompanied by a desire for her parents to put her to bed. So that at least one parent remained present in her room when she fell asleep. But she gradually increased her demands. It was not enough that the parent was present, he should have told her something and waited until she really fell asleep. But it turned out that even that was not enough. In order to be able to really fall asleep, she began to require the presence of both parents. She made her bedtime rituals more and more complicated, and finally falling asleep in the presence of both parents took several hours. If her parents refused to comply, Klára cried constantly, expressed great fear, could not calm down or fall asleep. This dramatic situation did not improve despite the parents' enormous efforts. On the contrary, in recent months, Klára began to have trouble not only falling asleep, but waking up at night with nightmares, running around the house looking for her parents. The long ritual of falling asleep with her parents a few hours after she fell asleep was repeated again. Klára then fell asleep for a few hours only to finally wake up around five in the morning and demand her parents' attention again because she felt fear and anxiety without their presence.

No wonder the parents came to the first meeting with me so tired. The parents admitted that all they have in their heads is the desire for all this to end definitively and once and for all. They felt pushed by Klára into all this evening circus, and from the beginning they did it with the feeling that it was not right, that at her age Klára should sleep alone after all. Currently, every sleep was associated with enormous stress, exhaustion and anger at Klára that it is still not different. They constantly nurtured the hope that if they satisfied her today, she would be able to do better the next day. And since that didn't happen, as parents they got into more and more resistance, anger towards Klára. In their eyes, until recently a problem-free child became a family terrorist. And without being able to understand this behavior in any way.

During our initial session without Klára, we look for triggers that may have contributed to her current condition. But the parents can't come up with anything. Until I ask them about their relationship with each other. They admit that a year ago they often argued, that their relationship was in a big crisis, but they emphasize that the arguments always happened only at the moment when the children went to sleep. I repeat this sentence out loud to them because I find it really important in relation to their child's sleep disorder. The parents seemed to be scalded by this remark of mine. Until now, they hadn't thought of it at all.

That Klára would subconsciously choose such a self-destructive tactic just to discourage her parents from arguing with each other? The parents say: "After all, her problem, her difficulties robbed us of all our strength, we no longer had the space or strength to argue. There was no room for our marital crisis for a whole year, and paradoxically it brought us very close." As if it was safer for Klára to "sacrifice" herself, to shift attention to herself, even with the risk of great anger from her parents towards her. Always safer than if the parents were angry with each other. Anger that unites them, not divides them, Klára really achieved that and the parents realized that at our session. Their child's subconsciously driven fight to save their marriage resonated and moved them deeply, and they felt strong affection for their child again.

I explained to them at the session that it will be very important for them to withdraw their claim for a certain period of time so that Klára can sleep alone. On the contrary, to stop waging a silent battle with

her and simply move into one room together on a large mattress and fall asleep and wake up together. I say to them: "After all, you are so tired, why are you leaving Klára so insistently? She needs to feel safe. The safety of your family, that not one of you will be lost. And that you love her. I believe that if you stay with her, she won't wake up." The parents express their fear of regression, to which I tell them that it has already occurred to such an extent that they can only accept it and thus allow the tension in which their whole family is currently. And above all, everyone finally needs to sleep in peace. Parents are already laughing with relief that they were expecting instructions on how their child would sleep alone and they never dreamed that they would receive instructions on sleeping together and would voluntarily approve and understand it. I will say goodbye to them saying that I will go over it with Klára at the next session. Let them wait until I talk to her about it.

Klára comes to me at the next meeting. On a conscious level, she feels great shame and guilt for being so old and unable to sleep alone. He is ashamed even in front of me. She verbalizes that it is really uncomfortable for her to admit in front of a stranger that she needs her parents with her all the time. Like her parents, she is not at all aware of the mechanism of her behavior. I seriously look at her and tell her appreciatively: "Klára, I think that you must have a sacramental reason for this when you need it so much. And that's why I have a suggestion for you and your parents, something like a game for the near future, until we find out what's going on and what to do with it. And that – sleeping together in one room, the whole family, including siblings, until morning. No one will question this need of yours, nor will your parents discuss it. You go to bed together at night and get up together in the morning. You know what? I will give you a common family prescription, on which you will be prescribed as a family to sleep together until further notice instead of pills."

I take the paper and write a recipe for Klára to go over with her parents at home. When I write the family recipe, I notice how Klára relaxes, how she starts to smile cheerfully, and takes a deep breath. Finally, someone gave her need regularity, justification. I ask her: "Klára, what are you really afraid of so much in the evening?.... And Klára, already relaxed, knowing that I am standing by her, begins to tell me the story of her fear, which she has never told anyone, not even her siblings. Klára is convinced that when she closes her eyes, her parents will evaporate, disappear forever. So that he may never see them again in his life. This idea is insanely scary. She is so very creepy that she told herself that sleeping is not a good idea at all. And if he falls asleep, at least when he has the whole family situation under control. When her parents are near her. When he does the safety rituals. He knows it's a crazy idea, but he can't shake it. "I think it's a really terrifying idea Klara, I completely understand that you need to protect yourself somehow, so that idea gives you peace. I understand now, your sacramental reason. When you talk about that idea, a book called *Vrzgosi* comes to my mind. And this is exactly what is written in that book...." – What is written in that book? – Klára jumps into my speech with great interest..."

...and this is where our adventure with the Creakers begins .

At the first session with Klára, I find out that she does not suffer from depression. Insomnia, yes. Exhausted, he clings to the imaginary bond of family with his last strength. And it's almost unsustainable. I realize that he needs help quickly. She and her whole family. Klára needs control and, at the same time, the courage to let go of everything she is trying so hard to hold together. So it's high time to call for help from the *Vrzgos*. Klára is very brave and playful, she has a rich imagination. Klára's magical thinking can therefore be supported by a book that gives her fear a form, an enemy that is imaginary and not so devilishly dangerous. And he can grasp it through the motif of a fairy tale. In this way, the evil has a chance to be punished without affecting the real life of the woman and her loved ones. So I will invite her to read the story. I promise her that I will bring it to the next session, Klára can't wait.

She catches up to the second session, cheerfully reports to me that the family followed my recipe and she slept with her parents all week and miraculously everyone finally got a good night's sleep. I find

that she has almost stopped waking up and falling asleep is much more peaceful. But Klára doesn't want to talk anymore, she can't wait for the story. The plot of the story takes place in the town of Smradington. It's morning, the main character Lucy wakes up to the intrusive sound of the alarm clock in her mother's room. There was no one to turn off the alarm clock, because Lucy's mother was not there while Lucy slept at night, so her mother disappeared... The book immediately goes to the core of Klára's fear. With humor, but without embellishment. I know I'm taking a risk... I look at Klára and she exclaims at me in amazement: "Does such a book really exist? That's exactly what I'm afraid of, read what did Lucy do? Did she find her mom? After all, her mother can't just evaporate, can she?!"

And so I continue reading, and Klára dives deeper and deeper into the story of the children of the town of Smradington, who woke up one morning to find that all of their parents had disappeared somewhere. Children had different reactions to this situation. Some panicked, some cried and there were some who started to rejoice. Well, isn't it perfect, to do exactly what they want? I tell Klára that many of the children I work with have daily dreams, wishes that they would like to experience and so they imagine them. One of those wishes is often that children imagine a world without adults, as is the case in the town of Smradington. Klára says that she already imagined it, but it was before she started to fear. That day, we talk about how **Klára was before she became afraid**. How was her world different? And what would the "old" Klára do without fear if she woke up to a world without adults? Who would she like to have with her? And what adventures would they go on with their friends? I find out that Klára loves ice cream, heaps of ice cream, that she would like to mix them all together and create new flavors and new colors. Together we draw her ice cream idea with magic markers on the floor on a large wrapping paper. At the end, Klára asks me to borrow the Creakers book and promises me that she will mark and write down in it what we will talk about next time.

Many of our subsequent meetings are also in the spirit of this book. Her motives help us name what scares Klára the most. Not directly, but through the stories of the main character Lucy. I find out that Klára is an avid reader and it took her less than two weeks to read this gross book. Maybe also because she needed to find out how to defeat the Creakers and find her parents. At this moment, I will tell you a brief content of the work so that you can understand our further joint work with Klára. Of course, during our many sessions, we did not only focus on this book. We talked a lot about her normal life situations, about her classmates who don't understand her, about the stories she makes up and about the world of scouts, where she likes to go the most. Through relaxation, Klára created her team of inner helpers, a safety box and much more. The basis of our meetings was sourcing and activating her own inner strength and power. Until one day she was able to face her fears and decided to "kick out"

her parents from the children's room .

Brief content of the work: The entire book is written in an entertaining style. This humor and playfulness of the text disarms and takes the wind out of the sails of the scary idea of parental abduction. It contains beautiful illustrations that complete the atmosphere of the entire work. The author often enters the plot with direct speech and conducts a dialogue with the main character Lucy, as well as with the reader. It feels as if it was incorporated into the story, thus becoming a natural part of the plot.

This book is based on every child's fear – that there are small creatures living under their bed that make strange noises at night and carry away things that seem long lost. In this story, children can recognize them under the name Vrzgoši – they are small creatures that feed on garbage, which small children do not clean up after themselves. And since the Vrzgoši know what a mess it would be if the parents didn't clean it up, they decide to kidnap them all.

However, the very brave girl Lucy has other plans, she wants to fix the whole thing and save all the parents. Especially his garbageman father, who disappeared before everyone else, and her mother. When she realizes that every night she finds a pair of shiny glowing eyes under the children's beds, she will run out that it must somehow be related to the kidnapping of the parents. And she must uncover

this mystery at all costs. Lucy is bright and never gives up. And above all, her curiosity and determination is stronger than her own fear. After the four Creakers visit her room, she secretly follows them and manages to get to their country, which is called Ulod. The entrance to Ulod is under the bed. It is there that Lucy wants to hide from the Creakers. But the floor beneath her is suddenly not normal, it is soft and squishy like chewing gum or warm dough. Lucy takes it in like quicksand. That's how he gets to Ulod, where everything is the other way around.

Ulod is a disgusting and smelly place, just like Creakers. This inverted place is connected to the world above by small openings. You can get into people's houses through the holes. And so when Lucy hears the Creaker catching up to her, she jumps into one of the holes and returns back to the human world. To the room of their friend Norman, a strange but wise scout, with whom they make a plan. They need to catch some Vrzoš who would bring them to Ulod to their parents. That's why they make a trap for Creaker. They were the only ones in Smradington who knew of their existence. It was their secret. And since nothing brings people together like a secret, they became friends.

Lucy then manages to capture the Creaker, discovering that they are harmed by light and will turn to dust if they do not return to Ulod in the morning. In the end, he lets them go and travels through Ulod to look for his parents. He discovers that Ulod is actually a whole living organism. Lucy discovers her parents trapped in the Creakerland theme park. Actually, they are there as if voluntarily, in a strange unnatural haze of children's fun and joy. Lucy realizes that Ulod is changing them so much, everything is the other way around, and that's how the adults became little children. They are naughty, carefree and dirty. Adults have completely forgotten their lives here. They forgot all the stress and worries of the real world and instead remembered what it was like when they were kids and just having fun. A fun life without consequences.

Lucy, on the other hand, will feel what it's like to be an adult, suddenly as if a great responsibility falls on her shoulders. Lucy realizes how difficult it is. Lucy cries and her mother is taken from the "Creakersh charms". The adults slowly began to take over and Ulod's power weakened. But the Creaker discovered them and Ulod trapped them in his roots. The more Lucy tried to free them, the less it was possible. She asked a TV cameraman to broadcast live and the children watched them on TV in the real world. They were instructed by Lucy for the children to remove the curtains in their rooms and pull out the beds. There is a place where they need to get light. Because Ulod and Vrzoši hate light. That is how it is. The children understood this, and so the city of Ulod began to crumble, and the adults and Lucy began to climb down the holes back to Smradington.

As the last one to leave, Lucy was caught by the leg of the king of all Creakers. She suddenly recognizes her father in him. He is different, changed and creaky, but it is him. Lucy knows that underneath all that rot is her father. He is wearing his coat from the real world and discovers a harmonica in it. Lucy starts playing him the lullaby he used to play her every night when he put her to sleep. The book says: "Music is more than just sound, or noise, more than just tones and melodies. Music can transport us to other places. Change what we feel. Bringing back people who are no longer with us. Music cannot be seen or touched – it must be felt, and when the king felt it, images filled his head. He saw Lucy laughing, playing, smiling, he saw his wife and home...when Lucy finished playing, she opened her eyes. Let's go home, Lucypink, her father whispered." (p. 296)

What did we do with the story with Klára: First of all, I didn't do much, Klára came up with the ideas. I rode the wave of her imagination and the strong healing potential of the story itself. So what did Klára come up with? For the first time, she found her sleeping enemy, as she called it. **She externalized her fear.** Creaker became him. Her Creaker was called Roháč. Creaker Roháč had two small and two large horns on his head. His favorite was Fanta cans. He also loved the leftovers of Fanta, if it was already old, sour and moldy. He had horns to stick Fanta cans on. And what did Roháč hate? What drove him away, so far that Klára didn't have to worry and could sleep peacefully? If Klára went to bed in the evening, her teddy bear P, and then music and friends, helped her drive Roháč away. These were the

things that helped her fall asleep faster. Then Klára **drew her Creaker**. He was disgusting, slimy and gooey, like all Creakers.

We are making up the story of Creaker Roháč. According to Klára, he is a newcomer who needs to improve. When he goes to the doctor for prevention, we talk the doctor into telling him that he has diabetes and can no longer drink Fanta. When he doesn't drink Fanta and doesn't have sugar, he starts to shrink and lose strength. Until he finally stops bothering Klára.

We are also devising other **traps for the Creaker**, a plan to catch him. **We are creating the city of Ulod** from plastic and old boxes. We are drawing a map of the city of Ulod.

For one hour, Klára brings an excerpt that hit her hard. It's the part where Lucy hides in the closet and finds a chart on the door where her parents marked her height. And he discovers that the parents also put commas there with their height, in the book it is written: "Mom – 32 years old and a little further on Dad – 34 years old." An unexpected feeling washed over Lucy. She felt comfortable and safe, as if someone was hugging her. Just seeing the words mom and dad written in her parents' handwriting gave her back the feeling that only family can give you. She felt cozy for a moment. She was huddled in the closet, as if the world without adults outside did not exist. It's as if the family is together again, all three here in the closet." (p. 148) Klára says: **"It's as if everything is all right again, when we're all together in the same bed at night, then I feel completely like Lucy in the closet."** For the first time, she talks about how her parents' arguments always scared her.

We create human spells together: they are spells that drive away the Creaker, Lucy helped confuse the Creaker' crying and sadness. Klára is helped by courage, creativity and imagination. We create sentences that have a miraculous effect on her anxiety – Vrzgoš, for example: "I will break off Vrzgoš's horns," "I will face him and shine a flashlight into his eyes," "the light will protect me," "the team of internal helpers is always with me"...

What would it be like to be an adult for a moment? How would my parents feel if they became children, as it was in Uloda?

After reading the book, I ask Klára what she thinks helped Lucy save her parents in the end, and Klára wants to read me a passage where it is written: "If you want to do something in Udon, you have to do it in such a way that you are sure that you cannot do it!" And so Lucy took it from the other end. She stopped trying to be a hero, save all the adults and get them home safely to the children. She closed her eyes and cleared her mind. She imagined that she was just an eleven-year-old girl who had no idea how to get out of that trap and who didn't care at all that she should think of a way to save the adults in this dump..." (p. 251) and that's actually when she got the idea who saved them all, continues Klára. Well, I should probably start it somehow, she concludes.

References:

Fletcher, Tom. 2018. Vrzgoši (The Creakers). Bratislava: Slovart, 2018. 360 p. ISBN 978-80-556-2397-1

Fear

Kvetoslava Kotrbová **Professional reference of a literary work Hallo fear!**

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-a-literary-work-hello-fear/>

Therapeutic goals: support of coping with fear

Recommended age group: 3+

Form of the work: individual, group

Brief content of the work:

A picture book about feelings opens up the topic of fear with the help of other beautiful stories. Uma the fox, Lightning the wolf, Félix the snail and the lizard siblings Lolo and Lili experience their first day at the School of life. The animals are curious and very happy, but at the same time, each of them experiences fear of a different kind inside. The lizards are afraid of the dark, the snail has its own monster, the wolf is worried about being without its mother, and the fox cares too much about the opinion of others and is afraid that they will not like it. Fortunately, there is a wise teacher who will help her students to meet their fears, recognize them, understand them and show them that by mastering them, we will find the strength we have inside. Pupils will have a unique experience. Would you believe that any of us can do that? The book is not intended only for young readers, but can also become an inspiration for parents, who can adapt it to the needs of their child.

It can be very useful for children between the ages of 5 and 8, during the period when they are building their personality, joining a team, establishing relationships and encountering situations in which self-confidence is the basis for coping. Thanks to the illustrations, it is also suitable for younger three-year-old children. Since the story is about feelings, there aren't many restrictions on the reader.

The publication consists of six chapters – the initial meeting of the animals in the School of life, four stories of specific animals and a comprehensive final chapter entitled By themselves. At the end of the book are added the author's reflections on the topic of fear and the four types of fear she deals with in the story (fear of abandonment, fear of not being liked by others, fear of the dark and fear of monsters) as well as recommendations for parents – what attitude to be interested in them and how to support your children in coping with them. How can fear be understood and accepted and thus managed. That it requires a lot of attention and effort to get it under control and, when it comes to the child, a lot of communication. The author also shares her own experience when she "allowed" her child to experience the feeling he had when confronting a new situation that he was afraid of and when she kindly accompanied him with supportive sentences that it is okay because it is a new experience and he can regulate it as it needs. The child then allowed himself to experience a new experience in joy and happiness, which he might otherwise have avoided without such a supportive, kind guidance of his mother, but thanks to how he managed it, he still fondly remembers this experience.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

This, as well as the other previously published books about feelings by this author, are also included to the category of [self-help books](#) in addition to the genre of fairy tales (Kotrbová, 2022a).

Other mentioned publications (*The Tale of Two Lizards and the Sun, 2018, Who is Faster, 2019, I love You, 2019 and Me and Mr. Anger, 2020*) in addition to specially marked words about feelings that must be emphasized when reading aloud to a child (power, mysteriousness, respect, admiration, exceptionality, curiosity, insecurity, courage, joy, fear,...), they also contain recommendations on how to translate the story into a joint theater play, helpful questions and instructions for completing sentences and playing games with children. Along with the publications, the author also published a

card game for the family, *Emotional garden. A game about feelings that unites the family* (2020) as well as a recorder for recording the memories of the parents of the child *You are a miracle for me* (2021), which are accompanied by audio lullabies available from the author's website <https://www.irynezelyk.com/uspavanky>.

To the first story – Felix and the monster

The first of the stories about the snail Félix's fear of the monster, for example, offers children and parents the opportunity to "write out the fear" when the child or adult cannot talk about it. She-bear Žofia, who is a teacher at the School of life in our story, encourages the student **to find his own way to express something**, if, for example, he cannot speak. The snail in the fairy tale chooses exactly this way, while he especially appreciates that he was given **the opportunity to decide for himself** how to let others know about his fear. We discussed the meaning and method of writing [therapeutic letters](#) in bibliotherapy in a special contribution (Kotrbová, 2022b), which we bring to your attention in this context to support professional self-study.

In this story, even the snail receives an answer in the form of a letter from Mrs. teacher, in which, in addition to the assurance that fear is natural and when it is accepted, for example by being admitted out loud, it weakens. The snail should also close its eyes and imagine how the fear disappears, while it is actually another very nicely and sensitively incorporated therapeutic technique of **shrinking** into the story, for which if interested in further professional information on how to work with it, we recommend the reader to read the article, in which we also explain the possibility of using the therapeutic technique of **enlargement** (according to Vašková 2022 in Kotrbová 2023). Although in a slightly different way than it was used in this work by the author on the very next page of the story. So that a child or an adult can feel their strength, courage and peace when facing their fear right from the beginning of strengthening, Vašková (ibid) recommends starting immediately with the imaginative technique of enlarging, and then the problem seems to shrink by itself, until it disappears completely. In addition to the relief of the main character when he tries the recommendations at the end of the story, there is also an important message for everyone else – the animals in the School of life as well as the readers themselves, that it is necessary **to share successful attempts** to control one's own fear, which is an important message and inspiration for others, so that they know that it is possible and that it can be done.

To the second story – Lightning and Solitude

In another story about the wolf Lightning, we encounter the fear of loneliness. A wolf cub/child who likes to be in his pack/family comes to school, to a new place where he has never been before and he likes something there and at the same time misses something there. The question of the teddy bear teacher "**What do you need to be happy so that you feel comfortable and stop being afraid?**" is a complementary element of the whole in the sense of gestalt psychotherapy, but in a certain sense also of psychosynthesis (Kratochvíl, 2007, Rainwater, 1993), to strengthen awareness, that what is missing can be invited, even if perhaps only in feelings and imaginations. The answer allows recognition, re-establishment of wholeness and recognition of important feelings. This fear of loneliness actually stems from love, because **the child lacks what he likes** and that needs to be acknowledged. Allowing the idea that in the heart/in the soul, loved ones can still be with us even in new places, that those whom the wolf loves are in his heart, are always with him, is liberating. And they can be there forever.

In pedagogical, but also therapeutic practice, for example, when transitioning from a home family environment to a kindergarten or elementary school, we support parents, so that the child can take with him and keep close to him (for example, in a jacket, or wherever the child wants to wear) a favorite toy, a favorite pillow or pillow covers or duvets to make it easier to fall asleep during the afternoon rest, so that in the new environment he has something familiar with him that creates a sense of security, a photo of his mother or another relative, etc.

The same essentially applies to adults as well. During a long-term change of environment, they should be able to take with them objects that they like or that remind them of important people they like and nice moments from their original environment to better cope with new circumstances.

For some children it is extremely important, perhaps for those who felt very good and safe at home and therefore do not want to change the environment. And some like challenges in the external environment, because the original one already seems familiar to them, they look for adventure and thanks to this, they manage transitions or adaptation more quickly. It is necessary to be sensitive to individual differences between children and to respect them.

To the third story – Uma and her worries about whether others will like her

This story tells about the important desire to feel part of families, nature and have friends with whom we can live in harmony and joy. That's why we want to please them. However, sometimes the desire to belong somewhere is so strong that we stop being ourselves and start doing things we don't even want to do. She-bear teacher Žofia will explain to the fox Uma **how she recognizes when she is truly herself** and when she is not, offering her specific situations in which she has already succeeded. Authenticity is usually associated with beautiful feelings of deeper spontaneous peace that it is meant to be and it is without any doubt or fear.

To the fourth story – Lizards and their fear of the dark

Although lizards are afraid of the dark, already at the beginning of the story, the child is offered a **corrective experience** in the form of a short mini-story, according to which darkness can be a source of joy for some animals, and as an example, the snail Félix, who goes out with his family at night to enjoy-sitting on plants (choosing such a gentler type of animal is also very suitable for keeping the communication situation with the child in the safety zone). She-bear Žofia directs children's attention to the perception of **the inner qualities** of the essence of the world (sensation), even though its visible form may change at night due to the change of light, when she says in the story "When it gets dark, everything around remains the same, only the day turns into night, to give life a break, nothing else changes." And he explains that day and night are inseparable, but that fear of the unknown is natural and it's okay to seek the support of an adult.

In the story, the author advises children to **close their eyes and focus on breathing** in such situations when they are afraid of the dark. They breathed in three times and then exhaled calmly so that they could feel calm again. Also further, to **search in their heart for the light that shines through all darkness** and then, when they find it and **open their eyes, to convince** themselves that there is nothing to fear in the darkness. Through the mouth of the teddy bear, as teacher Žofia, she advises the children in life that when they become aware of their fear, recognize it and accept it, and when they continue **to train** in this way (with concentration on the breath and visualization of the light that expands the darkness), they will definitely not be afraid of the dark anymore as before. Professionally experienced readers do not need to be enlightened that this is a recommendation to use proven relaxation and visualization psychological techniques designed to alleviate and manage the fear of the dark.

In the final chapter, entitled By yourself, the children/students of the School of life meet again with their parents who came to pick them up from school. They appreciate **what children have achieved today** by being able to look their own fear straight in the eyes and at the same time recognize **the strength and beauty they have inside to overcome fear**. They are also reminded that fear is a useful aid for decision-making in situations that may be dangerous "We don't have to be afraid to light a fire in the hearth, but we don't jump into it. We don't jump into deep water if we can't swim. But otherwise water can be wonderful and learning to swim is great." (ibid) It is important that the child can talk about his fear with his parents or another person important to him. It is necessary to guide parents so that they know how to properly support their child or themselves in coping with fear and allow themselves to feel happy and themselves.

Description of experience from own work with a literary work:

I also read these stories to my son, as we used to when he was younger, before falling asleep. Even today, when he is older, the book is part of the “pile” of books that we have created at home in the meantime, and he agrees that they can be read to him again.

References:

- Zelyk, Iryna. 2018. *Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku. Neobyčajná kniha o detských pocitoch.* [A story about two lizards and the sun. An unusual book about children’s feelings.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-973083-2-2
- Zelyk, Iryna. 2019. *Ľúbim Ťa. Knižka o jedinečnej rodičovskej láske.* [I love you. A book about the unique parental love.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-973083-5-3
- Zelyk, Iryna. 2019. *Kto je rýchlejší? Príbeh o láske k sebe samému.* [Who is faster. A story about self-love.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-973083-1-5
- Zelyk, Iryna. 2020. *Ja a páňko hnev. Pozoruhodná kniha o tom, ako ovládnuť svoj hnev.* [Me and Mr. anger. A remarkable book on how to control your anger.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-99971-01-2
- Zelyk, Iryna. 2021. *Ahoj strach! Kniha o tom, ako pochopiť a zvládnuť svoj strach.* [Hello fear! A book about how to understand and manage your fear.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-99971-04-3
- Zelyk, Iryna. 2020. *Emocionálna záhrada. Hra o pocitoch, ktorá spája rodinu.* [Emotional garden. A game about feelings that brings the family together.] Bratislava: Female Force, 2020. 8-588007-277554
- Zelyk, Iryna. 2021. *Ty si môj zázrak!* [You are a miracle to me.] Bratislava: Female Force. 56 p. ISBN 978-80-99971-06-7
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022a. *Svojpomocné knihy v biblioterapii.* [Self-help books in bibliotherapy.] pp. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, vol. XXI., no. 5/2022, Ružomberok: Catholic University, 2022. 180 p. Available online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022b. *Terapeutické listy v biblioterapii.* [Therapeutic letters in bibliotherapy.] pp. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in the Era of Digital Society. Collection of Scientific Articles.* European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Available online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Demonštrácia niektorých terapeutických techník charakteru umeleckých jazykových prostriedkov prostredníctvom diela Moláková a kol. Záhada vianočného svetla* [Demonstration of some therapeutic techniques of the nature of artistic language means through the work of Moláková et al. The mystery of Christmas lights.] (in press)
- Kratochvíl, Stanislav. 2007. *Základy psychoterapie.* [Basics of psychotherapy.] Prague: Portal. 384 p. ISBN 8073671220
- Rainwater, Janette. 1993. *Vezmite život do vlastných rúk.* [Take your life into your own hands.] (Translated into Czech language by Alena Hnídková, 1993). 223 p. ISBN 80-7169-026-0

Fear of dentist

Vladislav Babka *Proven procedure and a case studies to a literary work The little Mermaid* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/casuistics-example-of-good-practice-story-the-little-mermaid/>

Slovak **audioversion** of the story (c) Vladislav Babka, 2023

Topic: fear of the dentist

Therapeutic goal: abreaction, corrective experience

Age group: 9 years

Secondary target group: parents or other family members of a child with a fear of the dentist

Tertiary target group: carers, teachers, other relatives of the child, possibly members of the wider healthcare team involved in care

Form of work: individual

Brief content of the work (if it is recommended to work with only a part of the work – concretization of a specific part of the work for the given problem): fairy tale *The Little Mermaid*, p. 37 – 39, reading for continuation, at each meeting a different part of the work, more in Description of therapeutic work

Description of professional pedagogical/therapeutic work:

Non-pharmacological therapeutic-pedagogical intervention (educational program) with two patients who visited our therapeutic pedagogy clinic at the same time in October 2020 with the same problem – fear of the dentist. Meeting frequency: 1 hour once a week/4 meetings held

Content of meetings:

1. Introductory meeting:

first meeting with the child and parents, taking a personal, developmental, pedagogical, family, interest anamnesis including reading interests not only of the patient but also of the family, developmental and family history, way of spending time together, creating a feeling of trust, analysis of the problem, its beginning, development and overall history, analysis of risk and protective factors, explanation of the focus and methods of work of the medical and pedagogical clinic, drawing up an agreement on the provision of health care, instruction on the protection of personal data, finding out the next nearest visit to the referring dentist, agreeing on a method of cooperation with parents; observation of the patient in the context of the therapeutic educator's communication with the parents and as part of the interaction with the parents, Family drawing as an offered game activity during communication with the parents, observing the child during work, assessing the result of the Family drawing product as a used orientation examination, establishing direct contact with the child through the Magnet Game (ideomotor techniques – see more details in the thesis author's work on p. 101), outline of the goal, structure and focus of the next meeting

2. Second meeting:

Goal: to learn to overcome the fear of an unpleasant or unexpected situation, to promote courage and boldness, which can later appear in other areas of life

2a. Opening conversation: sharing the experiences of the last few days

2b. Preparatory therapy: Finger signaling – ideomotor techniques (for more details, see the thesis author's work on pp. 102-103)

2c. Main part: reading the story for continuation (see the specific translated text in the author's work in the appendices) – brief content of the read part: *The mermaid longed to be human. However, during the three wishes, she forgot to wish for health as well, and so after a while in the human world, her teeth started to hurt a lot. Her new friend Kristínka will help her overcome fear and pain. He will teach her how it is at the dentist, what to prepare for. Finally, the mermaid overcomes her fear and visits the dentist.*

2d. Expression after reading: We depict and imitate sounds using imagination and musical instruments in the ambulance, various sea animals, a storm at sea, wind... We also try to depict the emotions experienced by the mermaid. Then we look for a way for the child to calm down her friend while overcoming her fear.

2e. Relaxation: The goal was to learn to relax the whole body, to explain that something hurts less if a person is relaxed and vice versa. "Now we will sit down, take a few slow breaths, you may or may not close your eyes. I will now count from 1 to 10 and with each number take a deep breath of fresh air and exhale the used oxygen, etc." We repeat the Magnets exercise.

2f. Conclusion of the meeting: thanks for cooperation, feedback from patients, sharing of experiences from the meeting, agreement on the next date of the meeting or voluntary homework (drawing a picture).

3. Third meeting:

Goal: is to learn more about ourselves, about the fact that we can control many things only with the help of thoughts, how the body reacts to conscious stimuli

3a. Introductory interview: situational

3b. Preparatory therapy: Scale of creative imagination (more details in Appendix No. 4 of the thesis author's work, exercise 1)

3c. Main part: reading the story for continuation (see the specific translated text in the author's work in the appendices) – brief content of the read part: *The mermaid lives contentedly with humans, as long as the toothache does not come. My friend Kristínka helps to find out what it's like to go to the dentist, what it means to go to the dentist. And so they start playing dentist, as it happens in reality. Kristínka calms her down, makes jokes until eventually the mermaid gets used to the idea of visiting the dentist.*

3d. Expression after reading: We depict toothaches, we make sounds similar to a drill, a motorcycle, a swarm of flies, we create images of a car journey, how the person will be brought to the ambulance, how it will continue after the dentist's bell rings. On this occasion, we talk about the prevention of tooth decay, how and when to brush your teeth properly. We discuss the topic of how to deal with pain or injury according to how we practiced before in preparation. Questions for patients: How did you feel in individual exercises? Have you ever encountered something similar? Which parts of the story were the most interesting for you? Which character or situation interested you the most and why? How else could the given situations be solved?

3e. Conclusion of the meeting: due to the relatively long introductory exercise, the conclusion of the meeting was limited to a minimum – thanks for cooperation, short feedback from the patients, agreement on the next date of the meeting.

4. Fourth meeting:

Goal: consolidation of experience from previous meetings, preparation for a real visit to the dentist, detection and elimination of possible hidden influences in the background that would affect the overall result in reality

4a. Initial interview and preparatory therapy: HRV biofeedback

4b. Main part: reading the story for continuation (see the specific translated text in the work of the author of the diploma thesis in the appendices) – brief content of the read part: *The mermaid goes to the dentist with her friend. In this way, the fairy also gets to the clinic, where she sees all kinds of devices and can experience first-hand how it really goes at the dentist. In the end, she herself bravely sits in the dentist's chair.*

4c. Expression after reading: We show the journey to the dentist again, step by step, how he sits in the waiting room, the dolls and the medical educator represent patients waiting for treatment, after changing roles, the medical educator represents the dentist and the patient the nurse. During the game, we take turns and try to switch roles. I like the role of dentist the most.

4d. Relaxation: Music-word relaxation with the intention of removing the last remnants of fear of the dentist.

The results:

Case no. 1: One hour after the end of the intervention, she visited the dentist in the same polyclinic building as the medical pedagogy clinic. She sat down in the dentist's chair with practically no problems, and the medical pedagogue together with her mother "remained as extras in the waiting room". The examination at the dentist was successful, the child passed the examination at the dentist without any problems and it is assumed that he will not have a similar problem in the future.

Case no. 2: The visit to the doctor took place 2 days after the end of the last of the meetings. Unfortunately, the result was not successful – the girl refused to enter the clinic. We try to provide an explanation in the discussion.

Discussion:

The use of fairy tales in therapy and other methods helped to overcome barriers in the first case, and several times in the intervention we used the fact that the patient was not afraid of other activities, which we used as supporting examples of her own coping resources. The child "came out of his shell" after a short time of meeting, was spontaneous and appeared relaxed throughout the meeting. Regarding the same procedure applied in the second case, the child became a little more withdrawn during the last meeting together, apparently with the feeling of an impending stress-inducing event, and the results of the HRV biofeedback from that day showed a slight increase in nervousness and anxiety, a deterioration of self-control and indicated failure. This was also strengthened by the fact that the parents proactively came to the waiting room of the dental clinic half an hour earlier than we had originally agreed, and after the arrival of the medical educator in the waiting room, the child was no longer able to go to the chair. It can be assumed that a certain role was played by the father, who from the beginning preferred "hard" anesthesia for the child. Whether it could have been prevented is really hard to say.

Conclusion:

Information from the unsuccessful case points to other deeper causes and reasons for the child's fear than just the contact with the dentist requiring more individual work and the need to work with the family in the area of communication with the child. However, the implemented project demonstrated that the self-help bibliotherapy package can be acceptable for dentists and in the short to medium term can improve the well-being of dentists in contact with patients to eliminate the patients' fear of contact through education in a different "practice" safe environment adapted for this. The results of a selection of eight studies with 979 participants and the finding that treatment bibliotherapy was significantly more effective in reducing symptoms of depression or anxiety than control conditions without therapy point to the potential of bibliotherapy as an educational tool. According to research findings, bibliotherapy may be more beneficial in treating depression in adolescents, but shows less strong effects on anxiety in children. According to the authors, further well-defined clinical studies should be conducted to confirm these results (Yuan, S., Zhou, X., Zhang, Y. et al. et al., 2018 – see the thesis author's work for exact reference).

Reference:

Ortner, Gerlinde. 1995. *Fairy Tales advices to the Little Ones*. Prague: Prague book club. 128 p. ISBN 80-7176-243-1

Babka, Vladislav. 2021. *The word as a tool in therapy*. Pp. 99-106. Thesis. Bratislava: Comenius University in Bratislava, Faculty of Education, Department of Therapeutic Pedagogy. Head of thesis Kotrbová Kvetoslava. Author's place of work: Private health facility of therapeutic pedagogy clinic PaedDr. Anna Babková, B. Bullu 13, 036 08 Martin Contact to the author: vladobabka@gmail.com Phone: 0949 131 221

Freedom

Barbora Čaputová *Professional reference of literary work Siddhārtha*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-literary-work-siddhartha/>

Recommended age group: 12-90+

Form of work: individual, group

Topic: problem with independence, dependence on others, confusion, own underestimation or overestimation, pathological obedience, desire to be constantly liked, problem with authorities, feeling of helplessness, etc.

Therapeutic goals: development of independent thinking, strengthening of intuition, ability to notice one's own thoughts and emotions, anchoring in one's own story, finding one's own solutions, balance

Brief content of the work: Searching for one's own authentic journey

Siddhartha by Hermann Hesse is a story that helps you realize your own personal freedom. It is a powerful story that shows in one person's life the necessity of authentic experience and tireless search for an essential relationship with oneself.

Siddhartha is great for working with young adults, but also with adults who need to strengthen their self-confidence, have a problem with rules that seem meaningless to them, or feel that they have no place in this world. The story teaches independent thinking and strengthens intuition, but also teaches to work with one's emotions.

Hermann Hesse came into contact with India since childhood, as his grandparents worked here as missionaries. When Hermann was thirty years old (1911) he went to India, but due to his health condition he had to end the trip earlier than planned. However, throughout his life he dealt with the Indian system of thought, which became a source of knowledge and wisdom for him.

In Siddhartha's short story, he deals with the personal transformation of a person and "liberation", which in the spirit of Indian philosophy can also be perceived as the establishment of personal balance, emotional maturity, the ability to endure time in silence with oneself, or look at one's decisions and actions with the ability to forgive. In the short story, Siddhartha is looking for an answer to his basic question: how can he achieve a state of absolute freedom despite various obstacles in life? However, it does not turn to eternal truths that find freedom outside the real world. Siddhartha's question makes sense to him in its pure human form, in the life we live right now, in our living presence.

In his desire for wisdom, Siddhartha detaches himself from the world, family, friends, lover and finally from his son. He finds that detaching himself from his beliefs and some ideas about life is beneficial for him, but some are not. At first he was convinced that there was only one right way to freedom, that it had to be discovered, learned. Perhaps this is also why he follows the teachings of the sages with absolute honesty, if he indulges in spontaneity without restrictions. He experiences extremes when he tries to follow the path of asceticism and later the path of sensual enjoyment of the world. However, none of his life decisions bring him inner reconciliation.

And even if over time he becomes aware of his own pride, egoism and disappointment, he discovers that he is unable to learn from his behavior. He realizes that he does not understand the world and cannot find the right guidance that will bring him freedom and peace. In the end, he sees no other way out and wishes for his own death. His own borderline existential situation leads him to ferryman Vasudeva. Thanks to him and the river (which symbolically separates the sensory illusion from what is real, true), he understands that he needs to discover his own path. Through calm and patient observation of nature and inner work, he gradually acquires emotional and personal balance, finds the meaning of life, gains humility towards life and perceives the inner beauty of the world.

From the beginning, Siddhartha was searching for his essential Self (atman) and to achieve this goal he needed to follow his own individual path through life. And even though his life was full of mistakes and detours from the beginning because he was looking for answers to burning questions about the freedom of a human being outside of himself, he understood that the truth was hidden within himself from the beginning. He just needed to let her out of him. In addition, he discovered that the teachings of other people can be rather an obstacle for him on his way.

There are many possible ways to work with this book, thanks to its straightforward philosophy and undemanding symbolism. Siddhartha's personal crisis is the crisis of all of us. But what makes Siddhartha special is that he abounds with an unrelenting desire for knowledge and an immense will to seek. If we meet such a person who is in a deep personal crisis, but at the same time has a strong will to look for ways of relief, the story of Siddhartha can help him just by reading it. However, with accompanying therapy, the story can be more healing.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

When working with the book, we should realize the power of the human mind and direct the client's attention to his desires, immerse him in the inner world and help him gain self-confidence in his own feelings and thinking. The story also points out that the solutions we force ourselves into or solutions we are forced into are not right for us. You don't have to force yourself to extremes either, but it is important to take the time to figure out what is right for us, in which direction we need to go. The essence lies in recognizing your desires and feelings, which should not be left out of your decisions either. We can realize how healing it is to be able to stop for a moment, quiet the mind and let the answers to inner conflicts come to us.

Various relaxation techniques, breath work, imagination, etc. can also be helpful in working with the client.

Questions that we can rely on could be, for example, the following:

"What fills me with helplessness?"

"How could I take my power back?"

"When do I not feel like I'm betraying myself?"

"What do I really need to do for myself in this situation?"

"What are my deepest desires, and where do they lead me?"

"What is the first thing I will actually start doing for myself (second, third...)?" – make a list and slowly fill it.

Description of experience from own work with a literary work:

I return to Hesse's Siddhartha often. I first read the story when I was twenty years old, but it really benefited me only after my thirties, when I realized that I was suffering from a strong trauma and that I needed to get out of it. The story was definitely one of many that I used on my way out of trauma. The pictures that were close to me told the story of a person who is suffering and cannot figure out how to relieve himself. The paths of others turn out to be a detour for him. The solution becomes a "return" to oneself.

It took me a while to realize that the way I perceive the events that led to the trauma and the way I need to grasp and deal with it is just my unique perspective, just my unique path. When I realized this fact, the healing was already taking place relatively quickly. Also for the reason that I did not look for recognition of my pain from others. On the contrary, I began to feel free to confess my own emotions, which helped me gradually figure out what I really needed. Such a return to oneself is then permanent. The acquired radical honesty towards oneself cannot be abandoned.

Warning: The content may be contraindicated for persons who are clearly anchored in other religiosity, or they do not tolerate Hindu and Buddhist religiosity well, so it is recommended to find out the person's religious orientation before recommending this work. In the case of a person's openness to multi-religiousness and multi-cultural penetration or overlapping, it is still recommended not to impose the publication, but to offer it as one of the possibilities of personal growth and self-development.

References:

Čaputová, Barbora. 2017. Teória vykúpenia: [Redemption Theory:] Mircea Eliade and Hermann Hesse. In *Philological studies* 3. – Nümbrecht : Kirsch-Verlag, 163-176 p. ISBN 978-39-43906-37-0
Kaplan, Martin: 1998. Rethinking Ziolkowski's "Landscape of the Soul:" A Mahayana Buddhist interpretation of Siddhartha: <http://www.gss.ucsb.edu/projects/hesse/papers/kaplanpaper7.PDF>
Kocku von Stuckrad: "Utopian Landscapes and Ecstatic Journeys: Friedrich Nietzsche, Hermann Hesse, and Mircea Eliade on the Terror of Modernity". In: *Numen*. 57 (2010) no. 1, 78 – 102 p.

Friendship

Anna Kürthy ***Recommended procedure to the literary work Town musicians of Bremen***

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reccomended-procedure-to-literary-masterpiece-town-musicians-of-bremen/>

Therapeutic goals: talk about social support, friendship, community

Age group: 8-12

Secondary target group: older children and adults too

Form of the work: individual and group

Brief content of the masterpiece:

The tale is about pets that have fallen out of favor with their owners, and people want to get rid of them. Outcast animals are bound together by their shared fate. The story is about their teaming up, about how in their hopeless life situation, they defeat the thugs, robbers and outlaws.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

We can use this tale also in individual and group works. The goal is to talk about friendship and social support. For example:

1. Opening round, arrival with Dixit cards. What do you think friendship means? Choose a card and tell about your thoughts and feelings.
2. Reading the tale and discuss the opinions about it.
3. Talking about friendship: who can be a friend, what a friend can help with, who is your best friend?

References:

Brothers Grimm. 1819. Town Musicians of Bremen. English version available on: <https://www.bremen.eu/tale-of-the-bremen-town-musicians>

Healing

Iva Paštrnáková Dejová **Recommended procedure to the literary work**
Windmills/About Happiness

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-a-literary-work-windmills-about-happiness/>

Therapeutic goals: support in healing your inner child, self-acceptance, processing childhood memories and healing memories, supporting relationships

Recommended age group: 13+, adults

Secondary target group: adults

Form of work: individual, group

Brief content of the work:

Windmills / About happiness (p. 23):

Many years ago
we went to buy happiness
for a crown
to the toy shop on the corner of the square.
It was a small bag
from which she then spilled out:
sometimes colored slides
sometimes beads
sometimes just clay balls.
With great luck, even a ring
or a heart on a chain.
And imagine, I always
experienced great disappointment.
I thought to myself: what can be done
and saved pennies for another.
Today it's in me every time
something moves when
i will remember
on glass shards
and clay balls.

The poetry of Daniel Raus (b. 1957) can touch you already because he dedicated the book *Windmills* to "everyone who discovers that it is also about him." It is not a phrase. Perhaps you have also noticed the paradox of life, according to which the greatest things are actually very small things and the most precious treasures are often completely free - I present the annotation from the back of the book. The entire book is made up of glass shards of memories of the author's childhood experiences in the circle of his original uncles and aunts. Most of the poems were written in the early 1980s, during the totalitarian regime, when Raus often ran away from the garrison in the fields of southern Slovakia during his mandatory military service, and thus "the contrast of freedom and the barracks' enclosure became an inspiration for various reflections and memories".

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

"Happiness for a crown" was once sold to old generations in the villages by traveling tinkers and door-to-door salesmen. It probably had its origin in pilgrimage and fair attractions, where a trained parrot could even draw for you a ring,* or a slip of paper with fortune-telling... in the bag". The point doesn't

change. It was a small, nice, cheap surprise, a trinket for children. (A far cry from today's endless collectible series or chocolate eggs from chain stores starting with overpriced collectibles and cards from toy stores and fan clubs ending.)

Regarding Raus's poem *On Happiness*, I suggest (whether individually or in a group) during the pedagogical and therapeutic work itself:

- 1) To focus first on our own "cats in the bag" from childhood (just very specific memories: rings, beads, etc.)** What do these memories evoke in us? Have we also experienced disappointment over such a gift, just like the author of the poem Raus? And overall: what do our childhood memories evoke now? Nostalgia? Other feelings? What kind?

Through these questions, we will also get to work on healing our inner child. Because it doesn't have to be just "wounded", even a person growing up in a relatively problem-free family can have problems, e.g. with self-acceptance. (There are even many such people!) Our abandoned and neglected inner child calls for help - the author Ladislav Dvořák states from the literature used (p. 29). We feel parched and sore inside. We do not know how to deal with our fear, uncertainty, sadness and dissatisfaction, and we are hungry for pleasant feelings. We do not realize that the feelings we experience are those of the inner child who longs for love and acceptance (p. 29). And the solution is relatively simple - pay attention to the inner child: attention, acceptance and fulfillment of its desires and needs, Dvořák specifies (p. 19, 22). We learned this same conditional acceptance from our parents and we teach it to our children and it causes us problems all our lives (p. 20).

- 2) Focus on: What would please us today in such a small gift of unknown content? (I guess everyone likes surprises...) What would we like to find there? From whom would we like to receive such a trifle?
- 3) And at the end focus on: Who would we like to please and gift with such a small thing? What would you put in there? (Participants in the group can also talk about very specific little things with personal meaning. Painted pebbles from children, etc. It doesn't have to be general.) If you consider it appropriate for your clients, at the very end you can include the question of what they would prepare for a small gift to someone they can no longer meet in person...
- 4) And in general: What does happiness mean to us? As suggested by Dvořák (p. 26): Try to remember at least three situations in which you felt really happy.

*I know, when I was little, my mother used to sing me the Polish song *Złoty pierścionek* at bedtime, which ended: "I would give 100 others for that child's copper ring." What I would give today for that song from my mother at night before bed. ...

**When I was a child, I lived about 200 meters from a toy store. I was never disappointed by the contents of the "cat in the bag", whether it was for 1 CZK or 5. The rings were lost, I still have the beaded animal on the wires today. Compared to Raus, I had an advantage: I didn't have to save for "cats in the bag". Sometimes my grandfather bought them for me. It stroked my soul when, while preparing this text, I found a note from my grandfather in an older edition of *Windmills*. At least I know you read my favorite book. (Shortly before he left.)

Description of experience from own work with a literary work:

It can be said that Raus's unrhymed poems have affected me the most (so far) from poetry in my life. Moreover, it happened at the right time of adolescent personality formation... In fact, the book also

wrote about me... I liked it so much that I bought maybe a dozen copies of it and gave them away for years to people I really cared about. It cost me a few crowns at the time, but I wanted to please them with it. The book cost - from today's point of view - a ridiculous 1 euro. And so, unknowingly, I was actually giving out "happiness for a crown" to my friends and loved ones, that is, actually "happiness for 1 euro", although it was not packed in a box or a bag, but as an ordinary little book in paper... When I was preparing to write a reference of this literary work, I was very pleased that Raus's Windmills was published in a new edition, which is still available in book form and on CD. And I still have something to look forward to: compared to the original paperback edition, the current hardback book is more extensive with half of the poems from the authentic period of their creation. Maybe they will please you too, so maybe start...

References:

Raus, D. 2018. *Větrné mlýny*[Windmills.] 2nd ed. Bratislava: Porta libri družstvo, 2018. 185 p. ISBN: 978-80-8156-128-3 (Book and CD.)

Raus, D. 1992. *Větrné mlýny*[Windmills.] 1st ed. Bratislava: D3, Edition Kontext, 1992. Unpaged, no ISBN

Dvořák, L. 2004. *Embrace your inner child*. 1st ed. Prague: Portal, 2004. 192 p. ISBN: 80-7178-880-5.

Rena Rolska: "Złoty pierścionek", music: Jerzy Wasowski, text: Roman Sadowski:

https://www.youtube.com/watch?v=mrG7E_XVIMk(cited 28/02/2023)

Healing

Viera Diešková **Professional reference to a literary work *The Journey for Parents and Children***

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-the-journey-for-parents-and-children/>

Therapeutic goals: to liberate children's personality potential and help them develop it, discover their inner strength; to support harmony, emotional balance and health of children and adolescents

Recommended age group: 5-15

Secondary target group: parents, teachers, nurses, doctors, social workers, psychologists, clergy, relatives

Brief content of the work:

The author of the book, Brandon Bays, has been a therapist for years, devoted herself to healthy nutrition, herbs, cleansing the body, meditations, techniques to release emotions, and yet she got cancer. She was threatened with surgery, and the only thing that helped was what the doctor Deepak Chopra discovered, that repressed memories and unresolved emotional traumas are stored in the body, in the cells affected by the disease (p. 29). Cells are renewed in the body after a certain time. Before the affected cells die, they transmit the thought stored in them to the new cells and thus the disease is transmitted to them. Brandon managed to find out how it is possible to get to a specific memory and remove it, so that the destructive program is not transferred to the next generation of cells in the body. She worked with herself and cured her cancer, the key was forgiveness. The process by which true forgiveness can be reached is described in the therapeutic method developed by her, The Journey.

In the first part of the book, there are stories where children's various problems and ways of solving them are presented, which help to release their bright potential. This entire section actually guides the reader as in bibliotherapy accompanied by a therapist. It helps to get him interested in The Journey therapy if he wants to heal.

The second part of the book focuses on children aged 5-7, there are detailed instructions for their treatment and a fairy tale that works on a subliminal level. It can be read to children as a bedtime story, they like it. Included in this tale are psychoneurological immunology, neurological programming, and other highly effective healing tools.

The third part of the book is intended for the treatment of older children between the ages of 8 and 12, there are also instructions for working with teenagers. It has been proven that even before starting to work with children, parents also complete their own Journey (see recommended books for adults).

At the beginning, Brandon Bays writes about using The Journey in schools. He also describes his own healing with the help of The Journey and how health problems of both children and adults can be solved. The Journey can help children cope with death and loss. Parents would like to protect their children from sad news from a young age, but in doing so they actually make the situation more difficult for them. The Journey gives children the opportunity to express their grief and provides an opportunity to say goodbye to the deceased. Even in the stories of this part of the publication, the bibliotherapy approach of the author stands out.

Also included are instructions on how to accompany a child through The Journey therapy. We consider it premature if the parent himself does not know the course of The Journey. Likewise, other topics such as how to use The Journey in everyday life, in a divorce situation, etc. they require the parent to have an idea about therapy tools (see recommended literature Cesta, 2013). They are also found in the story about the Healing adventure for children, so we will go directly to it.

Description of the possibilities of therapeutic work:

The children's fairy tale Healing Adventure is written for children aged 5-7 years. Please note that when the parent/therapist reads this healing fairy tale to the child, the instructions must be followed exactly, they have their own meaning. It is good if the parent/therapist familiarizes himself with the text in advance. Pauses must be observed when reading, the process takes approximately 18 minutes.

The boy Jakubko falls asleep and begins to dream, a staircase appears in front of him. Jakubko is surrounded by love and wants to find out where the stairs go. (At the beginning, it is advisable to ask the younger child if he knows what love is, or to explain it to him - in words to love).

Later, when an angel appears in the text, the child can be shown a picture of what it looks like in the book. What Jakubko is experiencing is followed by a text written in *italics*, intended for the child who is listening. (This text can be colored). Angel sings Jakubko on the Road, he feels safe with him. In the imagination, a space shuttle appears in front of them, it can go to any part of Jakubko's body. Stop where his body's wisdom dictates. Jakubko can then find the cellular memory that caused some physical problem. The problem is solved by a campfire conversation, and the memory is changed when the child acquires the means to do so (balloons filled with useful properties). In the end, you will forgive yourself and the person related to the situation.

We will not describe the entire course of the fairy tale here (after p. 126), because it is described in detail in the book. Further (pp. 134-142) there are instructions for The Journey with older children. Important in the process of The Journey is forgiveness and healing. This self-help book provides many suggestions and instructions for therapy led by teachers, health professionals, or parents. Therapy using The Journey method is not easy, but those who are seriously interested in it can continue their education in Slovakia, the Czech Republic, or abroad directly under the guidance of Brandon Bays. Many educators and therapists are already working with this method in our country. They have good experience with it.

Brandon Bays is a spiritually oriented person, spirituality and love are not missing in his therapy *The Journey*. It helps people heal all over the world, even in poor countries, after tragedies, it is world-famous and recognized. That is why we allow ourselves to end with her quote (p. 147):

"Let every breath of ours, every moment of life, be an expression of an endless prayer of gratitude and serve the real truth."

Description of experience from own work with the work:

I have many years of positive experience with *The Journey* method with both adults and children. I also worked as a coach at Brandon Bays courses.

Used literary source: Brandon Bays. 2014. *The Journey* for parents and children. Bratislava, Eastone Books, 149 p. ISBN 978-80-8109-252-7

Other recommended reading:

Brandon Bays. 2013. *The Journey*. (Translated by Beáta Ďuračková). Bratislava, Eastone Books, 188 p. ISBN 978-80-8109-217-6

Brandon Bays. 2015. *Freedom is ...* (Translated by Lucia Hrabětová). Bratislava, Eastone Books, 207 p. ISBN 978-80-8109-279-4

Love

Viera Diešková **Professional reference of literary work *Kurandera***

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-the-literary-work-kurandera/>

Therapeutic goals: promoting acceptance and understanding of the female role, love and partner acquisition, healing abilities of other people

Recommended age group: women 15-60

Form of work: individual, group

Brief content of the literary work:

The author of the work, a university-educated Indian, turned to his father, a natural healer - a curandera, after doctors failed to cure him of a serious illness. After his recovery, he himself began to devote himself to the magical, healing and religious teachings of the ancient Andean healers. He put his experience and knowledge into the story of the book's main character, a future teacher named Kantu.

This girl, struck by lightning, is brought back to her feet by a curandero, even though she did not trust him at first. While studying, Kantu falls in love with a white man who charms her. She was beautiful, but an Indian, and although she wanted it very much, the marriage with him did not take place. He left her and Kantu took it very hard. She turned to the curandero for help. He found out that Kantu has hidden abilities, which if she used, she could win her beloved man back.

Kantu was determined to do whatever it took to win her chosen man. She will leave her job as a teacher, her family, her home. In the mountains, she becomes a pupil of the extraordinary "Fiery" curandera Condori, who subjects her to demanding training, and later also a pupil of the wise curandera Mama Maru. This will train her according to the rules from the ancient past, when matriarchy reigned in Peru. He will subject her to strict tests to become the so-called A snake woman,

she managed her fears, understood animals, elements, earth, water. He teaches her to understand love, sexuality, to understand the differences between men and women.

In this direction, the practical teaching of Kantu continues with Condori. With him, she will develop into an exceptionally strong woman. She will understand and master unconditional love, gain the ability to lead the man she chooses to spirituality, light, love and Mother Nature. When Kantu finishes her training with Condori, she respects him deeply, he too bows before her.

After returning to Cuzco, Kantu meets the man for whom she passed all the difficult and deadly tests. She is confident and calm. The flighty Juan realizes her change, he is interested in her, but Kantu does not want a permanent relationship with him, just an occasional one. Juan will understand - after his experience of expanded consciousness, what is love and does not want to give it up, he will accept its condition. They will not bind each other, but their relationship will become permanent and irreplaceable for both.

In the end, Kantu gets a house from Condori and takes care of his patients as a curandera when Condori retires to the mountains for his spiritual development. Juan loves his work in the mines, but he still goes home to Kantu.

Description of the possibilities of professional treatment-pedagogical/therapeutic practice:

For younger clients, after reading the first chapters, we recommend working with the topic of love, falling in love, sexuality, and the relationship with men. It is appropriate to focus on disappointment in love, poor communication with men, because of which a young girl/woman often does not know how to create an objective image of them and prevent disappointment. She cannot evaluate whether the relationship with a man is about love or just sex. (The influence of the home environment is questionable, or whether the client has the opportunity to talk about her relationship with more experienced people.) It is advisable to let the client read the first chapters alone, even repeatedly, and later talk to her about what interested her. It is important to recognize what her experiences with love are and what her expectations are. Getting over the trauma of a breakup is usually painful, you have to give the girl time to grieve. The body can heal from trauma by shaking, this process is also described by Kantu (if necessary, a psychotherapist can also help). If the trauma happened during high school or college, girls can be led to try to finish their studies in order to gain economic security. It is possible to mention how Kantu managed it, which was advantageous for her future. (If the client is a believer, of course she has the opportunity to turn to God in such a situation). It is important for a woman to understand how powerful she is and that with patience you can conquer the world (topics for conversation especially with girls who were underestimated at home).

In the next chapters and in the training, self-knowledge, understanding your role on earth, building self-confidence in handling difficult situations is important. It is possible to talk about what the girl has managed to manage so far, what she could be proud of in her life. (Check if she can brag).

The first steps in the training could have been less difficult for Kantu, e.g. she was able to obtain harmony in nature. What Condori explains to Kantu about love and the role of a woman in relation to a man cannot be reproduced, only read slowly - that's why Kurandera is really a self-help book. Every woman can find answers to her most important life questions in it. That's why even a mature woman can understand from her what she couldn't do in her youth and what is worth constantly thinking about in order to feel happier. As he concludes in the book on p. 204 experienced curandera Mama Maru "a real woman does not need to fight with a man. She faces the future with love, devotion and acceptance. **She has a calm gaze and speaks lovingly and respectfully. Her heart is full of tenderness. Her energy has gentle vibrations** that lift her to a higher the spiritual level. Thus woman opens the

door to eternity for man. The true woman is the demigoddess, daughter of Pachamama, the Great Cosmic Mother, the source of eternal life."

The reader can do several of the exercises listed in the book privately, but they can also be practiced in a group with a trained therapist. More challenging exercises are in the last chapters - which is probably why women like to participate in courses after reading the book, which have been organized by the book's translator Lucie Chaya for years (see <http://modernikurandera.cz/kurzy/moderni-kurandera-1/>, cit. 2023 -02-24).

At the end of the book, on p. 303-308 there is a brief description of the University of Life and Peace Project, from which Mamani's lecture was added to the book by Women from the INCA Association. This project needs to be seriously thought about and talked about today. Professor Mamani, the author of the project and Kurandera, has several students in the Czech Republic. As a first step in this project, he has already established the School of Life and Peace for children from kindergartens and primary schools in Arequipa, Peru. The most important thing in it is education based on love, the search for truth and respect for other living beings, which is related to a change in thinking. Andean culture focused on the development of human spirituality. It was able to solve all social, political, economic and educational problems. Without such education, according to Mamani, the human race is doomed to disappear from the face of the earth.

More information about H.H. Mamani's work can be obtained from the Cultural Association Mamani INCA Itali, at: mamani@tiscali.it, or www.mamani-inca.com.

Description of experience from own work with a literary work:

According to Kurandera, I inspired my former students of the Pedagogical Faculty of the J. A. Comenius University in Bratislava with the interview method in how they should work on themselves in order to become real healers and wise advisors to women in solving their personal and physical problems. The book also proved useful in the search for a way out of unhappy love in teenagers.

References:

Hernán Huarache Mamani. 2012. Kurandera - Searching for the essence of female power. Prague: Motto, spol. with Albatros Media a.s.. 309 p. ISBN 987-80-7246-576-7

Love

Michaela Kajfozsová *Proven procedure to a literary work Tracy's tiger*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/proven-procedure-to-literary-work-tracys-tiger/>

Therapeutic goals: reflection on what is actually normal, overlap with one's own psychotic illness, different interpretations of the tiger motif, self-assertion in life, vocabulary enrichment, improvement of reading technique, alleviation of social shyness

Recommended age group: 18+

Primary target group: clients with psychotic illness

Secondary target group: wider use in general in group therapy (neurotic disorders, personality disorders)

Form of work: group with one therapist

Brief content of the work:

It is a metaphorical story of the young Thomas Tracy, who one day is joined by a tiger, which is actually a black panther, to awaken his love for the girl Laura and teach him other important things he needs to transform into a man.

The tiger appears in the story and then disappears for a short time only to reappear. But it is necessary to understand the tiger more as a symbol. It can be a kind of second self that is energetic, spontaneous and unfettered by convention. The other self full of emotions that many people suppress in themselves.

A tiger can be imaginary, but also real. A tiger can be love, which the author himself mentions at the end of the book.

At the age of 21, young man Thomas Tracy arrives from New York to San Francisco to become a coffee carrier in Otto Seyfang's warehouse. After 14 days of work, Thomas comes to his superior Valora saying that he would like to be promoted to the position of coffee taster, which is the most prestigious position in this company and many employees have been waiting for it for many years. Thomas does not want to overtake anyone in waiting, nor does he wish for the death of the oldest coffee taster to free up his place. His only argument why he should get a place is that he knows how to taste and knows good coffee. He conducts the conversation when the tiger is with him. But he falls asleep and Thomas gives in to the threat that he could also lose his current position as carrier.

Thomas Tracy falls in love with a girl he meets on the street in front of the company where he works. The girl's name is Laura Luthyová, and Tracy's tiger meets Laura's tigress. One day he is invited to lunch with Laura's parents. Laura went to get her report card and Tracy was left alone with his mother. She offered him candies and when Tracy ate a few, he kissed his mother, not really knowing why. Unfortunately, the kiss was spotted by Laura, who had just returned from school. Her tigress went berserk, Tracy's tiger ran away, and Tracy left too. The next day he waited for Laura in vain. Tracy resigned and left town. He returned only after six years and walked around the city with the tiger. It caused an uproar, people started running and hiding because they saw Tracy's tiger. The police arrived and shot the tiger, but he managed to escape. Tracy was arrested and taken to a psychiatric examination by dr. Pingitzer, who found that he was perfectly healthy. However, the young doctor Scatter did not believe this, and Tracy went to the Bellevue asylum, where Laura Luthy was also, who was destroyed like her tigress. After Tracy's arrival in Bellevue, interesting things began to happen. Patients began to meet more, their condition improved. The hopeless condition of Laura Luthyová also improved. Nobody understood what was happening, the doctors tried to stop it, but they couldn't.

The policeman Huzinga, who was in charge of the whole case, also went to the institution to see Tracy. Huzinga trusted Tracy that he could find the tiger for them. Tracy needed to stage Warren Street six years ago, to turn back the clock a little. Coffee stores have been restored with sacks that Tracy will wear. At a certain hour, Tracy's love Laura Luthyová was also supposed to appear on the street.

All this really happened. When Laura came, the tiger also appeared. With her and Tracy, they went to the picture shop, where, according to the agreement, there was a cage. Only Tracy and Laura left the store. When the police officers, who were watching the whole event, entered the store, they did not find any animal in it, the cage was empty. Tracy and Laura go away together and the author ends the story by stating that the tiger is love.

The figure of the tiger also appears in other works by William Saroyan.

"Thomas Tracy and perhaps all of William Saroyan's characters have a tiger because they carry youth within them".

Description of the possibilities of professional therapeutic work:

With that book, it worked for me to leave all interpretation possibilities purely up to the clients. As the story progressed, the clients began to find out and think about how things are with the tiger. Is it real, if not, then what could this motive mean. They learned to express their ideas and thoughts in front of others without shame, because every idea and opinion is welcome. It is important to create an atmosphere of acceptance so that clients are not afraid to say anything. Some naturally read more,

others hardly at all, but everyone got a chance to express themselves and also read aloud an excerpt from the book.

Description of experience from own work with a literary work:

With a 6-member group of clients with psychotic illness, we read this book over and over. There was also a client in the group whose mother tongue is Polish. He was able to get involved, the content of the excerpts read was briefly explained to him, so the language in this case was not a barrier for the client to interpret the book himself. A very interesting group dynamic and interaction arose, when almost all the students got involved and worked on the interpretation of the book, helping a Polish-speaking colleague to understand the content of the book.

Together we came to many interesting associations. So what does "having a tiger" mean for clients? It may mean that they are delusional. A fruitful debate developed here and the clients spontaneously talked about what delusions they suffered from, what it was like for them and when they realized that it was a delusion, something that is not real.

There is a scene in the book when Tracy goes to apply for a job as a coffee taster and his tiger makes him very brave, even daring. The clients perceived this positively, they agreed that it is good sometimes to be braver in order to get a better place/job. But then the tiger fell asleep and Tracy became impenetrable again, there was no one to "pave a path" for him, as one of the clients remarked. Here, a debate developed as to whether the clients have someone who helps them, perhaps does things for them as well.

As the story progressed, the clients began to think more about whether to understand the tiger positively or negatively. For some it was a delusion, a sign that Tracy is mentally ill, the tiger is a mirage, a shadow side of the personality, a bad idea, but also, for example, a bad company that leads a person astray.

For other clients, it was the energy that drove Tracy forward, gave him the strength to stand up for himself, to be courageous, self-confident. All ideas were based on personal lives and stories of clients. In the end, the clients came to believe that the tiger is an imaginary friend, positive emotions, a good side of nature. They really liked the end of the book, where we learned that a tiger is love. And we need love to heal.

References:

William Saroyan - Tracy's Tiger. 6th edition. Prague: Argo, 2020. 133 pages. ISBN 978-80-257-3181-9
Tracy's Tiger - Wikipedia (wikipedia.org)

Otherness

Anna Kürthy, Attila Sturcz *Professional reference to a literary work Seven Headed Fairy* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommendations-to-masterpiece-the-seven-headed-fairy/>

Therapeutic goals: a conversation about acceptance and prejudice, sensitization

Age group: 8-12

Secondary target group: adults too

Form of the work: individual and group

Brief content of the masterpiece:

The ugliest youngling of Rácpácegres town goes to Wonderland to take revenge on the monster that bewitched him.

He visits the seven-headed monster to take revenge on him for turning him ugly. At the end of the tale, it turns out that the monster is actually a good seven-headed fairy who doesn't want to hurt anyone. After cutting off six of her heads, the main man sees his true, beautiful self in the fairy's eyes.

He does not go back to Rácpácegres, but remains there for the rest of his life in the service of the fairy and watches over her so that she does not get into trouble again.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

With the help of this fairy tale, we can talk to the children about acceptance of each other and ourselves, as well as prejudices towards others and ourselves. The protagonist, who saw himself as ugly and then saw his own beauty in the eyes of others, is a beautiful symbol of the difference between how we see ourselves and how others see us. It also shows how much it means to us if others accept us as we are.

The tale testifies that we must protect each other and ourselves with love.

This story can be used in individual and group work. For example like this:

1. Tune-up circle with association cards: How are you today? Draw a card that shows your mood!

Today, we will talk about accepting each other, self-acceptance, and prejudices.

2. After tuning in, read the story to the children!

3. After listening to the story, let's talk with the children about different questions!

What did you like best about the story?

Where are you in the story? If you were in it as a character, where would you be and what would you be doing?

How do you think we can love ourselves? How do we express this? What can we do with our less favorable qualities?

How can you love others, what must be done to make the other person feel this too?

Does it matter what you look like? Why? How do we discriminate and ostracize each other based on appearances? What external quality do you have that you do not accept, that makes you anxious when you are in company? (Do clothes - also - make a person?) Why is it important to at least look in the mirror in the morning?

How to love others, what must be done so that the other person feels this too?

Does it matter what someone looks like? For what qualities do we love the other?

Who do you Love?

4. Final round: Say one quality, attribution you like about yourself!

References:

Lázár Ervin. 2016. A Hétfejű Tündér. Budapest: Móra Ferenc Könyvkiadó, 128 p. ISBN 9789634155683

Powerlessness

Jana Špániková *Professional reference with casuistics to literary work The Elephant Stripped* <https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-a-literary-work-with-case-the-elephant-stripped/>

Therapeutic goals: providing an insight into the learned helplessness syndrome⁵, processing a burdensome emotional event from the past, retuning, supporting the regaining of personal power, activating the ability to make decisions and act, supporting self-confidence, self-confidence and self-help in case of restlessness, fears, or anxiety

Recommended age group: 10+

Form of work: individual, group

Brief content of the story:

In the story of the chained elephant, we meet an elephant that is chained to a stake driven about 30 cm into the ground. The chain was solid, made of iron, but the pin was made of ordinary wood. At first glance, it was obvious that if the huge creature decided to leave, it would rip out the peg in such a way that it would not even notice. But he did not try to do it even in situations where he could have had a reason to do so. It was incomprehensible. When curious children hurt him, when he was hungry and patiently waited for feeding time, when the sun was beating down on him and he would rather lie down somewhere in the shade. He never, even in these situations, tried to yank the chain and walk away.

When a small sentient boy watched him for a while, he couldn't help it and began to question why the huge and powerful animal wouldn't do anything to change his situation. However, no one could give him a satisfactory answer. They guided him and simplified the explanation by saying that the elephant is tame and therefore will not escape. It generally begs the simple and logical question that if he is tame, why is he still tied with that chain? One day the same boy met a man who explained to him why the elephant would not break free and run away.

When this elephant was a baby, they started tying him in exactly the same way. Then he tried to escape on his own, yanking and yanking the chain as hard as he could, but his efforts were in vain. He was small and weak and could not handle this situation by himself with his strength. Until one fine and sad day, the elephant gave up on all his attempts and stopped changing his situation. As time went on, the elephant grew and became powerful. Pin, chain have not changed. Unfortunately, the elephant remembered his negative experience from the past, the feeling of failure and hopelessness. That experience was so etched in his memory that with every movement, when he heard the sound of the chain, he was convinced that this was his final moment and it would not go any further. "He himself is convinced, and it is also probable that one day, when he is dying like an old elephant, he will continue to be deeply convinced that it could not have been otherwise...".

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

⁵ Author's note.: *Learned helplessness is a state in which a person does not try to influence the situation, even if he can. Behind it is his own feeling of helplessness, when he believed that he could not change anything in the situation he found himself in and saw himself as a victim.*

The use of a story when working with a client brings enrichment and experientially beneficial therapeutic potential in the process of practice of a therapeutic educator. Part of working with literature is the specific use and use of supporting effects of a literary story. I use bibliotherapy as one of the support methods and psychotherapy in the process of individual psychotherapy, family therapy or work with a professional group of helpers.

Together with supporting material, this method is helpful for clients or groups. It provides an opportunity to organize your already processed and still open - unprocessed and burdensome experiences. It represents an opportunity for a better understanding of oneself, as well as emotional processing and understanding of one's personal "injuries and losses".

In general, the story itself in therapy can provide relief in anxiety states, is helpful and also effective in the treatment of some mental disorders and their conditions. In the course of therapy, it represents the cooperation of accompanying a person and in applying his updating tendency and in the search of his inner resources. Through therapeutic support, he also manages his personal situation by strengthening his self-confidence, self-confidence and also self-help. This described and mediated story makes it possible to eliminate the current unfavorable emotional state as a result of the experienced difficult or disturbing emotional event and, above all, with a focus on its emotional adjustment and understanding.

In my practice, I meet with children after a burdensome event that has been experienced but not processed, the severity of which exceeds the usual childhood experience. As a result, a feeling of one's own helplessness, inability to develop a meaningful personal counter-action can arise. This is how a feeling of loss of personal power arises, the inability to decide for oneself and act. These manifestations are present in children with bullying with physical, social or psychological harm, with loss of self-confidence associated with self-mutilation. Under this burden, the child is blocked in personality development and the growth of personality potential is effectively stopped.

I offer the knowledge of the stories from the mentioned publication, as they also provide a personal statement of the child. The selection of this story in the support process helped to process the personal unrest, fears and difficulties of the child client. In essence, it is only up to the therapist how he purposefully chooses the method of individual therapy, but by retelling the story, as a basic aspect of bibliotherapy, it is to lead the client to think and evaluate it. The conveyed message and plot of the story will also serve for this.

The goal of therapeutic accompaniment of a person in his personal crises and life failures is his understanding and unconditional acceptance. This is followed by the professional support of the therapist at the beginning of the collaboration, he is helpful to the client by quieting his fears and fears and further accompanying him professionally - therapeutically.

The specific therapeutic goal was to help the client reflect on his own difficult life situation by reading the story using a safe distance from the read text of the story. Despite this, the client can fully immerse himself in the story he heard and thus experience his own parable. There is identification with similar difficulties, or even identification with the thoughts of a symbolic character or the narrator of the story. In this process, they experience similar emotions together, which provides the client with significant meaning with his own life situation. The story itself and the subsequent identification with the message of the story in the client can stimulate the process of change and direct him to new thoughts or important decisions, but above all it calms fears and anxieties. The client receives an offer and an opportunity to solve his personal or life situation. In summary of this process, the result is that

emotions are also awakened, the client is activated and he himself offers his own analysis of his options and self-help solutions in his current burdensome situation.

Experience from own therapeutic work with a literary work:

CASE STUDY - use of the story Chained Elephant - in work with a child.

The child came accompanied by the old mother, who also initiated the visit to the ambulance.

Anamnesis data:

- Martin, 10 years old, elementary school student
- a complete family, both parents with university education, the father commutes to a nearby foreign country every day for work, the mother does not work at that time
- two and siblings – brother and sister
- early psychomotor development without remarkable features
- entering kindergarten in the 3rd year, adaptation good
- change of primary school in the 3rd year due to a change of residence in connection with the completion of the family house and at the same time leaving the two-generation household with the grandparents
- difficulties in behavior and learning, according to the information from the grandmother, appeared just after the child moved to another school

Reason for visiting the ambulance and description of the problem:

- the child refuses to go to school so that he can stay at home, pretending to be ill
- the main problem is the aggressive reactions of female classmates who attack boys and "provoke" them verbally or physically
- the teacher ignores and rejects expressions of dissatisfaction with the behavior of her classmates, and this discourages Martin from visiting school, and he has an aversion to the girls in the class and at the same time to the class teacher
- school performance is good - first class
- context of the problem: school environment, teaching, breaks, relaxed relationship with the class teacher and the girls in the class, I have a closer friendly relationship with only two boys from the class and from the neighborhood
- interests: computer games and programming, swimming

Supportive process and work with the child supplemented with story work:

At the beginning of the first meeting, the grandmother, with the consent of the child's mother, verbalized her vision of the problem (leaving the original home and school, the mother's overload and her social loneliness in a new environment and without support).

The child (without the presence of the grandmother) did not speak and maintained intense eye contact, responded only when prompted and sparingly, clearly showing personal dissatisfaction with his participation in this meeting. It responded passively to my offers to interact with me. I chose attractive offers for cooperation, the child was present, rather observed my interaction and reacted minimally. In the end, I offered him to choose one loose figure from the diagnostic methodology, and he took the initiative and chose a small orange-white fabric fish. That was his only active and spontaneous expression.

Subsequent meetings had a gradually friendlier working atmosphere, our mutual "working" relationship improved and the interaction was favorable for the support process. Martin complained

about the not-so-good social atmosphere at school, especially about the aggressive and unfair behavior of fellow students, and he showed this to me with unconcealed hatred and anger. Together with the other boys, they also dealt with it and the class teacher, but she rejected these expressions as a problem. She sided with the girls and their attacks escalated. He felt rejected and misunderstood by the teacher and perceived it hopelessly and even resignedly. He chose during the session offered a small fish, which he also carried with him to school.

At the follow-up meeting, I decided to use the story as part of the support process with the child. The interaction has already improved and normalized, he just commented that he forgot the fish at home. He expressed satisfaction with the meetings in contrast to the experience of social relations in the classroom and the misunderstanding of his difficulties with pedagogical authority.

He accepted the offer to retell the story about the elephant. He listened intently and soft sighs could be heard. It was obvious that he identified with the oppression of the young elephant, and in the framework of the supportive interview, he himself found a solution for the elephant - to free himself.

During the subsequent analysis of the story, I used guiding questions about the story in the interview, and the child was spontaneous and active. During the evaluation of the meeting with his grandmother, he sat silently, absorbed in himself, suddenly he started to dress with the message that "he already knows what to do with it". And he did...

Preliminary conclusion - the subsequent date of the therapeutic meeting for the boy's illness was canceled. However, the old mother, when informing about non-participation, thanked for cooperation and evaluated that the meeting had a significant continuation not only for Martin, but also for the whole class. Martin initiated, and together with his classmates, they visited the educational counselor at the school, who then, together with the class teacher, solved this situation in the relations in the class. After the holidays, a psychologist has been arranged, who, together with the teacher, will be helpful in resolving and consolidating the situation between girls and boys in the class.

The next arranged meeting was proposed after the spring break, where I would like to learn from the boy, above all, his reflection on freeing himself from helplessness.

References:

- Bucay, Jorge. 2005. *Porozprávam ti... Príbeh ľudského sebaspoznávania*. [I'll tell you... The story of human self-discovery.] (Translated into Slovak by Martina Slezáková, 2005) Bratislava: Noxi, 2005. 216 p. IBAN 80-89179-23-1
- Živný, Hroznata. 2011. *Životný príbeh ako terapeutický nástroj*. [Life story as a therapeutic tool.] pp. 94-100. In Kováčová, B. (Ed.). *Výchova verzus terapia – možnosti, hranice a riziká*. Zborník z medzinárodnej vedeckej liečebnopedagogickej konferencie. [Education versus therapy - options, limits and risks. Proceedings of the international scientific therapeutic-pedagogical conference.] Bratislava: Comenius University. ISBN 978-80-223-3006-0.

Powerlessness

Barbora Čaputová *Professional reference of literary work Bhagavadgíta*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-a-literary-bhagavadgita/>

Topic: daily coping with problems, stress, anxiety, depression, persistent thoughts, lack of interest in life, inability to concentrate, pain, etc.

Therapeutic goals: to provide a feeling of relief for any problem or stressful tension, to manage anxiety or persistent pain, compulsive thoughts and worries, but also to strengthen joy, gratitude, the ability to experience the moment, or a sense of fulfillment

Recommended age group: 12-90+

Form of work: individual, group

Brief content of the work: The magic of resting in an instant

The Bhagavadgita is part of the Mahabharata, an ancient Indian epic, but is considered a separate book and is often referred to as one of the most important sacred texts of Hinduism. In any case, we can perceive it as a glimpse into the world of thoughts of another culture. The spiritual message of the Bhagavadgita lies in its references to forbearance, modesty and love of God. However, its deep philosophy rests in the context of major Indian currents of thoughts. And although it might seem that this philosophy deals only with "eternal truths" that are of interest only to scholars and philosophers, this is not quite so. The Bhagavadgita offers even an ordinary person insight into the essence of solving everyday duties and worries.

The basis is the idea that the temporal limitation of profane forms of life causes them to be illusory. This illusion (falsehood, delusion, appearance) is the cause of all human suffering. The Indian concept of maya (often translated as illusion, cosmic illusion, mirage, magic, sequence of transformations, unreality, etc.) corresponds perfectly with this phenomenon. Maya is an illusion in the sense that its essence lies in temporal binding. Buddhism and to some extent yoga deal with this illusoryness by looking for an "escape" from the wheel of life, trying to escape from it, defeat the time-bound form and become part of being (the timeless state). But is it possible to defeat time and thereby induce a state of being while we live our lives (in time)? Is it possible to leave the wheel of life (karma) even if we have to solve the tasks that life brings us in a human body? It is in the Bhagavadgita that we encounter the questions of how to resolve the paradoxical situation created by the dual nature of man, who on the one hand finds himself in time and on the other hand knows that he will be lost if he succumbs to temporality, and whether there is a path that leads to the timeless level in this world, here and now, in the living moment.

In the Indian imagination, it sometimes happens that beings come into the world who are extremely spiritually advanced. They are called avatars and their role is to help people on the path to realization.. In the Bhagavadgita, there is a conversation between the noble Arjuna of the Pandavas and Krishna, the avatar of the god Vishnu. The most fundamental question that winds through the Bhagavadgita is: can Arjuna participate in killing in war, especially when it comes to his friends and relatives, even if this terrible participation in worldly deeds is contrary to the doctrine of breaking free from the cycle of life and death? To Arjuna, Krishna reveals a teaching whose message lies in the necessity of understanding the character of god (absolute reality) and following his actions. Krishna points out that if he as god were to cease to act, all life would cease to exist, for he sustains the world by his activity. In the same way, Arjuna also has to make decisions in his life and follow his decisions with certain actions, otherwise his life would lose its meaning.

Krishna's message to the people is that one should follow the god by imitating his deeds; god creates and maintains the world, but does not further participate in it. This idea also has its name in Indian philosophy, it is phalatrshnavairagya, i.e. "rejecting the fruits of your actions" and not the world as such "Do not appropriate the fruits of your actions. The reward must not be a motivation for you to act! But don't even indulge in inaction!" (II, 47) The Bhagavadgita thus tries to justify all activities and human deeds, because unless a person uses their 'fruits', he turns all actions into sacrifices, i.e.

transpersonal energy that helps maintain cosmic order. A person must detach himself from his actions and their consequences, act interpersonally, without desires, as if he were someone else's representative. *Action that is not bound by our further participation in it leads to freedom.*

A person who acts in this way finds the important knowledge of absolute reality and the essential Self (*atman*) which leads him to realize that the two are one. This Self appears freely only if a person frees his mind from the positive or negative assessment of his actions, which is a real obstacle to knowing the true reality. Liberation is a condition for acting in accordance with one's *dharma* - one's own moral and ethical path. Following one's own unique path connects one with absolute reality and allows one to live one's life unconditionally, freely, truthfully and truly authentically (following *the dharma*); following someone else's path can be dangerous. "It is better to do one's duty, even if imperfectly, than to do another's duty well. It is better to perish on one's own path, because another's path is dangerous. (III, 35)

Absolute reality (God) can also be perceived as the principle of transcendence consciousness; that as human beings we are part of something greater that transcends us (*atman*). And this frees us from time-bound reality and allows us to participate in the "timeless", the eternal present.

As we mentioned in Indian philosophy (as well as in *the Bhagavadgita*), life is bound by temporal (profane) forms of false life in *maya*, but even though *maya* (illusion) manifests itself through time, its important aspect is also creativity. The Indian imagination depicts this idea with the aspect of the god Vishnu (Krishna), who is both the creator and the sustainer of the universe. In *the Bhagavadgita*, Krishna advises Arjuna to follow his actions, which lie in the fact that god combines both being and non-being within himself and that all creation emanates from him. With the help of *prakrti*, he gradually created the world, but this activity did not bind him, he remained only an observer of his own creation.

The everyday reality of man is that he has to face the results of his own decisions (what he creates). This means that he takes a certain attitude towards his own actions, judges them in a certain way, as a result of which he experiences various emotions, feelings and thoughts, and they affect him in turn. Krishna points out that it is these emotions, feelings and thoughts that cause us suffering, not our actions themselves. The idea of the inner observer becomes key.

In contemporary psychology, there is a trend called Mindfulness. This direction is based on the later, Buddhist tradition and is based on the philosophy around the concept of *sati*, the meaning of which is most often translated as recollection. But what should we remember, what have we forgotten? In mindfulness psychology, it is the practice of constantly reminding oneself of the present moment (non-time). They are techniques of self-awareness in the situation in which I find myself here and now. Mindfulness cannot be reduced to meditation, even though meditation is one of the techniques of mindfulness practices.

But why do we mention mindfulness, and what does it have to do with the teachings of *the Bhagavadgita*? These are the common principles: acceptance, awareness of the present and constant awareness of one's own inner reality. In short, these are the laws of illusoryness, temporality and transpersonality, which we discussed above. The technique of remembering anchors us in the present moment (it helps us transcend our own temporality), while by not judging it we get into a state of acceptance of reality as it is (we transcend the illusory). By becoming aware and internalizing, we create an observer in our own consciousness who does not participate emotionally and is not interested in any other way (transpersonal principle). We observe, but do not judge, our inner thoughts and emotions. We thus give space to a different type of consciousness, which, by not judging, liberates, transcends our personal self, which is trapped in time. And that is the important message of *the Bhagavadgita*.

By reading this work, we can intellectually delve into its deep message, but also enrich our inner world with images of another culture. The Slovak version of *the Bhagavadgita* by Milan Polášek is really high quality, as the author has been actively and theoretically devoted to yoga for years, for which he had a deep understanding. During the translation, he worked with various sources and supplemented it with notes. This interesting and valuable text can be used in bibliotherapy in various ways. It is also an excellent helper in the practice of personal growth. In simplicity, this story can also be offered to children. It is suitable for anyone who does not mind its spiritual overtones. The story can be worked perfectly in the context of mindfulness psychology and its techniques, which, if properly explained, are accessible to everyone, as these are not complex processes and a guide is not necessarily needed for their daily application.

Description of experience from own work with a literary work:

In 2018, I experienced an unpleasant condition where my head was very dizzy every day, all day, for almost three months. The doctors didn't understand what was happening to me and I couldn't help myself. As a result, among other things, I suffered from very anxious conditions. I tried to find relief in different ways. It was important for me to manage the anxiety, which only worsened the whole situation. I remembered how I was writing an article about *the Bhagavadgita*, and how much this work appealed to me with valuable insights. I read it in English and Slovak (I recommend the Slovak version).

However, it was impossible for me to read in that state, so I found the Czech version of the audiobook of *the Bhagavadgita* on youtube.com. I listened carefully to the whole book little by little, day by day, with my eyes closed. Later, a friend, with whom I shared the ideas of the story and we could discuss them together, also recommended mindfulness techniques, various meditations focused on the body and breathing practices, with which she had her own experience. I slowly incorporated them into my daily routine. In practice, it looked like I played an excerpt from *the Bhagavadgita* several times a day, and with the newfound hope that the book instilled in me, I immersed myself in breathing exercises and meditations. This helped me step by step to consolidate the role of an observer in my consciousness. Over time, even as I slipped into anxiety, I was able to observe these states without involvement, and thus they lasted for shorter and shorter periods of time. Gradually, I began to notice that the vertigo sometimes subsided, or was not so strong, until finally it disappeared completely.

This experience strengthened my ability to believe in my own mental resilience and to deal with the concept of an observer. I can say that the techniques used have become my daily ritual and I definitely reach for them in moments of strong emotional tension, or when my thoughts build a non-existent apocalyptic future, or I fall into anxiety, fear and hopelessness. However, negative emotions and thoughts leave at shorter and shorter intervals, and my inner world is mostly filled with calm joy and confidence.

And which other message of *the Bhagavadgita* do I perceive as important? It is an encouragement to creativity, action and love for life as such.

References:

- Barker, Meg. 2010. Mindfulness. In Barker Meg; Vossler, Andreas and Langdridge, Darren eds. Understanding, Counseling and Psychotherapy. London: Sage, 167-187 pp.
- Čaputová, Barbora. 2017. Teória vykúpenia: [Redemption Theory:] Mircea Eliade and Hermann Hesse. In Philological studies 3. – Nümbrecht : Kirsch-Verlag, 163-176 p. ISBN 978-39-43906-37-0
- Eliade, Mircea. 1996. Dějiny náboženského myšlení. [History of religious thought.] II. Prague: Oikoymenh
- Elaide, Mircea. 1999. *Jóga, nesmrtnost, svoboda*. [Yoga, Immortality, Freedom.] Prague: Argo
- Polasek, Milan. 1997. *Doslov*. [Verbatim.] In the *Bhagavadgita*, a conversation between God and man. Bratislava: HEVI s.r.o.

Warning: The content may be contraindicated for persons who are clearly anchored in other religiosity, or they do not tolerate Hindu and Buddhist religiosity well, so it is recommended to find out the person's religious orientation before recommending this work. In the case of a person's openness to multi-religiousness and multi-cultural penetration or overlapping, it is still recommended not to impose the publication, but to offer it as one of the possibilities of personal growth and self-development.

Respect

Kvetoslava Kotrbová ***Professional reference to literary work About Twelve Moons***

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-of-a-literary-work-about-twelve-moons/>

Therapeutic goals: development of awareness of the need for inner beauty, gratitude, respect for nature and other people, development of awareness of the unity of man with nature

Recommended age group: 9+

Type of work: individual, group

Brief content of the work:

It is the story about beautiful Maruška, who is driven out of the house by her stepmother into the forest to fulfill impossible tasks invented by her daughter Holena – namely, to collect and bring her violets in the winter, strawberries and apples. She wanted to get rid of Maruška's presence in the house, so that she could prioritize her own daughter Holena, who was ugly, over potential suitors. Maruška will gradually be helped to fulfill all the tasks by twelve moons who have supernatural abilities of the forces of nature – rulers of winter, spring, summer and autumn, and if they decide, they can give the gift/miracle of spring, summer or autumn even in winter. When Maruška also brings apples home, Holena asks for more and decides to go pick them herself. When he comes to the twelve-month-olds, he neither greets nor asks them, he turns away questions, curses Maruška and the whole world. When he does not return for a long time, the stepmother goes to look for Holena. Both will never come back. Maruška was left with a house, a garden, and a cow, as well as meadows and fields around the house, and when spring came, there was also a young man who married her *“and it was good for both of them in peace, because goodness and love are above all”*.

The Czech writer and founder of modern Czech prose Božena Němcová (1820-1862), who also lived in Slovakia for some time, captured this fairy tale based on the original Slovak folktale and adapted in the book *Slovenské pohádky a pověsti*. The material for Slovak reader was prepared by Pavol Dobšínský (1828-1885), a Slovak evangelical priest, folklorist and collector of folk literature. The fairy tale was published in various variations in countless Slovak and foreign editions.

It was also filmed. In the filmed version from 2012, a more active role is played by the young man Karol, who returned from abroad, where he was successful (available online: <https://www.csfd.sk/film/314203-o-dvanastich-mesiacikoch/prehľad/>) and invents impossible tasks for the village girls who show interest in him in order to avoid marriage. The stepmother forces Maruška to do the tasks instead of Květa, but luckily Karol finds out. In this version, Maruška has the opportunity to be more in contact/gradually get to know her future groom already during the story, the bachelor in the story plays a comparably active role as Maruška, and compared to the original version, there is more humor and playfulness in it and fewer images of suffering. It proves that even a

folk tale can be enrichingly improved and modified even in modern times, if at the same time the wisdom that is hidden in it is preserved to support the continuation of a loving life, beauty and goodness.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

Psychoanalyst Bettelheim (2017) states in his book *Behind the Secret of Fairy Tales* that especially folk tales (pp. 11-14) have the ability to convey to children both obvious and hidden meanings; they help to develop not only mental abilities, but also to clarify feelings, anxieties and desires; relieve unconscious pressure by transferring the unconscious content into consciousness in a safe way through fantasy and thus enabling the child to deal with it, and the child thus receives instructions in a symbolic form on how to deal with problems and at the same time retain the freedom to form their own solution.

Since most of the fairy tales were written mainly for adults, if children were present, their content was presented in a safe symbolic form and thus if it touched them and certainly fascinated them in a certain way as a contact with the forces that are part of all of us and that we have as a human race common, it allowed the content to be primarily felt and rational understanding came only with gradual growth and maturation and when the person was ready for it.

Maruška was beautiful, Holena was ugly. Characters in fairy tales are typical rather than unique. The external beauty or ugliness of a character represents its internal state, which, for example, sheds light on the general human truth that internal beauty is that which “melts into matter”, manifests and transmits through it, manifests and persists beyond, for example, into the next generations. We can also notice the power of nature and higher forces, which under certain circumstances (which we also witness in ordinary life, if we can notice them) can create a “miracle” – that is, even spring, summer or autumn in winter in this fairy tale and through to strengthen the consciousness of unity and respect for nature and for each other and for ourselves.

One of the possible paths that can be taken in bibliotherapy when working with adults, and which is usually met with a happy response, is to work with a favorite fairy tale from childhood. If, for various reasons, it is not like this (even if, in the end, at least a fragment of a favorite fairy tale or story that can be worked with emerges from memory), then it is possible to work with a story that could be it at that time and create such a story. Or it can be any story that the person likes to come back to.

In general, in therapy, it is recommended to have the version that the client remembers told (Verny, Konečný, Šramová 2006-2009). If he does not remember a part, he can be asked to complete the story as he would continue. Or it is also possible to bring the publication in which the fairy tale was published to the meeting and read it and talk about it together.

We notice patterns of behavior that are in the fairy tale, symbols and what they mean (individually and generally), what are the key moments, boundaries, polarities, what or who is missing (mostly it is expressed in the beginning of the fairy tale), who/or what is taboo (shadow), what is the “order” in the fairy tale and where is it broken, what rituals (ritual sentences) are in it, what are the dynamics in it – what drives the story forward, what are the obstacles and how are they dealt with, what are the consequences/ results/conclusions, what could be the solution and what or who helps the solution, how external and internal values are integrated, what are the resources that help the protagonist’s transformation, etc. (ibid).

The most important question when working with adults, and we emphasize that it is different when working with children and it would be premature, but when reanalyzing favorite fairy tales from childhood with adults, we help self-reflection, deepening self-awareness and further personal growth with the question “How could it be related or is it related to your life?” (for detailed information on how to further work with the answer, we recommend studying in detail, for example, Janette Rainwater’s publication *Take Life in Your Own Hands* from 1993 and complete at least one

psychotherapy training designed to prepare future therapists). The stated question is intended to enable an additional understanding of the connection between the individual and general meaning of individual symbols, processes or patterns, which are important to him in the fairy tale as messages for his life. These, in a symbolic form, result from the fairy tale and in further therapeutic work enable decisions as to whether they are still important for the person in life, or whether it would be possible to consciously modify them and create new ones.

For example, it is possible to create an dialogue with important character from a fairy tale and thus create completely new story, or deal with different circumstances under which the fairy tale was read/listened to/watched and with whom, on what occasion and if it was a pleasant memory, strengthen and anchor these experiences through group sharing. Similarly, the group can also discuss which of fairy tales, they still return to and what interests them even today. It is also helpful if you manage to notice how they remembered the story differently, for example compared to the version read repeatedly years later. When working in a group, we make sure there is enough time so that everyone can always finish their version of fairy tale in its entirety first, and only then we provide space for sharing associations to the topics from others. The rule is, that the person who is speaking, is sharing his experiences, associations, etc. towards the therapist (telling it to their therapist) and not directly towards the person in the group who read the fairy tale or story or shared their experience.

During the meeting as well as at the end of the sharing, we create a time space for taking notes on what was just experienced and shared, what the participants noticed, what interested them, what they would like to remember, etc. (at least 10 minutes).

It is also possible to suggest writing a letter to the main character or other important character or object from the fairy tale. Or work with an important illustration from the book where the fairy tale was published (what or who is depicted in it, what is this picture about, etc).

Description of experience from own work with a literary work:

The fairy tale About twelve months from the book with illustrations by Ľudovít Fullu is my favorite fairy tale from my childhood. I could have been around 7-10 years old when someone read it to me, I don't remember if it was my mother or grandmother, but it is quite possible, since I loved books since I was little, that I read it myself.

When I returned to it now, years later, on the occasion of teaching bibliotherapy at the university, and coincidentally during the last Christmas holidays, I had the opportunity to see its filmed version, it provided me with extremely useful insights both into what shaped my life in the past and in what way I would be grateful if he would move on.

Some events happened to me in it and indeed in my life, such as volunteering to fulfill difficult tasks ☺ on the one hand and, as it were, a reward for it in the form of strawberries in December. As a child from a relatively poor family of a teacher and a man of letters, I was really quite young in adulthood, at a time when it was not common in Slovakia (90s of the 20th century) she had the opportunity to eat strawberries in December ☺. And just like in a fairy tale, it came true for me in a country far to the north (Sweden) ☺. To this day, I am extremely grateful for that experience, because it allowed me to experience that miracles are really possible, to admit that sometimes you don't even need to travel to faraway countries for this, and they seem to form themselves and come to you. Then, when that happens, they are already so obvious to us that we don't even perceive them as a miracle anymore. Some time has passed since this personal small and at the same time great miracle (strawberries in winter in Sweden) and since the beginning of the new millennium it is quite common that if you want it, you can buy strawberries quite easily and at a relatively reasonable price, even in December and on Slovakia ☺. But maybe we just deviated from the main topic of the fairy tale ☺. Because other miracles also happened.

After re-reading the fairy tale in the same version as it was in my childhood, I found that at that time I was more focused on the images of suffering as a necessary starting point for “deserving” “help/rescue/rewards”. Today I know that it is no longer necessary. And so, or mainly because of that, I was able to notice the very last and most important two sentences at the end of the tale as well as the message hidden in them, “*and it was good for both of them to rest in peace*”, because goodness and love are above all”, because in the deeper dimension of human existence, it is true that good is repaid to good, if it is meant truly sincerely, is pure and is not accompanied by hidden aggression or something similar that is not yet sufficiently recognized internally, i.e. j. this is true kind-hearted and loving goodness. It is essentially the starting point, what a person (even subconsciously) really believes. And not only in relation to oneself, but also in relation to others and the environment.

The main character’s inner kindness, outwardly manifested towards older people in general (twelve-month-olds), or relative distance – within the possibilities that were available to her at the given young age of the main character and under the given circumstances – also towards people who are reactively younger (stepsister, stepmother), in which it can be said unequivocally – in the standards of human existence, that they did not deserve it, and which, however, is apparent in the original and filmed version, acquires a meaning and in a wider time-space context, on a transcendental level, a completely different value. And there it multiplies.

However, this does not mean that a person should “let everything be liked” that happens to him with others. But to admit the possibility of choice, that it could be otherwise and if we made a mistake, we don’t have to continue in the mistake. Allow yourself to approach the solution of life situations perhaps even harder and more unambiguously, if it is necessary to actively change a situation that is, for example, not pleasant, but constantly maintaining the inner understanding that the person “doesn’t know how to do it right yet”, “it’s still just learning” and so on, which allows one to maintain kindness, understanding and kind actions towards oneself and others without unnecessary internal aggression, accusations or reproaches towards oneself or the other person and with forgiveness.

And finally, there is still a developed part of lightness, joy and playfulness, which was created in the film adaptation of the fairy tale. Which for me is a wonderful challenge for the next few days as an opportunity for “now”, which I am very happy about.

References:

- Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek [Behind the secret of fairy tales.]* (Translated into Czech by Lucie Lucká 2000, 2017). 1st ed. Prague: Portal 2017. 392 p. ISBN 978-80-262-1172-3
- Dobšinský, Pavol. 1990. Slovenské ľudové rozprávky. [*The Slovak Fairy Tales*] *rapeutic letters in bibliotherapy.*]
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii. [Therapeutic letters in bibliotherapy.]* pp. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in the Era of Digital Society*. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Available online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=276>
- Kotrbová, Kvetoslava, Sturcz, Attila, Solárová, Zlatica. 2022. *Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka.* [Therapeutic potential of Dostoyevsky’s short story The Dream of a Ridiculous Man.] pp. 343-345. In *Philologia – journal of the Institute of Philological Studies of the Pedagogical Faculty of the Comenius University in Bratislava*, volume 32, no. 2, 392 p. Available online: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavy/Ustav_filologických_studii/Philologia/Philologia_2022_2/PHILOLOGY_2_2022_TLAC.pdf
- Rainwater, Janette. 1993. *Vezmňte život do vlastných rúk.* [Take your life into your own hands.] (Translated into Czech by Alena Hnídková). 1st ed. Prague: Grada, 2013. 234 p. ISBN 80-7169-026-0
- Verny, Ivan, Konečný, Pavel, Šramová, Zlata. *Práca s rozprávkami.* [Working with fairy tales.] In *Integrácia procesovej práce v systémických štruktúrach.* Dlhodobá jednorazová vzdelávacia aktivita sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov v rokoch 2006-2009 (výcvik). [*Integration of process work in systemic structures. Long-term one-time educational activity of continuous education of health workers in 2006-2009 (training)*]. Slovak Psychotherapeutic Society, Trenčín (unpublished lectures, archive of the author of the article).

Sadness

Anna Kürthy **Recommended procedure to literary work** *Life is like the wind*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-to-literary-masterpiece-life-is-like-the-wind/>

Therapeutic goals: grief processing
Age group: recommended 2-7 years old
Secondary target group: older children
Form of the work: individual

Brief content of the work:

Preview: „Life is a little bit like the wind. When the wind leaves, kites stop soaring, fur stops flying and trees stop fluttering. But where does the wind go? And where does life go when it leaves the body...“

Life is like the wind is written by a clinical child psychologist. Her aim was to encourage youngsters to share and discuss tough, hard topics with family, friends and also themselves. The book presents the death like the wind.

The book shows the feelings we have when a loved one pass away, it shows how can we cope with it, how can we remember them, and how variouse way people can think about death.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

This book can help children to talk about this tough topic, talk about death. After reading the book it can help start a conversation about death and life and children can share their feelings and thoughts about it. Parents, teachers can also tell their opinion and they can discuss it. The point is to start talking.

With this book children can clarify their feelings, resolve their insecurities, and with it they can create their own conclusions.

Helpful questions after reading:

1. How are you feeling right now?
2. Which part of the book was the most memorable and why?
3. Which part was the best/worst to hear and why?

Complementary methods

1. Let children draw anything what they want. It will help them express their feelings.
2. Let children show, tell their hard feelings. Tell them it is okay to feel uncertainty, fear, sadness, anger.
3. Speak about their supportive people, things, resources. Who will help if there is any problem? What cheers you up when you're sad? What is it, who is it that calms you down?

Description of the recommender's experience from his own work with this piece:

Among others I used the book with a first-grade boy whose grandmother had died. Although at the beginning of our meeting it was difficult for him to articulate his feelings, after reading the book he was able to speak. He told me that he kept old photographs of his grandmother, used to take her

clothes out of the closet, and used to pray to her in the evenings. He also went to the cemetery with his grandfather to take care the grave. When we finished the speaking, he draw the grave with the flowers on it and told me that is was calming to speak about his grandmother.

References:

Shona Innes. 2014. Life is like the Wind. B.E.S. A Big Hug series. 32 p. ISBN 0764167472 (ISBN13: 9780764167478), English version available on: <https://www.youtube.com/watch?v=69apr92cgl0> (Last download Dec 16th 2022)

Self-love

Kvetoslava Kotrbová *Professional reference to a literary work Beloved Princess*

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/reference-of-a-literary-work-beloved-princess/>

Therapeutic goals: development of loving self-love

Recommended age group: girls 12+

Secondary target group: adults who want to support their inner resources

Form of work: individual, group

Brief content of the work:

As stated by the author herself in her next publication dedicated to boys (Sheri Rose Shepherd: The Mighty Warrior, 2016, p. 111) and also according to the everipedia.org website (online: https://everipedia.org/wiki/lang_en/sheri-rose-shepherd) to write the letters, addressed first to herself, was inspired by her own personal story, when she struggled with the consequences of growing up in a dysfunctional family, eating disorders, dyslexia, depression, suicidal tendencies and cancer. Direct private spiritual communication in the form of letters addressed to herself, as correspondence containing kind messages in response to urgent requests, finally helped her to heal. That is why she later decided to share these letters, processed into a book, as an aid to improving life and health with her current readers.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

Writing letters in the 2nd person singular (in the form You) is generally recommended in bibliotherapy in situations where the possibility of physical verbal sharing of significant experiences with another person is limited, difficult, unavailable, or could be perceived as inappropriate for various reasons and at the same time, sharing experiences in the 1st person singular (I) seems insufficient.

While a regular letter is addressed to a specific person and intended for her to read, therapeutic letters are either a) a letter addressed to a real person that is never sent or b) a letter to a fictitious person, the writer always writing with the intention of not sending it to anyone and, if necessary, it can also be destroyed after writing or c) a letter addressed to oneself (himself or herself). For a more detailed study of the issues of writing “from lack = putting problems on paper” and “writing from redundancy = sharing uplifting experiences” in the 2nd person singular, we refer to study the contribution Kotrbová: *Therapeutic letters in bibliotherapy* (2022) and in the 1st person singular the contribution Kotrbová, Majzlanová: *Therapeutic diaries in bibliotherapy* (2021).

Therapeutic letters can be, as we can also see from the mentioned publication by the author Shepherd, addressed to oneself, either in the sense of the younger/past Self, or to the future Self, in the sense of

the concept of the collective unconscious and the archetypes of C. G. Jung, or to the Higher Self in the sense of the concept of psychosynthesis of R. Assagioli.

In the case of emotional healing, it is recommended to share soul-refreshing and uplifting experiences not only as a separate silent reading, but also to read them aloud – for more details on this issue, we refer to the study of Kotrbová's contribution: The importance of the sound side of language in bibliotherapy (2023).

Description of experience from own work with a literary work:

I used this work on the one hand in my own life situation, when I needed to fill up the words of love addressed to my person, and I read the book, which I borrowed from my girlfriend, repeatedly at home. Subsequently, I brought it to the attention of my students in the study subject of bibliotherapy. I also gave a few pieces to a few of my friends, whom I assumed could encourage and internally enrich them within the framework of the self-help system. Randomly collected feedback shows that it really happened, they evaluated it as “beautiful”, “encouraging”, “uplifting”, “mediating contact with the transcendent” and “higher wisdom” and they return to it repeatedly. I also read it aloud and also asked one of my kind colleagues, whose voice I liked the most, to read it to me. And I'm thankful he agreed.

The book helps to recognize deep desires, talk about them (or write about them, e. g. in a diary). At the same time, it allows when these desires are identified and named, there is an opening of space for them to be fulfilled not only in virtual, but also in primary physical reality. At the same time, detachment from form and loving openness and trust in the best possible way for this to happen are recommended.

References:

- Kotrbová, Kvetoslava, Majzlanová Katarína. 2021. *Therapeutic journal in bibliotherapy*. p. 28-51. In *Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovníky: Tuculart Edition. Available online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=174>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Therapeutic letters in bibliotherapy*. p. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in the Era of Digital Society. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Available online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=276>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Demonštrácia niektorých terapeutických techník založených na vnímaní umeleckých jazykových prostriedkov na príklade rozprávky Záhada vianočného svetla. [Demonstration of some therapeutic techniques of the nature of artistic language means through the fairytale The mystery of Christmas lights]* pp. 87-98. In *Philologia. Journal of the Institute of Philological Studies of the Pedagogical Faculty of the Comenius University in Bratislava*, volume 33, no. 1/2023, 142 p. ISSN 1339-2026 Available online: <https://www.biblioterapia.sk/wp-content/uploads/PHILOLOGIA-1-2023-Kotrbova-TLAC.pdf>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *The importance of the sound side of language in bibliotherapy. (in press)*
- Shepherd, S. R. 2014. *Beloved Princess (Letters from Your King)*. 1st ed. Bratislava: Christian Project Support, company Ltd., 2014. 196 p. ISBN 978-80-970361-8-8
- Sheri Rose Shepherd. 2016. *To the mighty warrior (treasure map from Your King)*. 1st ed. Bratislava: Christian Project Support, company Ltd., 116 p. ISBN 978-80-89793-12-9
- Sheri Rose Shepherd. 2023. [online] In Everipedia International, 2022. [cit. 2023-01-10]. Available online: https://everipedia.org/wiki/lang_en/sheri-rose-shepherd

Sense of life

Petr Vejrosta, Michaela Kajfozsová ***Recommended procedure with casuistics to a literary work The man who planted trees***

<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/recommended-procedure-with-casuistics-the-man-who-planted-trees/>

Therapeutic goals: existential questions and meaning of life, life values, creative activity, fulfillment of life, meaning of life

Age group: from 15 years

Form of work: individual and group

Specific target group: clients with psychotic illness, possibly wider use in group therapy (neurotic disorders, personality disorders) with one therapist

Brief content of the masterpiece:

The Man Who Planted Trees is a short novel. The story is told from the point of view of a young man who goes on a pilgrimage to the French Alps. At first, he describes the bleakness and inhospitality of these regions. But then he comes across a shepherd, who radiates calmness and serenity. Although the shepherd spoke little, he learned from him about the condition of the people who lived in the scattered villages here. Also, that the shepherd once lived on a farm before he lost his only son and his wife. Since then, he lives alone in a small stone house and plants trees. He planted them every day, in the wasteland, where there was nothing before. After the end of the First World War, the narrator decides to return to those regions where the shepherd planted trees. Thanks to his hard work, a beautiful forest grew around during that time, thanks to which moisture and life began to return there again. Even though he faced many disappointments and setbacks (a number of trees died), he steadfastly continued his work. Over time, people from the surrounding area got used to the changes and attributed them to nature. The forest gradually grew to an area of several tens of kilometers.

Description of the possibilities of professional pedagogical/therapeutic work:

The work offers a parable about a man who changes the face of the earth and returns life to a wasteland without water and hope. The image of the Provençal shepherd is a celebration of unostentatious persistent activity that does not claim a reward, and yet its result is close to the act of Creation. He only does what seems meaningful and beneficial to him. Such action not only fulfills his life and his personal happiness, it also brings benefit and hope to others. In 1987, a short animated film ([Czech version](#), [English](#)) was made based on Gion's book. Despite its short scope, the text is an easy projection surface for the reader himself, as well as a multitude of thematic areas, contexts and layers. We could consider the text a celebration of a simple human life lived in harmony with nature, which stands in contrast to an overcivilized age that has forgotten its roots, stands above nature itself and only uses it unilaterally. A single person, dependent only on simple physical and mental resources, was able to create the promised land from the wasteland. The text could also be a suitable demonstration of man's relationship with nature. The ecological message seems to be secondary in the ambiguity of symbolic meanings. For some readers, the story can become an inspiration or an incentive to think about the topics of their own values, attitudes and the meaning of their life's journey. It addresses the topics of the possibility of taking a creative attitude towards life catastrophes in human life (the death of a shepherd's son and wife) and the horrors of the world (world wars). Or the message that it is possible to use just such resources that literally every one of us has available and that if we want to change something, we have to start with ourselves and how from small steps something really powerful can arise over time, despite great losses. As part of the next interview, you can ask questions such as:

Why did the shepherd do that? Did it make any sense? Can even one person do something big and significant? What did the change of country cause? What does the story awaken in you? How can the

hero of the story be a role model for you? What could be your trees, your orchard? How do you cope with complex life events? What can fill your life so that you are happy? What was the country like in the beginning and how and why did it change? ... etc.

Description of the author's experience, recommendations from his own work with this work:

The tree undoubtedly belongs to the archetypal motifs, and its symbolic aspects are almost inexhaustible. It seems that trees are particularly suitable objects for projecting the process of human individuation. The characteristics and criteria that we find in trees have a lot in common with those of humans. The tree expresses growth into one's own possibilities. It is at the same time anchored and at the same time expands into space, connects dimensions, verticalizes, is diverse, etc. Movement, as a sign of change and life, is therefore naturally most strongly expressed in trees and humans in the characteristics of growth and maturation, but also in death. The book itself offers a kind of otherness, a way of relating and being related to what goes beyond us. Otherness coming from one's own imagination or inner reality in the form of a drawing is more acceptable because it comes from one's own sources.

Therefore, the topic can be processed imaginatively and creatively with the help of a drawing – for example, with the motif “my tree/my orchard...” as a further elaboration of the topic in an imaginative way and as working material for further work and conversation. Or also with the help of a drawing of a Tree and a dream tree (Běťák L., Hršelová L.), in which two trees are drawn. The first drawing indicated by the challenge “Draw a tree, preferably leafy or fruity” is usually a more expensive convention, a generally accepted idea of a “normal” tree, which has a trunk, a crown, or possibly depicted branches, roots, leaves or fruits. The dream tree offers an opportunity to reveal a different, imaginative and subjective image. This can be supported by the formulation “Imagine and draw a tree that is completely different, rather dreamlike and unreal, as if from some other – rather dreamlike – reality that you can see or experience.”

There are many options for creating a tree motif for imagination or drawing, and then how to develop the process. The initial context of the meeting, settings and expectations of the client is very important. The important thing is that the actual therapeutic work is just beginning here. The mere offering of any motifs or drawings is far from solving the matter, it is an opportunity, a medium for further work and conversation. Depending on the circumstances, it is possible to stay on an experiential level (how the client experiences the drawing, what it evokes in him, how he feels), or we can try cognitive processing (what comes to your mind about it, what is not clear to you about the drawing, etc.). The way of work itself is relatively difficult to define formally or systematically, because it grows out of meetings and it is difficult to manualize it. It is actually a creative process where we try to help the client gain knowledge or the experience of meaning through narrative relating to one's creation.

Therapeutic use is possible in phases when we get stuck at work, as well as at the beginning of cooperation to create an atmosphere of the sphere of possibilities in the sense of “what if”. It can be used with clients with expressed individuation issues, during self-discovery activities, searching for client resources, developing creativity. There is also a certain warning in place. For some, the drawing may have an unexpected projective potential and should be used with moderation and balance, sparingly and ethically. There are not many contraindications to simply entering a drawing of a tree and a dream tree. What is more important is how to proceed over the drawing or with her. In some cases, work with the method does not go well – e.g. in the case of expressed resistance or excessive rational focus. For some individuals with insufficiently developed symbolization, e.g. in the mentally retarded and in some diseases from the range of psychotic disorders, the second instruction in particular can be literally incomprehensible. Otherwise, it depends mainly on the internal constellation of the client (and the therapist), on his imaginative and creative potential, and on the intensity and depth of subsequent processing. General psychotherapeutic principles apply here, such as issues of working community, trust, taking into account the constellation of meetings, issues of adequacy and timeliness of interventions, etc.

For more on the motif of the Tree and the Dream Tree, see: Běťák, L.: Tree and Dream Tree in Bürgi–Kraus, M., Kottje-Birnbacherová, L., Reichmannová, I., Wilke, E. (eds.): Development in imagination – imaginative development. The Czech edition was organized by Michaela Petišková. Grove in Silesia: MAJ. 2008.

The following is a sharing of experience from Michaela's own therapeutic work with a group of psychotic patients: I read the book with clients who are dealing with a psychotic illness, most often paranoid schizophrenia. We read it during one group therapy session. It is psychotic clients who often have a very rich inner world and present interesting and tight associations. These are also clients with a predominance of negative symptoms. They can often find a connection with their own lives.

At first I encountered shyness, the feeling that they did not have enough vocabulary, they could not read foreign names, it was difficult for them to read aloud in front of others. They gradually relaxed more and adapted to the situation. They noticed the main motifs of the book, pointed out how they can observe in themselves how nature improves their mood and perception of the world. We talked together about human indomitability, about the fact that even if the shepherd's plan did not always succeed, he was able to move on and overcome obstacles. They referred to many examples from their own lives, when they also succeeded, although it was very difficult for them in view of the serious diagnosis. They were interested in the return to the simplicity of being and shared their own experience with oversaturation of impressions, and the ways in which they fight this problem, which worked for them.

One of the clients noticed that although the shepherd was a little over 50 years old when he met the narrator, he was perceived by him as old. He pointed out how the age of around fifty is perceived now and how it was perceived e.g. in the 19th century. He referred here to Božena Němcová and her work Grandmother, where this woman was already considered very old, although she was also over 50 years old.

References:

Jean Giono – The Man Who Planted Trees. 1st edition. Prague: Vyšehrad, 1997. 56 pages. ISBN: 80-7021-226-8
Bibliotherapy literature for adult readers. Database of books. (n.d.). [online] In Knihovna Kroměřížska, contribution organization. Available at (knihkm.cz) <https://www.knihkm.cz/sluzby/biblioterapie/databaze-knih/biblioterapeuticka-literatura-pro-dospelenare.html?hledat=Biblioterapeutick%C3%A1%20literatura%20pro%20dosp%C4%9Bl%C3%A9%20%C4%8Dten%C3%A1%C5%99e>

Sense of life

Viera Diešková *Professional reference to the literary work Dying to be me*
<https://www.biblioterapia.sk/en/publikacia/professional-reference-to-the-literary-piece-dying-to-be-me/>

Therapeutic goals: to help persons with a life-threatening diagnosis to see this disease in relation to their fear, to admit the possibility of spontaneous healing, to recover, to find the meaning of life and to discover the need for self-love

Recommended age group: 15-80 years

Secondary target group: medical educators, social workers, nurses, doctors, psychologists, relatives

Brief content of the work:

The author of the unique book Anita Moorjani survived clinical death, she describes her own experiences, feelings, how her perception of the world and life changed afterwards. She was born to Indian parents in Singapore and they moved to Hong Kong when she was 2 years old. Thanks to her home environment and British education, she understood Indian, Chinese, and English lifestyles. She learned fluent English, Cantonese with an Indian dialect, and French at school. She worked for many years in Hong Kong for various global companies, until her 2002 they diagnosed cancer. She was treated for it for 4 years and then her body completely failed. But she didn't die, she fell into a coma in which all her pain disappeared, she was beautiful and she could sense what the people around her were saying, she just couldn't speak herself. Only then did she understand that she was dying.

In the introduction to the book, Anita states that her main goal for writing was so that others do not have to go through what she went through. After the experience of clinical death, she perceived a new direction in her life and understood that one of the reasons why she decided to stay in the earthly life (she could choose to leave) was that by writing and talking about her experience, she could help others. Her story in the book begins with a description of her childhood at the crossroads of many cultures and incompatible beliefs. She explained that this fueled the fear that manifested in her illness. In the second part of the book, she addressed clinical death itself, which she experienced and understood at the time. In the third part of the book, she writes about what she learned along the way, how we humans can live to reflect who we really are and allow our magnificence to manifest in life. Anita does not want to introduce any new religion, only to help. People do not need to experience clinical death to heal. In the book, she writes about the emotional and psychological triggering mechanisms that contributed to her tumor formation. He hopes that by identifying them in himself, a person can reduce or eliminate his chance of getting the disease. Even though every person is different, Anita wants to "feel the spark of magnificence" in him, which can help him live his life in joy.

More details on the content:

In the first part of the book, Anita describes her life with her parents and brother in India and Hong Kong, they also went to Hindu temples. When she grew up, according to Indian customs, her parents tried to find a groom. There was even an engagement with a good-looking man who was to become her husband, and she also got to know his family. Anita found out then that she could not adapt to their ideas about a bride – she has dreams that she would like to realize – to be employed, to travel. Therefore, she breaks off the engagement and the Indian community condemns her for it. After that, Anita becomes independent, builds her working career, fulfills her dreams. Although she is not thinking about marriage – she eventually gets married (1995) because she met an Indian man who fully understands her and a great love develops between them. Anita found a life partner who will stand by her in every situation.

She and her husband Danny have built a beautiful life together. In 2001, Sonia, Anita's best friend, and her brother-in-law were diagnosed with cancer, and they quickly lost their battle with the disease. Anita felt afraid of this disease and in In 2002, she also got cancer. She fought against her with Danny until 2006, it was a very difficult time for both of them. Then Anita's body gave up and she fell into a coma. In this state, she clearly perceived everything around her, but not with her senses.

She was aware of all the medical procedures on her body, she felt the hopelessness and resignation of the family who stood by her in the hospital. She felt free and light, all pain and suffering gone. At the same time, as if something was pulling her away, but she knew that everything was going according to plan. It was as if she was expanding into the environment, love, joy and wonder were pouring into her, she had a feeling of pure, unconditional love. She felt her father's presence, she also talked to him without words, connected with the essence of her friend Soni, and felt her unconditional love. Anita's body healed itself in the coma. She understood who she really is, was able to look at herself with new

eyes and saw that she is a beautiful cosmic being. All the insights and knowledge that Anita came to in the state of clinical death are difficult to describe here, several are presented in the book.

Description of the possibilities of therapeutic work:

All of Anita Moorjani's authentic insights can be therapeutic. Not just how she was experiencing a state of clinical death. Her whole story of healing and finding the meaning of life was to reach thousands, millions of people, and synchronicities, "random" events and meetings of people who passed it on contributed to its spread. Anita (p. 121) "allowed the Holy Spirit to work through her", she became an instrument in God's hands in a way she could not even imagine before. This book and the fact that a review was created, which is read by experts on the web, is proof of that.

The essential thing that Anita realized during her clinical death was that (p. 135) "the whole universe consists of unconditional love" and she is the manifestation of that. She understood that being yourself means being love. That's the lesson that saved her life. And not only hers, because she discovered: "if I am the love that I really am, it is enough to heal myself and other people" (p.74). Further (p.140) he explains what the "infinite self" means and how it is connected to the "Universal Energy". Understanding this has healing effects. If we live based on our mind and are focused only on doing – we lose touch with the infinite self. When we consider our feelings and perceive our being, we act in accordance with our soul (p. 143). When we understand our own magnificence and live from our true essence – love, we do not need to cause pain to anyone. Anita herself explains it better in this book, which we have labeled as self-help. It is good if people who work in helping professions understand this – with their knowledge, they can make the path to recovery easier for their clients and themselves.

Description of experience from own work with the work:

I pointed out the book to several of my friends who were fighting a serious illness. They followed the author's life story with admiration, they found a lot of inspiring thoughts there and it helped them manage their illness. Here is a summary of the most important knowledge they gained for themselves from the book:

After overcoming clinical death, the author realized that in order to heal the body, it is necessary to show the beauty of one's soul, to live according to one's heart and to speak one's own truth always with love for oneself and only through this love, which exceeds the dimension of human being. According to the author, "God is not a being, but a state of being" (p. 66) – through this love, felt in one's own divine nature, it is possible to develop love for others, because in reality, even through a certain physical separation in human form, "we are all One and each of us affects the collective Whole" (p. 68).

Like the author, those who still had enough time for it came to the realization that oncological disease was not a punishment for something they had done wrong, or some kind of karma, but only the culmination of all decisions, choices and thoughts throughout life, when all fear and at the same time enormous inner strength manifested as a disease (p. 68). It was supposed to help a person stop and change his way of life so far, so that he could start living a more beautiful and better life in full, unconditional love and compassion for himself and others. It raises the question of the meaning of being for a person, when he examines his old beliefs in relation to the way of life until then.

*The author likens her change to returning home – that is, to the original true state of being, in the same, yet internally, positively lovingly changed human body. The healing caused her to "finally allow her soul to surface" (p.132). It was enough – to allow myself to be myself without judgment or the feeling that "I am flawed" – because being love and being my true self are one and the same. Father and Soni said to Anita in a coma: "**And now that you know who you really are (love) go back and live your life without fear!**" If a person feels an uplifting being, doing does not kill him (p. 146). In other words, whoever does what makes him happy, what arouses joy and passion in him, brings to the surface the best of himself, that is, to love oneself unconditionally (p. 154). If you are honest with yourself, how you*

feel about yourself is more of a defining quality of life than trying to be positive (p. 153). Every positive thing you bring to yourself, you also bring to the whole (p. 151). In other words, when I cooperate with life and do not go against it, I am the strongest (p. 134).

In a way, indirectly for future as well as current therapists, Moorjani conveys that people who commit dangerous acts and harm themselves or others are full of confusion, frustration, pain, as well as self-hatred. A person who realizes himself fully and is truly happy would never do such a thing (p. 103). In order to commit such crimes, one must be emotionally ill, which is actually quite similar to cancer. However, she noticed that those who have this type of “mental” cancer are looked down upon in our society, therefore they have no chance at all to have anyone practically help them in their condition, which in turn only worsens their illness. By taking them this way, we are only allowing the “cancer” to grow in our society and it is important that we create a society that promotes mental health along with physical (p. 104). A company that could “touch the spark” in people like Anita Moorjani.

References:

Moorjani, Anita. 2013. Zomrieť a nájsť samú seba – moja cesta od rakoviny a klinickej smrti až po úplné vyliečenie. (*Dying to be Me - My journey from cancer and clinical death until complete healing*). Bratislava: Eastone Books, 180 p. ISBN 978-80-8109-213-8

Recommended professional and scientific literature

In Slovak, Czech and English

- BABKA, Vladislav.** 2023. *Slovo ako nástroj v terapii. [Word as a Tool in Bibliotherapy]* (in Slovak). [Martin](#): OZ Podpora – KEEP, 2023. 148 s. ISBN 9788010042814
- BADENBURGER, Bernd, PIRKL, Friedrich.** 1994. *Příběhy pomáhají s problémy. [Stories helps with problems]* (Translated into Czech by Alžběta Sirovátková, 1994) Praha: Portál, 1994. 109 s. ISBN 80-85282-90-9
- BETTELHEIM, Bruno.** 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek. [Behind the secret of fairy tales.]* (Translated into Czech by Lucie Lucká 2000, 2016). Prague: Portal, 2017. 416 p. ISBN 9788026211723
- CAPACCHIONE, Lucia.** 2008. *Tvořivý deník pro děti – společník pro rodiče, vychovatele a učitele. [A creative diary for children – a companion for parents, educators and teachers]* Praha: Pragma, 2008. 134 s. ISBN 9788072059126
- ČERNOUŠEK, Michal.** 2019. *Děti a svět pohádek. Kouzlo vyprávění. [Childrens and the world of fairytales. The magic of storytelling]* Praha: Portál, 2019. 200 s. ISBN 97880262214342
- ČÍKOVÁ, Olga, ŠLEPECKÝ, Miloš, LEHOTSKÝ, Ján.** 1985. *Biblioterapia u neurotických pacientov. [Bibliotherapy in neurotic patients]* XXV. Hádlík's days in Ružomberok, June 1985.
- ESTÉS, Clarissa Pincola.** 1992, 1995. *Ženy, které běhaly s vlky. [Women who ran with the wolves].* (Translated into Czech by Hana Halamová-Catalano). Hodkovičky: Pragma, 2018. 442 p. ISBN 80-7205-648-4
- FRANZ, Marie Louise von.** 1986. *Psychologický výklad pohádek. [Psychological interpretation of fairy tales.]* (Translated into Czech by Kristina and Jan Černí 1998, 2011) Prague: Portál, 2015. 184 p. ISBN 978-80-262-0863-1
- HOUSER, Pavel.** 2002. *Hry se slovy a jazykem. [Games with words and language]* Praha: Portál, 2002. 152 s. ISBN 80-7178699-3
- HOŠEK, Pavel.** 2013. *Kouzlo vyprávění. Proměňující moc příběhu a křest fantazie v pojetí C. S. Lewise. [The magic of storytelling. The transforming power of the story and the "christening of fantasy" in C.S. Lewis's concept.]* Prague: Homecoming. 128 p. ISBN 978-80-7255-293-1.
- KOTRBOVÁ, Kvetoslavá, MAJZLANOVÁ Katarína.** 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii. [Therapeutic journal in bibliotherapy.]* pp. 28-51. In *Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era*. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlúčín-Bobrovniky: Tuculart Edition. Available online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>
- KOTRBOVÁ, Kvetoslava.** 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii. [Therapeutic letters in bibliotherapy]* pp. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in the Era of Digital Society*. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Available online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- KOTRBOVÁ, Kvetoslava.** 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Self-help books in bibliotherapy]* pp. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae* no. 5/2022, Ružomberok: Catholic University, 2022. Available online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

KOTRBOVÁ, Kvetoslava, STURZ, Attila, SOLÁROVÁ, Zlatica. 2022. *Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka. [Therapeutic potential of Dostoyevsky's short story The Dream of a Ridiculous Man]* pp. 343-365. In *Philologia. Journal of the Institute of Philological Studies of the Pedagogical Faculty of the Comenius University in Bratislava*, volume 32, no. 2/2022, p. 392. ISSN 1339-2026 Available

online: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavy/Ustav_filologických_studii/Philologia/Philologia_2022_2/PHILOLOGY_2_2022_TLAC-25_343-365.pdf

KOTRBOVÁ, Kvetoslava. 2023. *Demonštrácia niektorých terapeutických techník založených na vnímaní umeleckých jazykových prostriedkov na príklade rozprávky Záhada vianočného svetla. [Demonstration of some therapeutic techniques of the nature of artistic language means through the fairytale The mystery of Christmas lights]* pp. 87-98. In *Philologia. Journal of the Institute of Philological Studies of the Pedagogical Faculty of the Comenius University in Bratislava*, volume 33, no. 1/2023, 142 p. ISSN 1339-2026 Available online: <https://www.biblioterapia.sk/wp-content/uploads/PHILOLOGIA-1-2023-Kotrbova-TLAC.pdf>

KOVAČOVÁ, Barbora, VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2018. *Biblioterapia v ranom a predškolskom veku. [Bibliotherapy in early and preschool age]* Bratislava: Comenius University in Bratislava, 2018. 160 p. ISBN 978-80-223-4487-6

KULKA, Jiří. 1990. *Psychológia umenia – obecné základy. [Psychology of art – general basics]* Prague: Státní pedagogické nakladatelství [State pedagogical publishing house], 1990. 435 p. ISBN 8004236944

MAJZLANOVÁ, Katarína. 2014. *Poetoterapeutika. [Poetotherapeutics]* Bratislava: Published at own cost. 106 p. ISBN 978-80-8153-035-7

MAJZLANOVÁ, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov. [Basics of bibliotherapy for librarians]* Banská Bystrica: Banská Bystrica self-governing region, Ľudovít Štúr Regional Library. 56 p. ISBN 978-80-85136-58-6 Available
online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf

MAJZLANOVÁ, Katarína, KOTRBOVÁ, Kvetoslava. 2019. *Význam príbehu v biblioterapii. [The meaning of the story in bibliotherapy]*, pp. 149-172 In Bukor, J., Szimon, Sz. et al.: *Collection XI. International scientific conference of J. Sele University 2019, Language-Culture-Relations Section.* J. Selye Komárno University, 2019. 244 p. ISBN: 978-80-8122-331-0. Available
online: <http://uk.ujs.sk/dl/3310/MAJZLANOVA.pdf>

MÜLLER, Else. 2010. *Příběhy z měsíční houpačky – Autogénní trénink pro děti od 4 let. [Stories from the moon swing – autogenic training for children from 4 years of age]* Praha: Portál, 2010. 112 s. ISBN 9798073676247

ORTNER, Gerlinde. 1988. *Pohádky radí nejmenším. [Fairy tales advices to the little ones]* (Translated into Czech by Alena Antonová 1995). Prague: Knižní klub, 1995. 128 p. ISBN 80-7176-243-1

ORTNER, Gerlinde. 1994. *Pohádky radí školákům. [Fairy tales advices to the school ones]* (Translated into Czech by ...). Prague: Knižní klub, 1999. 144 p. ISBN 80-7176-900-2

PARDECK, John T., PARDECK, Jean A. 1994. *Bibliotherapy. A Clinical Approach for Helping Children.* 2nd ed. Yverdon: Gordon and Breach Science Publishers S.A., Switzerland. 148 p. ISBN: 3-7186-5347-8

PARDECK, John T., PARDECK, Jean A. 1998. *Children in Foster Care: A Guide to Bibliotherapy.* 1st ed. Westport: Greenwood Press, USA 1998. 103 p. ISBN: 031330775X

- PENNEBAKER, James W.** 2013. *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. 1st ed. Wheat Ridge: Center for Journal Therapy, Inc., 2013. 172 p. ISBN 978-0-578-12942-6
- PESECHKIAN, Nossrat.** 1997. *Příběhy jako klíč k dětské duši. [Stories as a key to the child's soul]* (Translated into Czech by Eva Bosáková 1998). Prague: Portal, 1999. 152 p. ISBN 80-7178-275-0
- PESECHKIAN, Nossrat.** 1996. *Kupec a papušek. [Buyer and parrot]* Brno: Cesta, 1996. 128 s. ISBN 80-85319-60-8
- PILARČIKOVÁ-HÝBLOVÁ, Slávka.** 1997. *Biblioterapia. [Bibliotherapy]* Liptovský Mikuláš: Published at own expense. 74 p. ISBN 80-967875-4-3
- PROPP, Vladimír Jakovlevič.** 2008. *Morfologie pohádky a jiné studie. [Fairytale morphology and other studies]* Jinočany: H&H, 2008. 400 s. ISBN 9788073190859
- REMEŠ, Prokop, HALAMOVÁ, Alena.** 2013. *Nahá žena na štřeše. Biblia a psychoterapia. [Naked woman on the roof. The Bible and psychotherapy]* Prague: Pompei, 216 p. ISBN 9788090558007
- REDDEMANN, Luise.** 2009. *Léčivá síla imaginace. [Healing power of imagination]* Praha: Portál, 2009. 216 s. ISBN 9788073675301
- STEIN, Murray, CORBETT, Lionel.** 2006. *Příběhy duše I. II., III. (moderní jungiánský výklad pohádek). [Stories of the soul I., II., III. (modern Jungian interpretation of fairy tales)]* Praha: Emitos, 2006. 178 s. ISBN 9788090371521
- STREIT, Jakob.** 2013. *Včelka Sluněnka – proč děti potřebují pohádky. [Sunny Bee – why children need fairy tales]* Hranice: Fabula, 2013. 160 s. ISBN 978-80-87635-09-4
- SVOBODA, Pavel.** 2007. *Poetoterapia. [Poetry therapy]* Olomouc: Palacký University in Olomouc, Faculty of Education, 2007. 190 p. ISBN 978-80-244-1682-3
- SVOBODA, Pavel.** 2013. *Biblioterapia. [Bibliotherapy]* Olomouc: Palacký University in Olomouc, Faculty of Education, 2013. 112 pages. ISBN 9-788024-436845
- ULRYCHOVÁ, Irina, ŠVEJDOVÁ, Hana, GREGOROVÁ, Vlasta.** 2000. *Hrajeme si s pohádkami. [We play with fairy tales]* Praha: Portál, 2000. 117 s. ISBN 9788071783558
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2015. *Vývinová biblioterapia u detí predškolského a školského veku. [Developmental bibliotherapy for children of preschool and school age.]* In *Special pedagogical advice, Information bulletin XIX*. Bratislava: Research Institute of Child Psychology and Pathopsychology, 2015, pp. 25 – 36. ISBN 978-80-89698-14-1
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2016. *Vývinová biblioterapia u detí staršieho školského veku a adolescentov. [Developmental bibliotherapy in older school-age children and adolescents]* In *EXPRESSIVE THERAPIES IN HUMAN SCIENCES 2016: Biodromal aspect of therapeutic pedagogy/ Proceedings from the international scientific conference held on January 28, 2016 in Bratislava*. Bratislava: Comenius University in Bratislava, 2016, pp. 16 – 25. ISBN 978-80-223-4148-6
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2019. *Vývinová biblioterapia ako prostriedok prípravy na vývinové úlohy predškolského veku detí. [Developmental bibliotherapy as a tool of preparation for developmental tasks of preschool children]* In HUDECOVÁ, A., KOVÁČOVÁ, B. *Expresívne terapie vo vedách o človeku 2019*. Ružomberok: Verbum, 2019, pp. 63-72. ISBN 978-80-561-0701-0
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2021a. *Možnosti biblioterapie pri prevencii šikanovania na základnej škole. [Possibilities of bibliotherapy in the prevention of bullying in elementary school]* In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, no. 3, June 2021, year 50. Ružomberok: Catholic

University. ISSN 1336-2232 Available online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2021/11/ssf_3_21_s_obalkou_update.pdf

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2021b. *Možnosti využitia expresívnych terapií v oblasti emocionality a emócií. [Possibilities of using expressive therapies in the field of emotionality and emotions]* In Pelcová, N., Kvētoňová, L. et al. *Emotionality in education through the prism of philosophical, psychological and special pedagogical reflection. Inclusive school.* Prague: Charles University, Faculty of Education, 2021. ISBN 978-80-7603-242-2 Available online: <https://search.mlp.cz/cz/titul/emocionalita-ve-vychove-prismatem-filosoficike-psychologicke-a-specialnepedagogicke-reflexe/4589484/#/getSimilarTitles=descriptors-eq:12083-amp:key-eq:4589484>

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2023. *Rozvoj emocionálnej kompetencie ako predpoklad budovania inkluzívneho povedomia. [Development of Emotional Competence as a Prerequisite for Building Inclusive Awareness]* In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae Universitas Catholica Ružomberok*, [online]. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2023, 52 (2), s. 36-47. ISSN 1336-2232. Available on: <https://doi.org/10.54937/ssf.2023.22.2.36-47>

In Hungarian

BÉRES, Judit-Élet. 2022. *A sorok között – Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek. [Between the lines – Bibliotherapy exercises for everyone]* Budapest: Libri Könyvkiadó Kft. 270 pages. ISBN 9789634339854

BÉRES, Judit-Azért. 2017. *Olvasok, hogy éljek – Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig. [I read to live – From the popularization of reading to bibliotherapy.]* Budapest: Kronosz Kiadó. 292 pages. ISBN 9786155497957

JAKOBOVITS, Kitti. 2021. *Irodalomterápia – A könyvespolcod pszichológusszemmel. [Bibliotherapy – Your bookshelf through the eyes of psychologist]* Budapest: Kulcslyuk Kiadó. 346 pages. ISBN 9786155932595

BOLDIZSÁR, Ildikó. 215. *Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. [Fairy Tale Therapy – Fairy tales in treatment and in everyday life.]* Budapest: Magvető Kiadó. 368 pages. ISBN 9789631428933

Annex 1

Paremia-therapy - exercise example - assignment (Kotrbová, K.)

Dear students,

working with paremias is another of the bibliotherapy methods that you can use for relax activities, for entertain and warm up at the beginning of a therapeutic-pedagogical or just bibliotherapy meeting, but also for deeper work in identifying beliefs, patterns of behavior, exploring new possibilities and connections in the client's own life. Alternatively, what prevents their realization, identification and expression of feelings. An individual can think about his previous values, attitudes and approaches to his own life, think about other - better or worse solutions, express them in quotes or sayings.

The original (folk) paremias include: proverbs, adages, sayings, riddles, puns, nursery rhymes and the like. This also includes short literary forms of poetry, such as aphorisms, epigrams, epitaphs, gnomes, maxims, anecdotes, slogans, or others. In this exercise, we will try how to work with them preventively, diagnostically and therapeutically.

Procedure (*please read the entire assignment first so that you can properly schedule the time required for the work*):

1. Search on the internet for more detailed information about folk and other paremias - definitions, content, examples and familiarize yourself with them.
2. Search in the literature, in motivational calendars, if you have any at home, motivational cards, on the Internet or in another way and write on a separate piece of paper in a column below you (for example, you can also choose from a diary if you record them separately) 10-20 different statements or quotes that particularly caught your attention, accompany you through life as a kind of motto, or you follow them in your life, or they have another important meaning for you.

For example, it might look like this:

1. *There are no cakes without work.*
2. *He who wants to howl with wolves must live with them.*
3. *He who kicks another pit falls into it himself.*
4. *Whoever wants to move the world must first move himself. (Socrates)*
5. *He who knows how to convince himself that he is well, will be well. (Ovid)*
6. *Pedagogical history: In education, male influence is, let's face it, weak of course, what a wonder when men are babies. (V. Haring)*
7. *Etc.*

3. Underline, analyze and comment on the words that caught your attention. Make notes about it.
4. Rewrite the statements so that you can cut them into separate strips of paper. One statement one strip. Cut each statement into two parts. Try to complete the missing part in each new way. Write down the new creations and make a few notes about what you notice.
5. Put the same cut parts of the statements in a pile and reassemble them randomly to form new statements. Write them down. Again, make some notes on what you noticed.
6. Create and fill in the table, an example of which I present below, for each of the selected statements. Answer as honestly as you can.

Statement	How does the statement relate to your life?			Has anyone in your family used it or does it? If so, who?	Does it still work for you? Do you need it?	
	past	present	future		If so, for what? How do you feel about it now?	If not, what could you do about it?
1.						
2.						
3.						

Etc.

7. After a certain break, or without it, depending on how you feel, continue by filling in the following table:

The beginning of a sentence	(complete at least 10 sequels/additions)
I have to...	
I should...	
I want to...	
I decided...	
In life, I like when...	
I desire...	
I love when...	

- Analyze the statements completed in the line "I have to...". When and where did you get it? Who says/said it? Who does this statement from your life belong to? How does it serve you? Could it be replaced by something else? Make some notes.
- In a similar way, analyze the statements completed in the line "I should". What period of life does this belief of yours belong to? Is it still necessary or could it be deleted or replaced with something else? What else is behind it, or what else is it related to in your life. Take notes.
- Feel the beliefs written under "In life, I like when..." In which do you feel the most energy or desire? Where in the body do you feel this sensation? Could it be multiplied or expanded? How do you do that? How do you feel about it now? Take notes.
- Similarly, analyze the beliefs listed in the line "I want...". Think about who could be helpful in the implementation? How could you reach out to him or engage him? Who could support you in this? On the contrary, who might mind and why? What could you do so that it does not disturb you or even encourages you? What else do you need to make your "I want..." come true? Take notes.
- Analyze the statements given in the line "I decided". Answer yourself mainly, what do you need to start implementing your decision as soon as possible - preferably now? What would it be like for you if you did it now? What will be different after the decision is fulfilled? What will you see, perceive, feel, hear and the like? Not only inside, but what will be different in your surroundings? How will you know for sure that something has changed and that it has happened for sure, that you have implemented your decision as you wished - in detail and completely? What else could be fulfilled besides that? What could be the best for you?

If you haven't taken a break yet, please allow yourself at least 15 minutes. Take a walk, air out, refresh yourself with water and then continue.

Compare what it was like for you when you completed the sentences in the lines starting with "I have to..., I should..., I want..., I decided..." and when you completed sentences starting with "In life, I like when... I desire... I love when...". Notice the difference in feelings or what the difference was in anything else you noticed about yourself, in yourself or around you; how your body reacted and the like.

Notice how it feels for you when you are near or in what you like in life, what you desire, or what you love, or when you are that. Did you enjoy something?

Give yourself at least 10 minutes to think and make notes of what you find out.

Conclusion:

Relax. You can lie down on a mat and close your eyes, or just sit and let your thoughts flow freely. Focus on your breath - in, out. Just a few inhalations and exhalations, 2-3 times are enough, and please return to the exercise in your imagination for a while. Answer the questions: What did you learn about yourself thanks to the exercise? Is there something that you were absolutely convinced that you wanted and at the end of the exercise you found out that it wasn't really what you wanted? How do you deal with it? What surprised you? Did you notice anything special? What did you learn new? What else could you or would you like to say? If you had to share something

from the exercise with someone else, what would it be? Would you do anything differently now? What would you like to ask? What else would you need? How could you use this exercise in your future work? What else is important? etc.

Note down the most important findings.

Thank you for your cooperation and sharing how you did in the exercise as we get used to one A4!

If necessary, I remind you of the consultation hours:

Tuesday 13.00-15.00, Thursday 8.00-11.00 online via MS Teams and as agreed

I will be happy if you share in the group too!

Kotrbová

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Department of Curative Education, Comenius University in Bratislava

Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovakia +421 948 316 081 | kotrbova@fedu.uniba.sk

<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>

© Kotrbová, K.: Bibliotherapy 2. Lectures and exercises for students of the field of curative education. Comenius University in Bratislava, Faculty of Pedagogy, Department of Therapeutic Pedagogy, academic year 2020/2021, summer semester, updated in connection with the Erasmus+ project "Prototype teaching aid for bibliotherapy" on May 5, 2023.

Annex 2

Poetry therapy - exercise example – methodology and description of results (Kotrbová, K.)

Methodology and results for the exercise "Explore the lyrics of the song that makes you happy"

For the first time, we offered the exercise "Explore the text of a song that makes you happy" to students of the Faculty of Education of the Comenius University during the course of the bibliotherapy subject of the curative education study program in the summer semester of the academic year 2018/2019.

It consisted of three stages. As we have already mentioned, in one case with a variation, when at the end of the sharing we inserted the joint singing of the texts of selected songs, which, due to the focus on individual work, returned to the group again and strengthened the awareness of the feeling of unity with the acceptance and respect of mutual differences, which is in ultimately benefiting the group as a whole. We still see this in retrospect as another enriching dimension of the shared experience. At the beginning of the exercise, the leader of the exercise will clarify the relevant educational goals aimed at supporting personal and professional development, as listed here:

1. **Individual work** - see the assignment, which aimed to support personal development, self-awareness and self-reflection, which can also be used as a homework assignment. (Students take notes).
2. **Work in pairs** - building the necessary professional skills, such as interviewing, sensitivity to verbal and non-verbal expressions, providing feedback, etc. (can be done physically or using computer networks through the MS Teams program)

The homework was followed by an exercise during class, which, in randomly grouped pairs, aimed to support the development of empathic communication, active listening and facilitation of the conversation process. During the exercise, the pairs alternated in the roles of listener/narrator so that each of them had enough time to share their own experiences from the exercise "Explore the lyrics of a song that makes you happy" for approximately the same amount of time. After finishing, they should make some notes about how they did in the role of listener and in the role of speaker, what they noticed, what they would need and what they might want to try differently, and from this information select information that they would like to share in the group.

3. **Work in a group** - sharing that seamlessly follows on from work in pairs and its goal is to share important information that is such for an individual that it is necessary for it to be heard in the group:
 - a) due to his relief from burdensome contents or individual sharing of uplifting experiences acquired during independent work or work in pairs,
 - b) because he believes that these are findings that could be inspiring or otherwise important for other members in the group in connection with personal and professional development (such as sharing what one member of the group managed to do during the exercise - we start from the general the principle that what happens to an individual also happens to individual members of the group as a whole)
 - c) because they enable the development of the competence of self-reflection of one's own work (individual, in pairs) and reflection of the client's work, they develop the ability to distinguish one's own internal process and contents from the contents and process of the client (observer metaposition training in accordance with the recommendations of gestalt psychotherapy and process-oriented psychotherapy for better reflection of the client's process) during pair work and how to work with it during potential future therapeutic work,
 - d) because they allow making developing notes and finding or providing factual information about all parts of the process **to understand** and process the experience not only from one's own individual work, work in pairs, but also from the subsequent reflection of the "client's work" and reflection of one's own work during the part in pairs.

Students are also encouraged to take some notes on what is being shared and to self-reflect on their own process while sharing.

The principle applies that the leader of the group regulates the discussion after the exercise so that the members of the group address the sharing of their experiences and experiences to him (i.e. even if they talk about another member of the group, how they worked with him, they talk about him in the group by sharing it with the leader group), the leader makes sure that the person being talked about has the opportunity to share their own point of view, or to clarify some statements, and at the same time calls for a final realization of **what the participants learned new during the exercise (supporting understanding)**. How could they further apply it in their personal life and professional work and to ask questions, to which the leader responds immediately if possible, so that if something is incomprehensible or needs to be explained, explained in a different way, etc., it is possible. The leader can also initiate a possible additional homework in which the students try to find information to get answers to their questions and bring the findings to the next meeting.

From the collected feedback from a total of 6 groups of students (n=93) in the academic year 2018/2019: 1 group with 14 students and 1 group with 18 students; academic year 2019/2020: 1 group with 14 and 1 group with 18 students; academic year 2020/2021: 1 group with 16 and 1 group with 13 students; of the medical pedagogy study program at the Faculty of Pedagogy of the Comenius University in Bratislava resulted in the following list of song texts that brought students a feeling of happiness:

Helenine oči – Mariana, Edd Sherman – Supermarket flowers, Nina Simon – Feeling Good, Nerez – Tisíc dnu mezi 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 sokoly!, 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 - Ľudia nie sú zlí – krv/očistec, Môj Abba, Michael Jackson – Earth Song, Desmond – Ona a On, Hriabaj že len hriabaj – folk music, Letela husička, letela zvsyoka – folk music, 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 to the film 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 tahy, Abdel Kadel „Khaled“...

Regarding personal and professional development, which were to be developed through the exercise, different responses emerged from the students' feedback on the achievements, which, however, can generally be evaluated as positive. Several of the students evaluated the exercise with words such as "rich exercise", "I learned a lot about myself", "thank you, it showed me how to fall in love with the accompanying music through understanding the content", "thank you, it brought me back to pleasant memories" , "suddenly my feeling changed and I started to feel happiness again", "only now when I noticed the content of my favorite song, I realized the message hidden in it for me", "this was a lot for me trust". From the unstructured observation of the group leader during the sharing, it emerged that, thanks to the exercise, the students also managed to identify some of their attitudes, which they acquired based on previous experiences, and when they become aware of them in this way, they can change them. They also discovered how important it is **to separate self-observation and self-reflection from self-evaluation** and formulating it in writing in one's own notes.

The rest of the acquired knowledge remained hidden precisely in the mentioned students' own notes, which they were repeatedly called upon to do during the exercise, with sufficient time provided to ensure absolute honesty and confidentiality when formulating experiences from their own introspection (they make notes for themselves and not for the teacher, and they decide for themselves how , how much and when they will publish it in the group), also for respecting the freedom of their own decision as to how to deal with their findings, as well as respecting their own pace of learning and preparation for a future helping profession.

In the case of songs with a less obvious positive context (songs about self-harm, suicide), it would be possible to discuss the dimension of happiness that is perceived by a person individually, if they were open to it, as well as, for example, the fact that literature provides a safe way to touch liberating transcendent, even with enjoying the beauty of this life to the fullest extent, as it is measured to man. And although the discussion and mutual sharing of experiences and experiences from what is heard, read, lectured or written is an immanent part of therapy, it is necessary to naturally respect situations that require the processing of the experience in the silence of one's

own reflection, which must be indulged in by the client, let the experience fade away and be preserved relieving emotional charge, on the contrary – not to analyze it unnecessarily.

Although **when preparing professionals for the performance of helping professions, we make sure** that they not only know how to induce the relevant experience, guide the person through it, facilitate the process, or help to reframe the situation, and fulfill all the tasks of an educating therapist, as we mention them in other articles, **but also that to understand, to be able to explain and also justify professionally how and with what, why they work and to be able to anticipate the effect**, in order to ensure help and prevent damage in accordance with the medical ethical principle "primum non-nocere". This is also the case in the curative education study program on the subject of bibliotherapy, which is included in the teaching in the relevant creative and other therapies so that they can learn it. When working with clients, we can safely omit this cognitive/intellectual analytical part, if it is more appropriate to support the client's therapeutic process, and let the experience fade away in silence, without analyzing it unnecessarily.

In addition to the educational results already described, this probe created as a result of the exercise, as a secondary result of the observation, also brought an interesting insight into the musical preferences of the current young generation with a significant predominance of songs with English lyrics. Perhaps this is a new challenge for contemporary therapists to be open and ready to work flexibly in therapy with individual and cultural meaning overlaps of texts expressed in a specific language based on individual preferences and client choices.

Although it is gratifying that Slovak folk songs as well as some Slovak and Czech popular songs were found among the preferred songs, either on the basis of previous memories related to specific events or ideas evoked by the artistic qualities of the song, in the above sample of students, the situation is definitely significantly different, for example, from the situation of the current productive generation of therapists and teachers growing up in the period of the former Czechoslovakia, where the cultivation of the Slovak and Czech languages was naturally developed through national translations and interpretations of foreign songs, although also created under ideological pressure. It turns out that one of the challenges for the currently preparing generation of future therapeutic pedagogues will be to try to contribute to the preservation of the cultural and therapeutic values of literary works of the cultural provenance of the national language through their activities, to which they should also be guided by conveying their beauty and love for them from by their teachers.

In Bratislava, June 12, 2023.

Author of the post:

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH, Department of Curative Education, Faculty of Pedagogy of the Comenius University in Bratislava, June 12, 2023.

© Kotrbová, K.: Biblioterapia. Lectures and exercises for students of the medical pedagogy department. Comenius University in Bratislava, Faculty of Pedagogy, Department of Curative Education, academic year 2018/2019, summer semester, updated in connection with the Erasmus+ project "Prototype teaching aid for bibliotherapy" on June 12, 2023.

It didn't pass language editing!

Recommended citation method:

Kotrbová Kvetoslava. 2023. *Poetoterapia – metodika a výsledky k cvičeniu „Preskúmajte text piesne, ktorá ma robí šťastným“*[Poetotherapy - methodology and results for the exercise "Explore the text of the song that makes me happy"]. In *Biblioterapia.sk*. Bratislava: PRO SKIZP – Association to support the development of the Slovak Chamber of other healthcare workers. Available on: Link

Annex 3

Presentation „Literary art in therapeutic education“ (Kotrbová, K.)

Literary art in therapeutic education

Kvetoslava Kotrbová



Therapeutic pedagogy

= diagnostics, education, teaching and therapy of individuals whose situation is so complicated by adverse life circumstances (educational, social, health, etc.) that they cannot lead an age-appropriate way of life and apply themselves adequately to their abilities

Horňáková, 1999

integration pedagogical and therapeutic efforts
develop the competence of patient or client
to live his life and solve his problem

for this purpose various creative experiential activities, including art-therapy, music therapy, bibliotherapy, dramatherapy, movement and dance therapy, play therapy, occupational therapy and family therapy

therapeutic educational programs



TP BIBLIOTHERAPY

planned, purposeful and systematic
therapeutic-educational action through
the individual components of literary art

Majzlanová, 2017

- Paremological therapy
- Poetotherapy
- Fairy Tales Therapy
- Narrative therapy
- Hagiotherapy

Non-fiction literature - Self-help books

- definition of self-help books (Kotrbová, 2022)

The application of bibliotherapy is currently the most sophisticated in the issue of depression - NICE international standard (National Institute for Health and Care Excellence, GB) from June 29th 2022 – **milder forms of depression at the beginning of the therapy process, more severe forms at the end of the process therapy** <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

- Developing rational component = to understand
- preferred by CBT therapists (Starker, Rubin in Pardeck, Pardecková, 1998, p. 20)

The screenshot shows the NICE website interface. At the top, the NICE logo and name 'National Institute for Health and Care Excellence' are on the left, a search bar with 'Search NICE...' is in the center, and a 'Sign in' button is on the right. Below this is a teal navigation bar with dropdown menus for 'Guidance', 'Standards and indicators', 'Life sciences', 'British National Formulary (BNF)', 'British National Formulary for Children (BNFC)', 'Clinical Knowledge Summaries (CKS)', and 'About'. A breadcrumb trail reads: 'Home > NICE Guidance > Conditions and diseases > Mental health, behavioural and neurodevelopmental conditions > Depression'. The main heading is 'Depression in adults: treatment and management'. Below it, it says 'NICE guideline [NG222] Published: 29 June 2022' with a link to 'Register as a stakeholder'. A secondary navigation bar includes 'Guidance', 'Tools and resources', 'Information for the public', 'Evidence', and 'History'. On the left, a vertical menu has 'Overview' (highlighted with a blue arrow) and 'Recommendations'. The main content area is titled 'Guidance' and includes a link to 'Download guidance (PDF)'.

Fiction/beautiful literature

- **LYRICS** – focused on sensual experiences, mood, rhythm of speech, etc.
- **EPICS** – based on description of following events, activities, narrator
- **DRAMA** (literary pieces) – direct speech between characters

- Developing the **emotional component** = to feel (emotions, feelings, experiences, higher values, attitudes) – study preferred by deeply psychotherapeutic oriented therapists (Starker, Rubin in Pardeck, Pardecková, 1998, p. 20)

- (therapeutic) **PEDAGOGICAL INFLUENCE IS THE MOST EFFECTIVE WHEN INTELLECT, EMOTIONS AND FEELINGS ARE SIMULTANEOUSLY AFFECTED** – SPECIAL MENING OF CULTIVATION OF HIGHER FEELINGS AND VALUES

Bruno Bettelheim

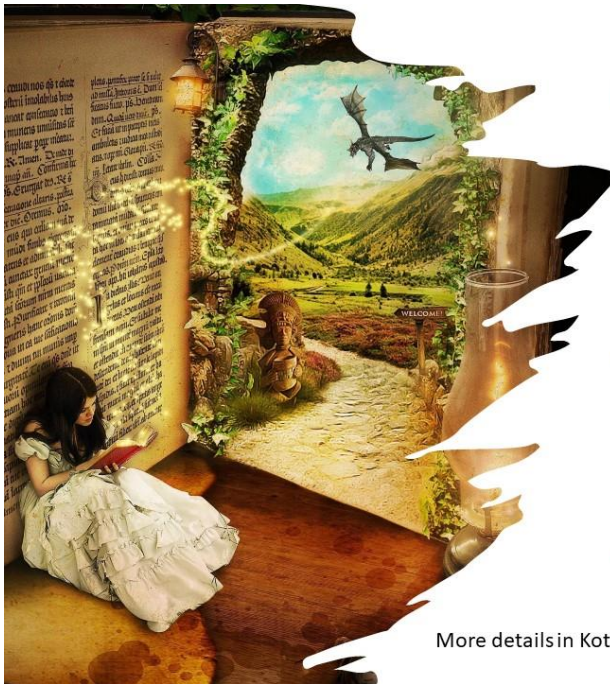
Psychologist and psychoanalyst

- „if children are brought up that way that life gives them meaning, they don't need any other special help“

- „the ability to find meaning in one own's life and the life around is the best conveyed by literature“

Bettelheim Behind the Secrets of Fairy Tales 1975, 1976, p. 10





Adults

- Dostojevsky's short story *The Dream of Ridiculous Man* – contain all therapeutic phases of therapeutic change
- images of old and new one reality – coexists together there – **uplifting feelings** of beauty, happiness and joy – is possible to repeat the feelings by repeating reading of this masterpiece
- Assagioli – concept of „Higher I“

More details in Kotrbová, Sturcz, Solárová, 2022

Forms and methods of BT

- individually, group work
- en masse (by on-line technologies, telemedicine)

**READING, STORYTELLING,
CREATIVE WRITING**

(therapeutic diaries - I, letters - YOU, stories, literary pieces - IT)

THERAPEUTIC RELATIONSHIP - THERAPIST

communication, facilitation, **discussion**, leading, catalysis, **safety** person for sharing content, support, guiding, reframing, building of a new competencies, help with evidence and straightening of changes

Research outputs

- therapist guided dealing with burdensome emotional content/trauma – 43 % less frequented visits medical doctor as in control group, 2x less visits of general doctor for some disease
- measurable physical changes: immune system and other medical values
better activity of immune cells (Lepore, Smyth 2002), increase of amount of leukocytes and strengthening of immune system individuals with AIDS (Pettrie, Fontanilla, Thomas 2003), increase of functional capacity of lungs – people with asthma, decrease of pain people with rheumatoid arthritis (Smyth, Stone, Hurewitz et al. 1999), less interruptions of sleeping persons with oncology diseases with metastasis (Moor, Sterner, Hall et al. 2002), etc.
- measurable psychological changes: immediate and long-term mood swings and behavioral changes
less negatives, less depressive symptoms, less anxiety, more open, calmer, friendlier, more accepting of others, happier, more aware, more participatory, more wisdom/smarter

Pennebaker, 2003



Thank you for your attention and
wish you a joy from educational and
therapeutic reading and writing!

Contact:

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Workplace:

Faculty of Education Comenius University in Bratislava (Slovakia)

e-mail: kotrbova@fedu.uniba.sk

Phone: +421948316081



FACULTY OF EDUCATION
Comenius University
Bratislava

References

- Bettelheim, Bruno.** 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek – proč a jak je číst v dnešní době.* [Behind the Secrets of Fairy Tales – why and how to read them nowadays] (From English to Czech translated by Lucie Lucká, 2000, 2017). 2nd update ed. Praha: Portál, 2017. 392 s. ISBN 978-80-262-1172-3 **Depression in adults:** treatment and management. NICE guideline from June 29, 2022. [online]. London: National Institute for Health and Care Excellence, 113 p. ISBN 978-1-4731-4622-8. Available on: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222> [cit. 2023-03-31]
- Hornáková, Marta.** 1999. *Liečebná pedagogika.* [Therapeutic Pedagogy] 1st ed. Bratislava: Department of Therapeutic Pedagogy, Faculty of Education of the Comenius University in Bratislava. 190 p. ISBN 80-8046-126-0
- Kotrbová, Kvetoslava – Majzlanová, Katarína.** 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii.* [Therapeutic Diary in Bibliotherapy -in Slovak] pp. 28-51. In Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908088-1-2. Available on the website: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>
- Kotrbová, Kvetoslava.** 2022a. *Terapeutické listy v biblioterapii.* [Therapeutic Letters in Bibliotherapy – in Slovak] pp. 68-82. In Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908353-7-3 Available on the website: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- Kotrbová, Kvetoslava.** 2022b. *Svojpomocné knihy v biblioterapii.* [Self-help books in bibliotherapy – in Slovak]s. 95-110. In Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae č. 5/2022, Ružomberok: Catholic University, 2022. 179 s. ISSN 1336-2232 Available on: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf
- Kotrbová, Kvetoslava - Sturz, Attila - Solárová, Zlatica.** 2022. *Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka.* [The therapeutic potential of the Dostoevsky's short-story The Dream of Ridiculous Man – in Slovak] pp. 343-365. In Philologia. Journal of Institute of Philological studies of the Faculty of Education Comenius University in Bratislava, 32 (2), 2022, 392 p. ISSN 1339-2026 Available on: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/UstavUstav_filologickykh_studii/Philologia/Philologia_2022_2/PHILOLOGIA_2_2022_TLAC-25_343-365.pdf
- Majzlanová, Katarína.** 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov.* [Basics of Bibliotherapy for Librarians – in Slovak] Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6 Available on: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
- Majzlanová, Katarína - Kotrbová, Kvetoslava.** 2019. *Význam príbehu v biblioterapii.* [Meaning of the story in Bibliotherapy – in Slovak] pp. 149-172 In Bukor, J., Szimon, Sz. a kol.: Collection of scientific articles from the XI. International scientific conference of the J. Selye University 2019, Section Language-Culture-Relationships. J. Selye University Komárno Slovakia, 2019. 244 p. ISBN 978-80-8122-331-0. Available on: <http://uk.ujs.sk/dl/3310/MAJZLANOVA.pdf>
- Rainwater, Janette.** 1979, 1989. *Vezmite život do vlastných rúk.* [Take Life into Your Hands] [From English to Czech translated by Alena Hnídková, 1993] 1 ed. Praha: Grada, 1993.232 s. ISBN 80-7169-026-0
- Pennebaker, James W.** 2004, 2013. *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering of Trauma and Emotional Upheaval.* 2nd ed. Oakland: New Harbinger Publications, 2013. 172 p. ISBN 978-0-578-12942-6

About authors

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH – therapeutic pedagogue, university teacher, head of the project and main editor

In 1995, she graduated in therapeutic pedagogy at the Faculty of Education of the Comenius University in Bratislava (Slovakia), where he currently teaches the subjects of bibliotherapy, academic writing, health and health disorders, and others. Subsequently, he successfully completed training for psychotherapists in psychosynthesis (Slovak Chamber of Psychologists Bratislava, 1995-1996), continuous long-term study programs in gestalt psychotherapy (Institute for Gestalt therapy Prague, 2002-2004) and process-oriented and systemic psychotherapy (POPI Slovakia and the Slovak Society of Psychotherapy, 2006-2009) and is further educated in this area through various other individual courses and seminars.

In 1999, at the Slovak Medical University in Bratislava, she obtained a specialization in public health management (Master of Public Health/MPH). In 2009, she successfully completed her doctoral studies in the field of nursing and rehabilitation at the University of Trnava, Slovakia.

She worked as the main state adviser and general director of the department for the education of health professionals at the Ministry of Health of the Slovak Republic, as well as a specialist for health promotion at the National Public Health Authority of the Slovak Republic, a consultant to the presidium of the Slovak Medical Chamber for conceptual, legislative and strategic matters and as vice-president of the Slovak Chamber of Clinical Physicists, Laboratory Diagnosticians, Language Speech Therapists and Therapeutic Pedagogues. She is a member of the Association of Therapeutic Pedagogues PRO LP Bratislava, of the Slovak Psychiatric Society of the Slovak Medical Society, of the Bratislava Association of Medical Doctors, of the Interdisciplinary Section of the Medical Society of Natural Medicine, of the International Society of Natural Medicine and of the Slovak Pedagogical Society of the Slovak Academy of Sciences.

In September 2009, she was nominated for the European Commission's "Single European Market" award for her work in the field of recognition of the professional qualifications of health professionals. In September 2015, she was awarded by a letter of thanks from the Slovak Medical Society for her contribution to the development of cooperation between the Slovak Medical Society and the Slovak Medical Chamber in the field of continuous education of healthcare professionals. From September 2021 she is the recipient of the award of the Slovak Chamber of Medical Physicists, Laboratory Diagnosticians, Language Speech Therapists and Therapeutic Pedagogues "Therapeutic Pedagogue of the Year 2021".

She works as a university teacher at the Faculty of Education of the Comenius University in Bratislava, where she helps students to grow personally and professionally. She likes to use storytelling and beautiful literature as teaching tools. She is the author of approximately 120 professional articles and publications on the topic of organization and management of medical education, health care and health promotion. He currently writes mainly professional and scientific articles on the topic of bibliotherapy, which are most often published in *Philologia*, *European Scientific e-Journal* and *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*.

PhDr. Viera Diešková, CSc. – pedagogica psychologist, emeritus unviersity teacher

Viera Diešková graduated from the Faculty of Philosophy of the Comenius University in Bratislava (Slovakia), majoring in psychology with a focus on pedagogical psychology in 1968. Already during her studies, she started working at the Research Institute of Child Psychology and Pathopsychology in Bratislava (VÚDPaP), in the department of prof. A. Jurovský. Here she gained the basis for research into the social psychology of children and youth, which she devoted herself to for the next 20 years.

From the research, she processed and defended numerous final research reports, e. g. in the area of aggressive behavior of preschool children, social readiness of children for school, social competence and social skills of children from orphanages. She published the results in the journals *Psychology* and

Child Pathopsychology, Preschool Education, and Educator. They served to improve the quality of management work in kindergartens, children's homes, and for teachers in school practice. She lectured about them at many professional and scientific conferences, subsequently they were published in anthologies in Slovakia, the Czech Republic, and the German Democratic Republic. V. Diešková received her scientific rank at the Faculty of Philosophy of the Comenius University in Bratislava in 1981.

In the 1980s, she headed the Department of Educational Psychology at VÚDPaP-e and began researching and applying new forms of educational work in schools. She dealt with exercises according to the Yoga system in daily life and noticed its impact on the physical and mental health of educators and children. She organized several theoretical and practical seminars for them. Later, she met Janette Raiwater, an important representative of psychosynthesis, a pupil of Roberto Assagioli. She completed a therapeutic training seminar with her in the Czech Republic (1991) and organized two more training seminars with J. Rainwater in the following years for teachers and psychologists in Slovakia.

These interests led V. Diešková to change her permanent place of work. In 1991, she moved to the Faculty of Pedagogy of the Comenius University in Bratislava to the Institute for Child Development Research, which was headed by M. Bažány. Here she continued researching youth, published articles in monographs and anthologies, lectured social work students on the subject of social pedagogy. She led seminars on psychosynthesis at the curative education department.

In 2005, the civil association Social Work at the faculty published V. Diešková's publication: Basics of social pedagogy. In it, she also dealt with youth drug addictions and their prevention, in which she participated in the pedagogical-psychological counseling center in Bratislava-Petržalka in 1999-2000.

Psychological support for child patients with cystic fibrosis and their parents at the Faculty Hospital of Pneumology and Physiology in Bratislava - Podunajské Biskupice in 2001-2002. In addition, she continued to educate herself in psychotherapy, she completed many hours of training seminars, mainly with I. Verny (Switzerland) in process-oriented psychotherapy.

She participated in therapeutic seminars of systemic constellations according to B. Hellinger. V. Diešková also started working with students with this method. In 2009-2010, she completed the Extension training of family, systemic and life constellations with W. Nelles, who created a broader approach to constellations than their founder.

After retiring in 2009, V. Diešková led several courses for teachers of different types of schools in the Methodical Center of the city of Bratislava. The course Developing emotional intelligence of children was a favorite. In 2010-2011, she lectured for nursing students at the College of Health and Social Work of St. Elizabeth. He continues to lead yoga exercises with groups of adults.

PaedDr. Jana Špániková, PhD. – therapeutic pedagogue and psychotherapist

After graduation in Therapeutic Pedagogy at the Comenius University in Bratislava (Slovakia), my early career aimed at providing social and family consulting services. As a therapeutic specialist I felt a necessity to advance my knowledge in the field of legislation regulating social affairs and protection of the family. Therefore I continued with my studies at the Faculty of Law at the same university. Later I focused on using the specific Therapeutic Pedagogy tools in Psychotherapy and became a certified psychotherapy expert with the EAP (The European Certificate of Psychotherapy).

Her further personal development continued in the form of expertise training in various therapeutic methods with the emphasis on innovative psychotherapeutic techniques and supportive activities while working with the clients. She has completed an accredited psychotherapeutic course in the Person-Centered Approach by Carl Rogers' psychotherapy methodology. In her long-term practice I had the opportunity to cooperate with social institutions supporting families, providing social services, psychotherapy, prevention and crisis intervention. She also supported and organized various

working groups and gained a lot of experience in management of social work, pedagogy and professional training within social supporting programmes.

For many years she was a part of a non-profit social-legal support to the citizens of the capital city of Bratislava and I've been actively supervising the Helpline for children and youth along with providing counselling, information and support to children and youth. She participated in various projects implemented by non-profit EU community organizations based in different countries such as: Czech republic, Great Britain, Republic of Ireland, Belgium, France, Hungary, Austria, etc.

Her teaching experience includes lecturing at the Faculty of Education, Comenius university in Bratislava. In 2013 she completed my doctoral study at the Faculty of Philosophy of the Comenius University in Bratislava and graduated with the academy degree Doctor (PhD.).

I also have been continuously offering counselling in Psychotherapy and Therapeutic Pedagogy on a private basis, starting in 2000 at a medical centre in Žilina and since 2012 till the meantime at the Teraviva private healthcare facility in Bratislava.

Anna Kürthy – psychologist, bibliotherapist

Anna is a psychologist and a developmental bibliotherapist. She graduated in 2020 from Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Budapest (Hungary) and in 2021 from Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Vác (Hungary). She works as a schoolpsychologist, where she help students manage social, emotional, behavioral, and learning problems. She likes to use literature in her psychological work and she also likes to write as a copywriter in various themes.

Sturcz Attila – language speech therapist, teacher of Hungarian language and literature, musician and dubbing actor

Attila as a participating expert from the cooperating organization from Hungary, is currently an employee of the Pest Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Budakeszi Tagintézménye (Budakeszi Member Organization of the Pedagogical Service in the Pest County) based in Budaörs, Hungary, Kindergarten "Szivárvány Óvoda" in Budakesz and Primary School "Zsámbéki Zichy Miklós Áltános Iskola" in Zsámbék. He works there as a language speech therapist.

Since 1983, he has been teaching children in primary schools. In 1991, he was graduated as a teacher of Hungarian language and literature at the Gyula Juhász Pedagogical College in Szeged. Since then, he has been teaching Hungarian language and literature to high school children for sixteen years. For him, the great challenge of this work was to teach children to love reading, to discover the beauty of their native language, to develop understanding and to develop talents.

His students have achieved very good results in poetry and prose recitation competitions, pronunciation competitions and the like at the district and regional level. One of his students also won first place in the national Competition of Arany János' Hungarian Native Language. At the same time, during the whole time, he asked himself the professional question: What is the reason for the failures in teaching? The situation of children struggling with difficulties and disorders in reading, comprehension and spelling motivated his second career change within the profession, namely the choice of studying special pedagogy.

He graduated the Gusztáv Bárczi College of Special Education in 2006, majoring in language speech therapy. Since then, he has been constantly dealing with the issue of learning difficulties, rehabilitation and speech correction for children with speech or learning disorders. In addition to professional cooperation, he considers cooperation and constant contact with the child and parents extremely important. Thirty years ago, as a graduate, he did not attach much importance to it. He trusted himself and his students, he was in good contact with his colleagues. During his many years of work as a classroom teacher, he learned a lot in this field. But now he looks at this area of his work as a special education teacher in a different way. A parent can do much to make therapy effective, and if he

succeeds in winning him over for this beautiful task, he can almost certainly say that he has almost won the case.

In his work, he applies elements of complex art therapy. He considers himself lucky to have been able to participate in Eszter Balázs' 60-hour training. The method was originally developed for therapeutic help to children who stutter, but based on own and other experiences, it can be perfectly adapted to other special educational needs. Eszter Balázs's method is based on the so-called Kodály concept, which was perfected by Klára Kokas in the form of complex art therapy for stuttering. Complex art therapy is a "method in itself" that brings about positive personality changes that indirectly positively affect the development of the integrity of verbal communication. The experience provided by creative activities strengthens the personality and helps to overcome the fear of speaking caused by stuttering. The essence of the therapy is the triple unity of singing, movement and representation. Singing games are aimed at developing the correct breathing technique, mastering a gentle sound start, voluntary change of volume, tone and adjusting the rhythm of singing and speech. Movement exercises allow the child to relax the whole body, relieve spasms during breathing, sound production and articulation. Playful movement imitations enrich the non-verbal and metacommunicative repertoire. The player's movements have a relaxing effect. During the imaging activity, children are introduced to various techniques: drawing, painting, clay painting, collage, etc. The result and joy of the speech indirectly affects the continuity of the speech. It has also been shown that joint play is also very important in supporting children in this concept.

In 2013, he passed the teacher's exam in the field of drama pedagogy. In 2018, he obtained a master's degree, the topic of his final thesis was: "Helping children aged 10-14 with reading difficulties and reading disorders using the tools of acting and poetry". Teachers in 2020. As part of this project, his task is to create high-quality audio recordings of recommended literary works for bibliotherapy intended for children with reading difficulties of teachers who help them and by demonstrating examples of good practice from his own many years of professional experience and in other similar ways to support the project team in fulfilling the set educational and achieving project results.

Mgr. Iva Paštrnáková Dejová, PhD. et PhD. – art pedagogue and theoretician of art history

She studied art education at the Faculty of Pedagogy of the Comenius University in Bratislava Slovakia (Mgr. 2002, PhD. 2008) and defended her doctorate in the theory and history of fine arts at the Faculty of Arts of the Masaryk University in Brno in the Czech Republic (PhD. 2017). She worked as an art pedagogue at Elementary art school, Secondary school and for the longest time at Faculty of Education Comenius University in Bratislava and and at Academy of fine arts in Bratislava (SK).

She was an external gallery artist and lecturer at Slovak National Gallery for ten years too. She is currently on parental leave.

In publishing, through the biography of Cyril Kutlík, she got to work on the history of art education at the turn of the 19th and 20th centuries in Serbia (since 2002) and in Slovakia (annual publications of VŠVU in 2014 and 2019). Professional collaboration on texts and exhibitions dedicated to Slovak-Czech-Serbian artistic and cultural influence (2020, 2018, 2014, 2013, 2012, 2008, 2005). Editorial cooperation on the books of art theorist prof. Ivan Rusina (2016, 2011, 2009). Member of the Slovak Syndicate of Journalists (2003 – 2010).

As a volunteer, she regularly wrote for the Scout monthly Médium (1998-2014), adult education in Slovak Scouting (2004-2007: Baobab Forest School, Creativity Course, Crafts Course and Art as a Program Element course, which were accredited by the Slovak Ministry of Education). She lectured at creative workshops for clients cso Křídla (Wings) – association of friends and people with mental disorders (2005 – 2007). She managed animated film workshops for children and youth during the Biennial of Animation festivals, organized by Bibiana - International House of Art for Children Bratislava SK (2008, 2010).

Mgr. Čaputová Barbora, PhD. – religionist

Barbora studied religious studies at the Comenius University in Bratislava and completed her doctoral studies at the Institute of World Literature of the Slovak Academy of Sciences with the interdisciplinary topic of *Mircea Eliade – parallels in his professional and literary work*. She currently leads a reading club at the United Boarding School in Bratislava. It deals with archetypal stories, mythology, fairy tales, or various other manifestations of human imagination. She published several studies and articles, mostly about the work and philosophy of M. Eliade.

PhDr. Petr Vejrosta – clinical psychologist, psychotherapist

He studied single-discipline psychology at the Faculty of Philosophy of the Palacký University in Olomouc (2008). After specializing in clinical psychology (2013) and psychotherapy (2017) and after completing the psychotherapy training of the Czech Society for Analytical Psychology, he works in the clinic of clinical psychology and psychotherapy in Rožnov pod Radhoštěm in the Czech Republic.

Mgr. Anna Vejroستová – psychologist

She studied single-discipline psychology at the Pavol Jozef Šafárik University in Košice - SK (2013). She works at the clinic of clinical psychology and psychotherapy in Rožnov pod Radhoštěm (CZ). She is in the process of specialization training in the field of clinical psychology. As part of her work with children and adolescents, she uses elements of play therapy or cognitive behavioral therapy.

Mgr. Michaela Kajfozsová - psychologist

My name is Michaela Kajfozsová and I was born and live in Třinec. I graduated from a Polish-language high school in Český Těšín (Czech Republic). Subsequently, I studied Czech Philology at the Palacký University in Olomouc and Psychology also at the Palacký University in Olomouc.

My first work in the field of psychology was as a school psychologist in elementary school and high school. After that, I started working in the field of clinical psychology, namely in Janské Lázně (CZ), where I worked with clients after strokes, paralysis and other neurodegenerative diseases. The content of my work was neuropsychological diagnosis, cognitive training and supportive psychotherapy.

Now I work as a psychologist in the health sector at the Mental Health Center in Karviná, where I deal with psychotic and neurotic clients, with whom I work both individually and in groups. I am currently completing a five-year training in cognitive-behavioral therapy and I am also engaged in pre-certification preparation in clinical psychology. In the future, I would like to work with psychotic clients and also deal with the issue of addiction and codependency treatment.

My lifelong great interest in literature led me to the idea of connecting therapeutic work with literature and using some literary works for group therapy with psychotic clients. I am very much looking forward to this job.

Mgr. Ing. Vladislav Babka – therapeutic pedagogue, mental coach

Vladislav Babka graduated in curative education at the Faculty of Education of the Comenius University in Bratislava in 2022. Already in 1990, during his studies at the University of Žilina, he completed the first course of conversational and cooperative hypnotherapy according to Milton H. Erickson under the guidance of an experienced clinical psychologist PhDr. Jiří Zíka, author of several books devoted to hypnosis.

From 1995 – 2004 he worked in print media from the position of advertising salesperson to director of advertising in several monthly magazines.

He spent the years 2005-2011 abroad. In Ireland - in Dublin, he worked as a technician at GE Security, within which he received the Global Reward & Recognition for Quality in 2009. In 2009-2010, he attended courses dedicated to HRV biofeedback organized by the manufacturer emWave Ltd., U.S.A.

After returning from abroad in 2012, he completed an activation program for memory training for seniors at the Memory Center in Bratislava. In the years 2012-2015, he completed training for the therapeutic use of hypnosis for children and adults in Prague and Liptovský Mikuláš, and at the same time successfully completed a bachelor's degree in curative education at the Faculty of Education of the Catholic University in Ružomberok.

In the years 2013-2014 and 2021-23, he cooperated with hockey clubs in Martin as part of the mental training and coaching of professional hockey players of MHK Martin.

Since 2013, he has been working in a non-state medical facility, the therapeutic pedagogy clinic in Martin (Slovakia). In the outpatient clinic, he uses art therapy approaches of therapeutic pedagogy: art therapy, music therapy, bibliotherapy, play therapy and psychomotor/movement therapy. At work, he uses various relaxation techniques and techniques to change the state of consciousness. As preparatory therapy, she uses HRV and EEG biofeedback for children and adults with special educational needs. He continues to prepare and implement memory training at the Social Welfare Center (www.psychofit.sk).

In 2023, in cooperation with the publishing house Mladé letá / Slovenské pedagogické nakladateľstvo, he plans to publish a book dedicated to working with the word, creating a therapeutic metaphor or story - The Word as a Tool in Therapy.

Mgr. Katarína Šurdová – therapeutic educator and psychotherapists

She has been interested on theater and performance and was fascinated by stories and fairy tales since her childhood. After graduating from secondary medical school, she decided to work in a bookstore, where she spent a year of her life with books and penetrated more and more into the secrets and depth of literature.

Here she discovered not only a book on therapeutic pedagogy, but also books by Viktor E. Frankl, which determined her future direction. She decided to study therapeutic pedagogy for a wide range of creative therapies. It gave her the opportunity to combine what she enjoys with helping people. Already in her diploma thesis, she began to devote herself fully to bibliotherapy. Using the motifs of the fairy tale The Neverending Story, she tried to help physically disabled children in institutional education overcome very difficult experiences during their adolescence.

After graduating from university, she worked with hearing-impaired children, and here she began to use other types of creative therapy to a much greater extent to help children understand the symbolism of language. During this period, she also worked as a mobile teacher and visited families of hearing impaired children. She worked at the Memory Center, where she focused on activity therapies and biographical narrative work with people with Alzheimer's disease. Already during college, she felt a strong need to deepen her knowledge through further therapeutic education. She was looking for a theoretical ground, but also a way to look at a person with his suffering. In this, existential psychotherapy and phenomenology appealed to her the most. And that's why, right after finishing college, she started studying long-term psychotherapy training in existential analysis and logotherapy in Prague. After its completion, she completed professional psychotherapy practice at the non-state healthcare facility Spirare - at a psychiatric outpatient clinic and in a psychiatric hospital. Since 2016, he has been working in a private consulting practice.

She is a member of the Slovak Psychotherapeutic Society and is on the list of psychotherapists. She is a co-founding member and vice president of the company for logotherapy and existential analysis in Slovakia. Since 2016, she has been organizing various educational seminars, trainings, and workshops both for the professional public and for parents. She prepared the Healing Power of Fairy Tales workshop for the professional public, which has already been repeated several times. He regularly lectures at professional conferences and for parents (Logoday, The art of being a parent, Parent from the left rear...), from seminars such as: I'm not afraid of the wolf, or let's help each other with a fairy

tale (how to help children manage their fear), It's human to be angry, When a child speaks to us with body language (psychosomatic problems in childhood). From the latest seminars for the professional public: The body as the language of the soul, an introduction to psychosomatics from the point of view of existential analysis. Introduction to therapeutic work with child and adolescent clients (case study seminar). He is currently working on the development of the Bibliotherapy module for the possibility of further education in creative therapies. He has completed training in trauma therapy, and continues to further his education. She is interested in working with symbols (symbolic language of dreams, symbolic language of the body, symbolism in sandplay). And she is pleased and enjoys spreading and providing all this knowledge to her colleagues and parents.

Mgr. Barbara Valešová Malecová, PhD. – therapeutic educator, university teacher and author of the idea of the project

In 2006, she completed her master's degree in therapeutic pedagogy at the Faculty of Education of the Comenius University in Bratislava. Subsequently, in 2009, she successfully completed her doctoral studies at the Faculty of Philosophy of the Comenius University in Bratislava (Slovakia) in the field of pedagogy. She is a graduate of a two-year intensive training in constellations with music and music-dramatic therapies. She is a member of the Association of Therapeutic Educators PRO LP Bratislava too (SK).

In the years 2008-2010, she was the author and coordinator of the Reconstructed Family Internet Portal project, a non-profit project for reconstructed families, stepparents and stepchildren.

Since 2010, she has been working as an assistant professor at the Department of Special Education at the Faculty of Education of Charles University in Prague (Czech Republic). He teaches several subjects focused on the field of expressive therapies, mainly bibliotherapy, drama therapy and occupational therapy in various bachelor's and master's study programs at the Faculty of Education of the Charles University. He specializes in the field of creative therapies and their implementation in therapeutic and special educational care and in the school environment. She has published several professional works on this issue. She considers the publication Bibliotherapy in early and preschool age to be the most important.

Magyar változat



PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava

Biblioterapia.sk

Szövegk tanítása

*A cikk az Európai Unió Erasmus+, 2-es pályázati kategória – Szervezetek és intézmények közötti együttműködés, KA210 – Kis léptékű partnerségek a felnőtt tanulási szektorban programja támogatásával jött létre. A projekt megnevezése „**Biblioterápiás on-line segédeszköz prototípusa**”, projekt száma: 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483.*



2022. szeptember – 2023. augusztus
Pozsony, Szlovákia

Cím: **Biblioterapia.sk**

Összeállító és főszerkesztő: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH, 2023

Elbírálók: PhDr. Viera Diešková, CSc.
Pozsonyi Comenius Egyetem, Pedagógiai kar (SK) volt tanára

doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc., Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem,
Egészségügyi és szociális tudományok kara, Alkalmazott pszichológiai
Intézet (SK)

doc. PhDr. Antonín Kozoň, CSc.
Diószegi Danubius Főiskola, szociális tudományok kara, pedagógiai
tanszék (SK)

Szerzők: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH (SK)
PhDr. Viera Diešková, CSc. (SK)
PaedDr. Jana Špániková, PhD. (SK)
Anna Kürthy (HU)
Attila Sturcz (HU)
Mgr. Iva Paštrnáková Dejóvá, PhD. et PhD. (SK)
Mgr. Barbora Čaputová, PhD. (SK)
PhDr. Petr Vejrosta (CZ)
Mgr. Anna Vejrostová (CZ)
Mgr. Michaela Kajfozsová (CZ)
Mgr. Katarína Šurdová (SK)
Mgr. Ing. Vladislav Babka (SK)
Mgr. Barbara Valešová Malecová (CZ)
Mgr. Petra Lüley (SK)
Mgr. Alexandra Tinková (SK)

Kiadó: © 2023 PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory
iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava

ISBN 978-80-974667-0-1

1. kiadás Nyelvi korrekció nélkül készült!

Az összes jog fenntartva!

A mű, vagy annak egy része csak idézetként sokszorosítható, terjeszthető, használható más művekben vagy elektronikus rendszerekben (beleértve az on-line vagy off-line adatbázisokat), tehát a tartalmat a vonatkozó idézethez kell kötni, fel kell tüntetni az információk forrását vagy utalni kell a jelen honlapra www.biblioterapia.sk.

A kiadvány az Európai Unió Erasmus+, 2-es pályázati kategória – Szervezetek és intézmények közötti együttműködés, KA210 – Kis léptékű partnerségek a felnőtt tanulási szektorban programja támogatásával jött létre. A projekt megnevezése „Biblioterapiás on-line segédesszköz prototípusa”, projekt száma: 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483. A szerző nézeteit képviseli és az Európai Bizottság nem tartozik felelősséggel a benn található információk bármilyen használatáért.

TARTALOM

Kezdőlap <https://www.biblioterapia.sk/hu/kezdolap/>

Biblioterápiá Kotrbová Kvetoslava <https://www.biblioterapia.sk/hu/biblioterapia/>

Parémiológiai terápia Kotrbová Kvetoslava <https://www.biblioterapia.sk/hu/paremioteraia/>

Gyakorlati példa - feladat (ibid) Kotrbová Kvetoslava

Versterápia Kotrbová Kvetoslava <https://www.biblioterapia.sk/hu/versterapia/>

Meseterápia Kotrbová Kvetoslava <https://www.biblioterapia.sk/hu/meseterapia/>

Gyarkolat (ibid) Šurdová Katarína

Hogyan találjunk ki történetet közösen a gyermekkel (ibid) Šurdová Katarína

Narratív terápia Kotrbová Kvetoslava <https://www.biblioterapia.sk/hu/narrativ-terapia/>

Hagioterápia Kotrbová Kvetoslava <https://www.biblioterapia.sk/hu/hagioterapia-magyar/>

Önsegítő könyvek Kotrbová Kvetoslava <https://www.biblioterapia.sk/hu/segedkonyvek/>

HOZZÁJÁRULÁS EGYES TÉMÁHOZ (magyar nyelven) <https://www.biblioterapia.sk/hu/temak/>

Adaptáció

Paštrnáková Dejóvá Iva *Az irodalmi mű referenciáját A boldogság a róka*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/az-irodalmi-mu-referenciat-a-boldogsag-a-roka-2/>

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz Haiku*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-haiku/>

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz A csomag*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-csomag/>

Barátság

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz A Brémai muzikusok*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-bremai-muzikusok/>

Bizalom

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz Lotilko szárnyai*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/tunguz-nepmese-lotilko-szarnyai/>

Čaputová Barbora *A mű szakmai referenciája Grufalo*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-grufalo/>

Čaputová Barbora *A mű szakmai referenciája Piroska, aki a farkasokkal táncolt*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-piroska-aki-a-farkasokkal-tancolt/>

Együttlőség

Špániková Jana *A mű szakmai referenciája kazuisztikával Nők, akik túlzottan szeretnek*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-kazuisztikaval-nok-akik-tulzottan-szeretnek/>

Együtműködés

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz A sánta meg a vag*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-santa-meg-a-vag/>

Sturcz Attila, Kotrbová Kvetoslava *Az irodalmi mű referenciáját Dömdö-dömdö-dömdödöm*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/az-irodalmi-mu-referenciajat-domdo-domdo-domdodom/>

Elalvás

Kotrbová Kvetoslava *A mű szakmai referenciája A nyuszi, aki szeretne elaludni*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-nyuszi-aki-szeretne-elaludni/>

Empátia

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz A kis gyufaárus lány*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-kis-gyufaarus-lany/>

Encopresis

Vejrostová Anna *Ajánlott eljárás és kazuisztika a műhöz Honzík és az a fránya kaki*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-ejaras-es-kazuisztika-a-muhoz-honzik-es-az-a-franya-kaki/>

Félelem

Kotrbová Kvetoslava *A mű szakmai referenciája Szia, félelem!*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-szia-felelem/>

Babka Vladislav *Beválteljárás és kazuisztika a műhöz Kis hableány*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/bevalteltjaras-es-kazuisztika-a-muhoz-kis-hableany/>

Gyógyulás

Diešková Viera *A mű szakmai referenciája Utazás szuloknak és gyerekeknek*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-ut-szulok-es-gyerekek-szamara/>

Harag

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz A harag olyan, mint a páncél*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlot-eljaras-a-muhoz-a-harag-olyan-mint-a-pancel/>

Vejrosta Petr *Ajánlott eljárás a műhöz Hogy éljem túl, amikor minden idegesít*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlot-eljaras-a-muhoz-hogy-eljem-tul-amikor-minden-idegesit/>

Másság

Kürthy Anna, Sturcz Attila *A mű szakmai referenciája A Hétfejű Tüdér*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-a-hetfeju-tunder/>

Önszeretet

Kotrbová Kvetoslava *A mű szakmai referenciája Imádott hercegnőnek*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-imadott-hercegnomnek/>

Szabatszág

Čaputová Barbora *A mű szakmai referenciája Siddhártha*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-siddhartha/>

Szerelem

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz A didergő király*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-didergo-kiraly/>

Diešková Viera *A mű szakmai referenciája Kurandera*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-kurandera/>

Szomorúság

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz Az élet olyan, mint a szél*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-az-elet-olyan-mint-a-szel/>

Tehetlenség

Špániková Jana *A mú szakmai referenciája kazuisztikával Leláncolt elefánt*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-kazuisztikaval-lelancolt-elefant/>

Čaputová Barbora *A mú szakmai referenciája Bhagavad Gita*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-bhagavad-gita/>

Tízstelet

Kotrbová Kvetoslava *A mú szakmai referenciája A tizenkét Hónap*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-a-tizenket-honap/>

Versengés

Kotrbová Kvetoslava *A mú szakmai referenciája Ki a gyorsabb?*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/az-irodalmi-mu-referenciajat-ki-a-gyorsabb-2/>

Ajánlott szakirodalom és tudományos irodalom

<https://www.biblioterapia.sk/hu/javasolt-szakirodalom-es-tudomanyos-irodalom/>

A szerzőkről

<https://www.biblioterapia.sk/hu/a-szerzokrol/>

Mélekketek



Bevezetés

Kedves Kollégák! Ezt a honlapot oktatási segédletként hoztuk létre, ezzel is támogatva az önképzést és a szakmai fejlődést a biblioterápia területén. Olyan platformot <https://www.biblioterapia.sk/hu/kezdolap/> szerettünk volna alkotni, mely alkalmas lehet a továbbiakban terápiás tapasztalataink megosztására, elősegítve ezáltal a közös szakmai gondolkodást. Elsősorban biblioterápiával kapcsolatos segédanyagokat találhatnak itt: példákat kipróbált jó gyakorlatokra, bevált és javasolt eljárásokra; szakmai ajánlásokat, továbbá néhány kiválasztott irodalmi mű szakmai recenzióját a biblioterápia szemszögéből, valamint egyéb szakmai, elméleti és tudományos munkákat, valamint kutatási eredményekről is beszámolunk.

A honlap által lehetőséget kínálunk a biblioterápiával foglalkozó szakemberek számára on-line vagy személyes konzultációra, és szakmai továbbképzésre is. Bízunk benne, hogy gazdagító szakmai információkra és inspirációra találnak nálunk. Nagyon jó tanulást és elmélyülést kívánunk, és örömmel fogadjuk az esetleges szerzői hozzájárulásokat, amelyekben megosztják velünk biblioterápiás szakmai tapasztalataikat, valamint visszajelzéseiket magáról a honlapról. Várjuk továbbá ötleteiket, elküldéseiket az oldal továbbfejlesztésével kapcsolatban is. Előre is köszönjük!

A szerzői csapat

Biblioterápia (Kotrbová, K.)

Az öröndetesen egyre bővülő szakirodalom szerint a biblioterápia elnevezés két görög eredetű szóból tevődik össze: „*biblion*” = *könyv* és „*therapeia*” = gyógyítás. Az etimológiából kiindulva tehát a biblioterápia fogalma egyszerűen definiálható lenne a könyvvel való gyógyításként. A fogalom tartalma viszont 1916 óta, amikor először jelent meg a *The Atlantic Monthly* havilapban, fokozatosan változott és az eredeti értelmezés, amelyet inkább csak (egy) szűkebb definíciónak tekint hetünk, ma már elavultnak minősül. A szakirodalomban egyaránt találkozhatunk a **biblioterápia bővebb és szűkebb** definíciójával, ami a sokszempontú megközelítés valamint a számtalan társszakma érdekeltségének az eredménye – gondolunk itt az orvosokra, pszichológusokra, pedagógusokra, ápolónőkre, könyvtárosokra, teológusokra, illetve a kulturális és (a) szociális szférában dolgozó szakemberekre.

A lelki betegségek gyógyítása és a kórházakban bevett klinikai gyakorlat vonatkozásában a biblioterápiát gyakran tartották a pszichoterápia kiegészítő technikájának (Kondáš, 1985), pszichoterápiás módszernek (Hartl, 1994) vagy a pszichoterápia részének (Hartl, Hartlová, 2010 in Kaščáková, Kováčová, 2020). Csupán néhány szerző említi a szélesebb körű felhasználási lehetőségét más területeken is, mint például a köznevelés, gyógypedagógiai fejlesztés, idősök gondozása vagy a büntetésvégrehajtás.

A terápiás és nevelési célok integrálása

Ebben a projektben a biblioterápia a doc. PaedDr. Katarína Majzlanová, PhD. Gyógypedagógiai definíciójával dolgozunk, amely kiemeli a **terápiás és nevelési célok integrálását**. Ezen szerző és egyben a Pozsonyi Comenius Egyetem Pedagógiai Karán a biblioterápia tantárgy alapítója szerint a gyógypedagógiára irányuló biblioterápia a következőképpen definiálható:

„A gyógypedagógiai célú biblioterápia a veszélyeztetett, beteg, fogyatékos, zavarodott vagy sérült személyre az irodalmi kifejezésmódok valamelyike által gyakorolt szándékos, rendszerezett és célirányos ráhatás úgy, hogy a pillanatnyi állapot helyrehozásával javuljon az egyén teljes állapota. A biblioterápia mint kommunikatív jellegű módszer, amely hathat interakciós tényezőként, vagy az érzelmi, erkölcsi és szociális fejlődés serkentőjeként.” (Majzlanová, 1995 in Harčaríková, Lopúchová, 2018, 195. old.). Utalva a szerzők közös cikkére (Kotrbová, Majzlanová, 2021) a definíciót kiegészítjük azzal, hogy a biblioterápia alkalmazható egészséges egyének, párok, családok és csoportok esetében megelőzés céljából is, mint a lelki egyensúly fenntartására, valamint a személyiség és szakmaiság fejlesztésére szolgáló eszközként.

A biblioterápia éppen a fenti szerzőnek köszönhetően a rendszerváltást követően, tehát a XX. század kilencvenes éveiben az egyetemi gyógypedagógus-képzés mesterfokozatán önálló tantárggyá vált az alapvető tantárgyak mellett, mint az orvostudomány, pszichológia, pedagógia, szociális tudományok, filozófia és metodológia, valamint a felépítményi tárgyak mellett, mint az művészetterápia, drámaterápia, ergoterápia (munkaterápia), muzikoterápia, pszichomotoros terápia, játékterápia, munkaterápia, pszichoterápia és családterápia. Egy más szerző szerint, Doc. Bažány és Prof. Dobrotka alapján, a gyógypedagógusok a pszichológusokkal szemben már az egyetemi tanulmányaik során tanultak pszichoterápiát, művészetterápiát és egyéb terápiákat, hogy a gyakorlatban ne csak a magas szintű pszichodiagnosztika, hanem a terápia is biztosított legyen (Špáníková, 2022).

Fejlődési, megelőző és klinikai célok

Majzlanová, K. (2018) idézett definíciója emellett nemcsak a **megelőző és terápiás** szemléletet foglalja magában, hanem az orvosi aspektust is, amelyet a „beteg, fogyatékos és sérült” kifejezések képviselnek. Jelen van továbbá a szociális dimenzió is a „veszélyeztetett és sérült” egyének említésével,

akiket a szerző a biblioterápia célcsoportjaként említ, de úgyszintén megjelenik a „gyógyító-nevelő” aspektus. Ezek viszont nemcsak külön-külön, gyógyító (orvosi, pszichopédapiás) és nemcsak **nevelési/fejlesztési** (pedagógiai) aspektusok, hanem **egyidejűleg gyógyító és nevelő** – a szó legtágabb értelmezésében. A szerző a biblioterápia hatásai közül valószínűleg szándékosan nem emeli ki a többdimenziós (bio-pszicho-szocio-spirito) hatás lehetőségeit, mármint hogy a pszichikai, egészségügyi vagy lelki állapot, esetleg szociális helyzet megoldásáról van-e szó, ezzel tágabb **értelmezést és széleskörűbb alkalmazást tesz lehetővé**, ami teljes mértékben megfelel a jelenlegi nemzetközi trendeknek.

A biblioterápia fajtái műfajok szerint

Majzlanová, K. (2018) a definíciójában a téma szélesebb értelmezését is kínálja, amikor az „irodalmi kifejezőmódok” szókapcsolatot használja. Tehát a terápiás-nevelő hatás nemcsak az irodalmi mű, tehát a regény, elbeszélés, novella, vers, segédkönyv, stb. egészével fejthető ki, hanem terápiás célokra alkalmazható annak egy része – szavak, mondatok (aforizmák, mondókák, versszakok, stb.), sőt bizonyos helyzetekben akár egy-egy betű/a hang grafikus alakja (például betűjátékok esetén) vagy a hang (hangjátékok) is. Innen vezethető le a további osztályozás is, amit a biblioterápia alkategóriáinak is nevezhetünk. Ilyenek a **paremiológias terápia** (aforizmák, közmondások, szólásmondások, stb.), **poetoterápia**, **meseterápia**, **hagioterápia** (biblioterápia vallási szövegek segítségével), **narratív terápia**, stb. (Majzlanová, 2017).

Önálló néma olvasás és közös felolvasás, stoytelling, szavalás és írás

Majzlanová, K. (2018) definíciója a szélesebb értelmezésben – az „irodalmi kifejezőmód” szókapcsolat használatával, amelybe beletartozik az **olvasott és az írott** megnyilvánulás egyaránt – szintén jobban megfelel a szakmai gyakorlat követelményeinek, ahol a receptív összetevőn kívül a biblioterápia expresszív összetevője is érvényesül. Mint tudjuk, a biblioterápia módszerei közé nemcsak a **néma** olvasás tartozik, hanem a szavalás, kreatív írás (irodalmi mű létrehozása), valamint terápiás napló és terápiás levél írása, továbbá egyéb alkotó expresszív technikák is. Figyelembe véve a fenti érveket elmondható, hogy a szerző által létrehozott gyógyító pedagógiai irányultságú biblioterápia-definíció, eltekintve a ma már nem használt „zavarodott” kifejezéstől, nemcsak a keletkezés idején (1995), hanem ma is nagyon helytállóan minősül.

Mivel azonban a „litera”/„irodalmi” szó még mindig inkább a hangok, szavak, mondatok vagy tartalom grafikus megnyilvánulását képviseli, javasolható az olyan módosítás, hogy az „irodalmi kifejezőmód” helyett inkább a „**szóbeli megnyilvánulás**” kerülne a definícióba. Mégpedig nemcsak azért, mert bizonyos szerzők (Bettelheim, 2017, 37. old.) a saját szakmai tapasztalatuk alapján azt hangsúlyozzák, hogy „**gyógyítóbb hatású a mese elmesélése, mint az elolvasása, vagy csak hangsúlytalan, gépies felolvasása**”, hanem azért is, mert más szerzők a **stoytelling** technikát a biblioterápia fontos részének tartják (Koničková, 2019).

Szépirodalmi és önfejlesztő olvasmányok

Bár a biblioterápia bizonyos fokig és a kitűzött nevelési-terápiás célok függvényében alkalmaz tényközlő irodalmat is (enciklopédia, szótár, segédkönyv és egyéb ismeretterjesztő irodalom), a fő hangsúlyt az **szépirodalmi eszközökkel való kommunikációra** helyezi, amely olyan tartalmakat közvetít, melyek az ezen eszközök alkalmazása nélkül nem jutnának érvényre (Kulka 1990).

Az irodalom (líra, epika, dráma), mint az egyik legrégebb és legfejlettebb művészeti ág, amely magában foglalja a hagyományos szóbeli kifejezőmódokat és az elbeszélések, mesék és regények modern filmváltozatát egyaránt, az ilyen specifikus kommunikáció céljaira olyan eszközöket használ, mint az hasonlat, megszemélyesítés, metafora, metonímia, hiperbola, kicsinyítés, szinekdoché, költői jelző, jelkép, poetizmus, archaizmus, nyelvjárási kifejezés, eufemizmus, ellentét és más egyebek. Ezek összefüggenek a közvetített információ jelentési (szemantikus) síkjával, amely az olvasót vagy hallgatót közvetlenül a tartalomhoz (próza) vezeti. És idetartoznak a rímek, a refrén anafora, epifora, alliteráció,

epizeux és mások, amelyek elsődleges funkciója az emberi beszéd hangzásának a közvetítése az érzelmi élmény érdekében vagy bizonyos kép kialakítása a képzeletben (vers).

Nyelv általi képalkotás

A már idézett Kulka (ibid, 325. old.) szerint míg a képzőművészet, zene és tánc esetében a közvetített értelmezés csak a recepció fázisában képződik, az irodalmi/szóbeli irodalmi szöveg rögtön az első szemantikus terv során hat, mivel az anyanyelvet használja, így az olvasót vagy hallgatót a nyelvtől egyenesen a művészi képhez vezet (ibid, 341. old.). A művészet láthatóvá teszi a valóságot, az élményeket, álmokat és vágyakat... ezzel az ember lelki erejének – ész, érzék és akarat – az egészéhez szól, és a hatásával azt újrarendezi.

Megértés, rálátás, abreakció és katarzió

Tekintettel arra, hogy a idegtudományok területén szerzett ismeretek ma már bizonyítottak, és igazolják, hogy az agy és valójában az egész emberi test a képzeletre valóságként reagál (Goleman, 2017; Doidge, 2017), elmondható, hogy a biblioterápiában a jelen levő képzelet aktiválása az alkalmazott irodalmi eszközöknek köszönhetően, egy biztonságos terápiás környezetben lehetővé teszi addig nem ismert tartalmak feldolgozását, hangulatot gerjeszt, támogatja reagálás és katarzis folyamatát. A biblioterápiában és a gyógypedagógiában alkalmazott ezen ismeretek a pszichodinamika és a kognitív-behaviorális pszichoterápia kiindulási pontjai.

Nevelési és egészségügyi kihívások

A biblioterápia, mint a gyógypedagógia egyik kreatív művészetterápiái jellegű tevékenysége egyben terápiás és nevelési módszer is, amely a gyógypedagógiai gyakorlatban a szóbeli/irodalmi alkotással végzett munka különböző formáit alkalmazza, segít az egyénnek, párnak, családnak vagy csoportnak a kapcsolati válság vagy nehéz élethelyzet leküzdésében. Megkönnyebbülést kínál szorongás esetén, segít bizonyos lelki betegségek és állapotok kezelésében, öncsonkítási kényszer, függőség, viselkedési zavar és táplálkozási zavarok rendezésében. Pennebacker (2013) sikeres alkalmazásról számol be fájdalom, rákos és kardiovaszkuláris megbetegedések esetén, valamint a terhességi stressz és szorongás kezelésében.

Önkifejezés, kreativitás, aktivitás, relaxáció és megkönnyebbülés

A fejlődés és növekedés támogatásában a biblioterápia segít például az önkifejezési problémák leküzdésében azáltal, hogy a személy beleéli magát a „hős” szerepébe, vagy az alacsony empátiaképesség okozta nehézségek leküzdésében. Fejleszti az öntudatosítás készségét, önmaga és mások jobb elfogadását, a problémák megértését és a problémamegoldó készséget, javítja a szociális kapcsolatokat és a döntésképességet, erősíti a rezilienciát.

Önbecsülés, önbizalom, önfejlesztés, érdeklődés a magasabb rendű érzések és értékek, az emberi lét értelme iránt

A biblioterápia segíti a személyt az aktualizáló tendenciájában, elsősorban a kellemetlen helyzetek elviseléséhez szükséges belső források keresésében, a saját személyiségi és kapcsolati forrásai felismerésében és használatában, amelyek támogatják az önfejlesztést, önbizalmat, öntudatot és önsegítést. A gyakorlatban a biblioterápiás folyamat során a kliensek megkönnyebbülést tapasztalnak, nyitottabbá válnak a boldogság megtapasztalására, a mélyebb tudás, a tudatosság és a bölcsesség, a magasabb szintű érzések és értékek ápolására, mint például: együttérzés, jóság, szerető kedvesség, szépség, emberség, etika stb., s ezek hatékonyan hozzájárulhatnak az emberi lét értelmének és kiteljesedésének könnyebb megértéséhez.

Felhasznált irodalmi források:

Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemství pohádek*. [A mesék titkai] (Lefordították Czehre: Lucie Lucká 2000, 2017). Praha: Portál, 2017. 394 s. ISBN 978-80-262-1172-3

- Doidge, Norman. 2015, 2016. *Váš mozek se dokáže uzdravit: Pozoruhodné případy léčby a uzdravení využívající neuroplasticity mozku*. [Az agyad képes a gyógyulásra. Figyelemreméltó kezelési és gyógyulási esetek] (Lefordították Czehre: Eva Kadlecová, 2017). Brno: CPress. 410 s. ISBN 978-80-264-1432-2
- Goleman, Daniel. 2005. *Emocionálna inteligencia*. [Érzelmi intelligencia] (Szlovákra fordították: Viera Hudečková 2017). Bratislava: Citadella. 436 s. ISBN 978-80-8182-086-1
- Kaščíková, Silvia, Kováčová, Barbora, 2020. *Edukačný a terapeutický potenciál knihy vo včasnej starostlivosti o rodinu s dieťaťom s rizikovými vývinom*. [A könyv oktató és terápiás potenciálja fejlődési zavarokkal küzdő gyermek és családja számára] Ružomberok: VERBUM, 2020. 88 s. ISBN 978-80-561-0808-6
- Kondáš, Ondrej a kol.. 1985. *Psychoterapia a reedukácia*. [Pszichoterápia és reedukáció] Vydavateľstvo Osveta Martin, 1985. 70-034-85
- Kotrbová, Kvetoslava, Majzlanová Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii*. [Terápiás napló a biblioterápiában] 28-51. old. In *Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. Elérhető online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii*. [Terápiás levelek a biblioterápiában] 68-82.old. In *Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Elérhető online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii*. [Biblioterápiás segédkönyv] 95-110. old. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae* č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. Elérhető online: <http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07kotrbovasvojpomocneknihy.pdf>
- Kulka, Jiří. 1990. *Psychologie umění (obecné základy)*. [A művészet pszichológiája] Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Majzlanová, Katarína. 1995. *Uplatnenie expresívnych terapeutických prístupov u detí so špecifickými edukačnými potrebami*. [Expresszív terápiás technikák alkalmazása tanulási zavarokkal rendelkező gyerekeknél] 192-2016. old. In Harčariková, T., Lopúchová, J.: *Teória a praxeológia výchovnej a komplexnej rehabilitácie*. [A nevelési és komplex rehabilitáció elmélete és gyakorlata] Tudományos cikkek gyűjteménye. Pozsonyi Komenius Egyetem, pedagógiai kar. Vydalo MSD Brno, 2018. ISBN 978-80-7392-286-3
- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. [Biblioterápia könyvtárosok számára] Krajská knižnica Ľudovíta Štúra, Banskobystrický samosprávny kraj, 2017. 56 s. ISBN 978-80-85136-58
- Pennebaker, James W. 2013. *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. Wheat Ridge: Center for Journal Therapy, Inc. 172 s. ISBN 978-0-578-12942-6
- Pilarčíková-Hýblová, Slávka. 1997. *Biblioterapia*. Saját kiadásban jelent meg. Liptovský Mikuláš, 1997. 74 s. ISBN 80-967875-4-3
- Špániková, Jana. 2022. *Nepublikovaný rozhovor s liečebnou pedagogičkou a psychoterapeutkou PaedDr. Janou Špánikovou, PhD.* [Nem közzétett beszélgetés PaedDr. Jana Špániková, PhD. győgyepedagógussal] (szerzői archív), TeraViva Bratislava 2023, 03. 08.

Paremiológiai terápia (Kotrbová, K.)

A parémiák – tehát a közmondások és szólásmondások, mint a néphagyományban fellelhető, viszonylag rövid terjedelmű alakzatok, amelyek sikerrel alkalmazhatók a biblioterápiában, a további részalakzatokkal együtt, mint a szállóige, hiedelem, találós kérdés, stb. régen élt elődeink sűrített, tanító célzatú üzenetét képviselik. Azon túl, hogy ezek sajátos nyelvi jelenségek és jelentős kulturális értéket képviselnek, a biblioterápiában jó szolgálatot tesznek a kliens személyes meggyőződésének, nem tudatos viselkedési mintázatainak meghatározásában, illetve olyan személyek azonosításában, amelyektől származtathatók, és így lehetővé teszik a konkrét személy életében betöltött szerepük és annak esetleges változása átértékelését amikor már nem szolgálják az ember további fejlődését, illetve azt akár akadályozhatják is.

Tágabb értelemben a biblioterápia keretei közt végzett paremiológiai terápia során hasonlóképpen dolgozhatunk aforizmákkal, anekdotákkal, szentenciákkal, epigrammákkal és sírfeliratokkal annak ellenére, hogy a nyelvtudományi felosztásokban ezek nem szerepelnek parémiaként, mivel ezek nem a néphagyományban gyökereznek. Viszont hasonlóképpen sűrített tanító célzatú üzenetet hordoznak, amely általában az utókornak szól. Ezért gyorsan és egyszerűen lehet rájuk szert tenni, és játékosan, tetszés szerint átformálhatók.

A Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai kara 1. és 2. évfolyamos gyógypedagógia szakos hallgatóival (n=26) a 2020/2021-es akadémiai tanév második félévében a biblioterápia tantárgy keretében a szakmai fejlődésük alapfeltételét képező önismeret és személyiségfejlődés támogatása érdekében elvégeztünk egy olyan gyakorlatot, amelyet érdekesnek és hasznosnak minősítettek, és a teljes szövege megtalálható a továbbiakban. Néhány vélemény: „jól szórakoztam”, az önismeret megerősített”, „sok minden tudatosult bennem”, „érzékenyen érintett, gazdagított engem”, „segített abban, hogy újra motiválttá váljak”, „erős érzelmeket ébresztett bennem”, „nagyon tetszett”, „megérintett a „döntöttem” kifejezés”, „örömömmre szolgált, hogy pontosan tudom, mit hol érzek a testemben”, „rájöttem, hogy mások segítségére és bátorságra van szükségem”, „sok mindent megtanultam és elviszek magammal, nem tudtam, hogy ez így is használható”, „másoknak is ajánlanám”, Biztosan felhasználom a munkám során”, stb. Az ilyen munka során feltétlenül javasoljuk, hogy a klienseink számára teret kell biztosítani a közzétételre, illetve – szükség esetén – kombinálható a naplóírással.

A gyakorlatunkat az országos járványellenes intézkedések során otthoni foglalkozásra adtuk ki, ezért írásban közzétettük (lásd a gyakorlat végén). Csoportos munkáról van szó (a hallgatók két csoportja számára) az online oktatás keretében, amelyekhez az online konzultációs órák idején egyéni egyeztetésekre is volt lehetőség. Hasonló teret és közlési lehetőséget kellene biztosítani az egyéni vagy csoportos biblioterápia során is. A kliensek azt a találkozón használhatják, de nem feltétlenül kötelező, vagy elmondhatják a legintenzívebb vagy legizgalmasabb élményeiket, amelyek tehermentesítő mechanizmusként működnek (a tehermentesítő kifejezés helyett használhatjuk a fölös feszültség oldása kifejezést) (nem volt elég a napló használata) – adjunk teret ennek a következő találkozó elején.

Gyakorlati példa – [feladat](#)

Felhasznált irodalom jegyzéke:

- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. s. 12. [A biblioterápia alapjai könyvtárosok számára] Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6 Elérhető online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia na prácu s parémiami*. [Gyakorlatok a parémiás terápiához] In Biblioterápia 1 a 2. Prednášky a cvičenia pre študentov študijného programu liečebná pedagogika. [Előadások és gyakorlatok gyógypedagógia szakos hallgatók számára] Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, 2020/2021 akadémiai tanév, második félév, aktualizálva az Erasmus+ „Biblioterápiás on-line segédeszköz prototípusa” projekt keretében 2023. május 5-én

Versterápia (Kotrbová, K.)

A versterápiát, mint ahogyan a paremiológiásterápiát, meseterápiát, stb. a biblioterápia szerves részének tekintjük (Majzlanová 2014, 4. old.). Általában verses irodalmi szövegekkel dolgozunk, és bár használunk lírai prózát is, a versterápia elsősorban a lírai költészet bizonyos jellemzőkkel bíró műveit alkalmazza. Ezek a lényegükénél fogva sokkal közelebb állnak a zenéhez és a zeneterápiához (Svoboda 2007, 19. old.), mint a biblioterápia más műfajai, amelyek az események és történések időrendi sorrendjén (epika), illetve párbeszédiken (dráma) alapulnak. A versterápia további részletei

érdekében figyelmükbe ajánljuk a fenti szerzők Poetoterapie (2007) és Poetoterapeutika (2014) című műveit, mivel itt a témával kapcsolatban csak alapvető információkat közlünk.

A költészet alapvetően rímelő sorokból áll, amelyek feladata elsősorban valamiféle érzelmi élmény közvetítése. A verselés a költészet központi elve. Annak ellenére, hogy léteznek prózában megírt versek is, a rímekben írt alkotás arra készíti, hogy vegyük figyelembe a nyelv hanghordozását (Kulka 1990, 325. old.). Ha verset hangtalanul is olvassuk, akkor is tudatosul bennünk a szavak ritmusa és hatást gyakorol ránk a szavak színével, ami által könnyebb a befogadó szívéhez eljutni.

A költészetre gyakran jellemző a rímekkel, ritmussal, hangfestéssel és más költészeti mutatókkal végzett tudatalatti, jórészt intuitív munka, amely zenei jellemzőkkel is bír. A vers és zene számos hasonlósággal rendelkezik és időnként szinte lehetetlen elválasztani egymástól a költészetet és a zenét. A zene gyakran a vers kulisszáját alkotja. Erősíti a hatását. Közös hang- és szemantikus szerkezet, frekvencia, intenzitás, dinamika, szín és harmónia, amely nemcsak információt hordoz, hanem a megfelelő irodalmi mű megválasztása esetén a specifikus szépsége és harmóniája gyógyít is, mivel főleg az érzelmekre hat, gyorsan lép át a történetből a tartalomba, a meséből a vallomásba és az imaginációból az érzéki élménybe. A vokális zene valójában a megzenésített költészet, és amennyiben **a versterápia egyben játék is, akkor a hatása hatványozódik** (Svoboda 2007, 15-16. old., 20. old., 39. old., 165. old.).

Ebben az összefüggésben bizonyára érdekes az az információ, hogy a therapeia szó eredeti jelentése tánccal, énekkel, verseléssel, a **művészet** drámai és egyéb formáival végzett **terápia** volt, amikor az átvitt történetben Asclepius – az egészség istene – Apolló isten fia, a költészet védnöke volt. Az orvostudomány és a művészet a történelemben mindig szoros kapcsolatban volt egymással, és a therapeia szó eredeti jelentése magában foglalta a **pedagógiai dimenziót** is (Svoboda, 13-14. old.).

Waltraud Guglielmi az Agyptischen Literatur (1996) című cikkében olyan üzenetekre utal, melyek szerint az óegyiptomi vallási szövegeket inkább skandalásra vagy éneklésre szánták, mint olvasásra, és Michael H. Thaut (2015) szerint az akkori egyiptomi papok-orvosok a zenét a „lélek fizikájának” nevezték.

Hasonlóképpen Stiebitz (1957) a versterápia összefüggésében az ókori Görögország vonatkozásában azt az érdekes történelmi adatot említi, mely szerint „a régi görög népköltészetből eredő görög költészet egészen a hellén korig [1] szorosan összefüggött a zenével, tehát a hangszeres kíséretű énekkel, valamint a ritmikus mozgással (tánccal), ahol a költő egyben zeneszerző is volt, és gyakran az előadó is, sőt, szükség esetén még a koreográfus is.” (9. old.)

A szerző szerint csak a hellén korban vette át az uralmat az egyszerű előadás és felolvasás, viszont az olvasott költészet mellett főleg a kulturális és ünnepi alkalmakon fennmaradt az énekelt líra is (9. old.). A rómaiak például nem is ismerék a költő fogalmát, nem volt rá szó, a görögöktől kölcsönözték (poet a görög poiétés szóból = „alkotó”), és nem volt szavuk a vers fogalmára sem (8. old.). A költészet csak akkor kezdett kialakulni, amikor a társadalom elvesztette a közügyek iránti érdeklődését, jellemzővé vált a politikamentesség és a magánéletbe való visszavonulás (9. old.).

Caroll (2005) ezt az ókori költészetnek kitagolt magánszférát összeköti még a transzcendens dimenzióval, amikor azt írja, hogy Kínában a költészet szót két jellel kell leírni. Az egyik jelentése a „szó”, a másiké pedig a „szentély”. Mintha ezzel a szerző a verses elmélkedés általánosan elfogadott jelentésének a transzcendens dimenzióhoz való kötődését – emberek belső tartalom általi kölcsönös kötődését – akarná hangsúlyozni.

Az esztétikusan rendezett hang/nyelvformák, amelyek szenzuális vallomást, érzéseket és hangulatot fejeznek ki, a belső harmónia érzését váltják ki. A nyelv hangzása, a versekben előforduló hangutánzó szavak, a ritmus és rím, a dallam, a harmónia, valamint a megjelenő akusztikus jelek akár a halk olvasás folyamán is speciális képeket és élményeket ébresztenek az egyénben = szavak általi képfestés (imagináció), ami az ember önmagával folytatott párbeszédének az egyik legintimebb módja.

Hall (1960) szerint a ritmus „a szavak szívverése, bizonyos hangok ismétlődése – és ez az ismétlődés hipnotikus erővel bír, amely segíti rejtett terek és a tudatalattihoz vezető hidak kialakítását, ahonnan a vers ered” (in Svoboda 40. old.). Ez lehetővé teszi nemcsak az **intrapersonális és interperszonális készségek, valamint a személyiség fejlődését, hanem a versterápia megelőző és rehabilitációs hatását is.**

Nagyon nehezen összehasonlítható a verses vallomás szemantikai-információs és zenei síkja, és szinte lehetetlen az egyes összetevők emberre kifejtett hatásának a szétválasztása. Svoboda a már említett, versterápiával foglalkozó 2007-es kiadványában (16. old.) idézi Lukasová (1999) gondolatát, mely szerint az említett jellemzőknek köszönhetően a versterápiás igyekezet középpontjában az ember szellemi dimenziója, és egyben a küzdelem, kérdések, vágyak, a lét rejtelmei iránti vágy áll, ami egyben lehetővé teszi a saját lét és érték mélyebb megértését.

Ahogy azt Číková (in Majzlanová, 16. old.) írja – ami az emberek olvasási szokásait illeti – általában az emberek többsége nem olvas verseket, de ha aztán a megfelelő vezetés mellett megnyílnak ennek és elkezdnek versekkel foglalkozni, akkor egy olyan forrás nyílik meg számukra, amelyről később úgy nyilatkoznak, hogy nagyon sokat adott nekik és nem is sejtették, hogy a versekre másként is lehet tekinteni, mint ahogy eddig tették.

Svoboda szerint a **versterápia legyen főleg relaxáció, játék a hangokkal, szavakkal, ritmussal, ami legyen kötetlen, szórakoztató, alkotó öröm, és egy más tudat, amely eltér a hétköznapiól, és ezáltal gyógyítóvá válik.**

Svoboda a már említett 2007-es kiadványának a végén számos versterápiás **technikát, inspiratív eljárást és útmutatót** szerepeltet. Hasonlóképpen hasznos lehet az egyes témákhoz illeszkedő **versek jegyzéke**, amely Majzlanová 014-es Poetoterapeutika című művének a végén található. A versterápia keretében szintén jól alkalmazhatók a **dalszövegek** (= megzenésített versek). Az énekelt verseken kívül Szlovákiában jól ismertek az énekelt-szavalt alkotások is, mint például a Lúbim ťa [Szeretlek] Michal Dočolomanský és Eva Kostolányiová előadásában (elérhető: https://www.youtube.com/watch?v=55iTI-L_HFM) [*magyar megfelelője Kovács Kati: Indián nyár – a fordító megjegyzése*] vagy Klíč pro štěstí [Kulcs a boldogsághoz] a remek Marie Rottrová és Jiří Bartoška előadásában. Elmondjuk a dalszövegekkel végzett gyakorlatok során szerzett tapasztalatainkat, amelyek célja a versekkel szembeni előítéletek leküzdése volt, ami sikerült is.

Ahogy azt az említett szerzők megállapították, és a mi tapasztalatunk is igazolja, kevés olyan ember van, akit ha felszólítanak a versírásra, hogy így fejezze ki és közzölje a saját gondolatait vagy érzelmi állapotát, valóban megpróbál megbirkózni a feladattal.

Általában nehéz előkeresni az emlékezetünkben a kedvenc versüket és a többség azt mondja, hogy igazából nincs is olyan. Viszont amennyiben felkínáljuk a tényt, hogy a dalok valójában megzenésített versek, akkor könnyen eszükbe jut „*a dalszöveg, amely boldoggá tesz*”, és máris lehet dolgozni a tartalmával.

Annak a gyakorlatnak a leírása, amelyet a Pozsonyi Comenius Egyetem, pedagógiai kar gyógypedagógiai tanszékén a 2018/2019 tanévben a mesterképzés 1. évfolyamos gyógypedagógia szakos hallgatóival végeztünk, és azóta is évente megismétlünk. A diákok számára gazdagító betekintést jelent a belső önmegismerés és a saját érzelmi tartalmak tekintetében, valamint gyönyörű hang-szinergiás élményt jelent „a csoport egységében a tagok egyéni különbözősége mellett”, miután közösen elénekelték az összes olyan dal szövegét, amely őket boldoggá teszi.

Amint azt Majzlanová (1987 in Müller) írja, **az élmény egyéni vagy csoportos megosztása során vallomást lehet tenni magunkról és a világgal fenntartott kapcsolatunkról a költő verse vagy saját alkotás által, amely elsődlegesen nem közzétételre íródott.** Carroll (2005) viszont a cikkében azt írja le, hogy például a rákos betegeknél egyértelműen megfigyelhető, hogy a versírás a terápiás hatás elmélyülését eredményezi, főleg amennyiben a saját írást szóban is elmondják.

Viszont senki sem kényszeríthető az ilyen szóbeli megnyilvánulásra, ezért Svoboda figyelmeztet arra, hogy ahhoz, hogy ilyen közzététel egyáltalán megvalósulhasson, elegendő időt kell szentelni a bevezető szórakoztató bemelegítő **warm-up technikáknak** (83. és további old.), amelyekből a kiadványában többet is közöl, és amelyeket a gyerekek és a felnőttek egyaránt kedvelnek.

Caroll (2005) például azt mondja, hogy az emberek gyakran szélsőséges körülmények között folyamodnak a versíráshoz. Például a New York Times 2021 októberében írta, hogy a Világkereskedelmi Központ iker tornyai elleni terrortámadást követően az emberek példátlan módon vigasztalódtak és vigasztalták egymást. Rögtönzött emlékművek keletkeztek újkeletű versekkel, de versek jelentek meg az üzletek kirakatában, az autóbuszokon, parkokban, és bárhol máshol... **Némely élmény akkora méretű, hogy úgy tűnik, túl kell lépni a mindennapok nyelvén, ami alkalom éppen a verselésre.** Svoboda a versterápiával foglalkozó művében idéz Ruth Lisy Schechter írásából, aki a versterápiát sikeresen alkalmazta kiegészítő kezelésként olyan betegeknél, akiket megerősöskoltak vagy másfajta erőszak áldozatai voltak (2007, 51. old.).

Szlovákiában a versterápiát a biblioterápia keretében tanítják a Pozsonyi Comenius Egyetem, pedagógiai kar gyógypedagógiai tanszékén, Csehországban Olomoucon és Prágában az egyetemi gyógypedagógia oktatásban. Az USA-ban van Nemzeti Versterápia Társaság és Nemzetközi Biblioterápia/Versterápia Szövetség, amelyek megfogalmazták a versterápia alapvető szabályait, ami elérhető a <https://poetrytherapy.org/> honlapon, a vonatkozó képzés helye <https://ifbpt.org/>.

Köszönet: Ezúton mondok köszönetet a Nagy-Britanniában élő John Stuart Reid akusztika-fizikusnak, aki hosszú ideje foglalkozik a hang terápiai hatásával (részletesen szlovák nyelven: <https://ortopedickymagazin.sk/terapia-zvukom-rozhovor-s-vedcom-v-odbore-akustickej-fyziky-johnom-stuatom-reidom/>, angol nyelven: <https://cymascope.com/>), akivel 2020-2022 időszakban volt alkalmam együtt dolgozni az Erasmus+ „Kevésbé elterjedt módszerek alkalmazása a betegek gyógyításában” nemzetközi projekten, amelyet a Innovációs stratégiai partnerség kulcskompetenciában hirdettek meg (bővebben: www.acuclinic.eu). Releváns külföldi forrásokból származó, a szóbeli, zenei, tánc és orvosi művészetet érintő információkat keresett és adott át a jelen cikk megírásához. Köszönöm, hogy találkoztunk és nagy örömmre szolgál az értékes barátságunk. Köszönettel tartozom még doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc. Úrnak, aki megosztotta velem az O. Číkovával, J. Lehotskýval és további kollégákkal végzett versterápiás munka során szerzett tapasztalatait, amelyekre a múlt század 70-es éveiben egy szlovákiai pszichiátriai intézetben tett szert, így itt ezeket közzé tudtuk tenni.

Felhasznált irodalom jegyzéke:

- Caroll, Robert. 2005. *Finding the Words to Say it. Healing Power of Poetry*. In *Evidence Based Complementary and Alternative medicine*, vol. 2 (2), p. 161-172. Available on: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1142208/>
- Guglielmi, Waltraud. 1996. *Aegyptishen literatur*. (Ed. Loprieno). ISBN 0-069-80067-1
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia pre prácu s básňami. [Versterápiás gyakorlatok]* In Biblioterápia 3. Prednášky a cvičenia pre študentov študijného programu liečebná pedagogika. [Előadások és gyakorlatok gyógypedagógia-hallgatók számára] Pozsonyi Comenius Egyetem, pedagógiai kar gyógypedagógiai tanszéke, 2020/2021 akadémiai tanév, második félév, aktualizálva az Erasmus+ „Biblioterápiás on-line segédeszköz prototípusa” projekt keretében 2023. június 11-én
- Kulka, Jiří. 1990. *Psychologie umění (obecné základy). [A művészet pszichológiája]* Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 435 s. ISBN 8004236944
- Stiebitz, Ferdinand a kol. 1957. *Římská lyrika. [Római költészet]* Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění. (bez ISBN)
- Majzlanová, Katarína. 2014. *Poetoterapeutika. [Versterápia]* Bratislava: Vydané vlastným nákladom. 106 s. ISBN 978-80-8153-035-7
- Svoboda, Pavel. 2007. *Poetoterapie. [Versterápia]* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2007. 190. old. ISBN 978-80-244-1682-3
- Thaut, H. Michael. 2015. *Music as therapy in early history*. Progress in Brain Research, Vol 217, DOI: 10.1016/bs.pbr.2014.11.025

Meseterápia (Kotrbová, K.)

A meseterápia, mint a biblioterápia része, egy viszonylag jól feldolgozott terület. Ismertek olyan világhírű szerzők művei, akik a mese alkalmazásával végzett terápiával foglalkoztak, mint például Bruno Bettelheim: A mesék rejtélyei (1975-6), Marie Louise von Franz: A mese pszichológiai értelmezése (1986) és Clarissa Pincola Estés: Farkasokkal futó asszonyok (1992-5). További értékes művek, amelyeket érdemes áttanulmányozni, [a felhasznált irodalom jegyzékében szerepelnek](#).

Bruno Bettelheim, aki súlyos egészségkárosodással élő gyerekek nevelésével és terápiájával foglalkozott, megállapította, hogy amikor a munkájában arra összpontosított, hogy a gyerekeket a nevelés által ráébressze az élet értelmére, akkor más további segítségre nem is volt szükségük. Arra is rájött, hogy amikor még kicsi a gyermek, akkor az élet értelmének a keresése *a legegyszerűbb a népmesék által*. A modern mesék közül azok a történetek a legmegfelelőbbek, amelyek az alkalmazott művészi nyelvi eszközöknek köszönhetően képesek nemcsak nyilvánvaló, hanem rejtett jelentést is közvetíteni (11. old. és tovább).

Azt is megállapította, hogy *„gyógyítóbb hatású a mese elmesélése, mint annak pusztán elolvasása vagy hallgatása”* (37. old.), ami az emberek közötti viszonyok és a gyerekekkel folytatott személyes kommunikáció fontosságát jelenti a mai modern korban is.

A népmesék többsége (az) elődeink valós élettapasztalatai alapján keletkezett, amely eseményekkel megbirkóztak és a tanulságukat így adták tovább a későbbi nemzedékeknek. Az alkalmazott virágnyelv, amely a lelket és a legmélyebb érzelmeket szólítja meg, ahol a használt neveknek köszönhetően is inkább a jellemző, mint a konkrét tartalom tükröződik, és könnyen tudjuk a helyükbe képzelni magunkat vagy valamely családtagunkat. Ez segít a főhőssel való távolról történő azonosulásban (bármikor le lehet róla válni azzal, hogy az ő története mégiscsak más, ami által megmarad a saját életünk alkotó módosításának a szabadsága).

Más történetektől eltérően a mesék főhősei egyértelműek (jóak vagy rosszak, fehérek vagy feketék), ami segíti a környező világ többértelműségében, tarkaságában és dimenziói között történő tájékozódást. A cselekményt és szereplőket specifikus költői és átvitt értelmű nyelvezettel találják, ami fejleszti az esztétikai meglátást és a harmónia érzését. A mondáktól eltérően a mese mindig jól végződik, ami segít abban, hogy ne veszítsük el a saját erőnkbe, képességeinkbe vetett hitünket, amelyek tovább fejleszthetők. A rejtett értelemeket a terápia során soha nem szabad túl hamar felfedni, meg kell várni, amíg a beteg vagy ügyfél arra megéri, hogy azokat képes legyen maga megérteni. A terápia során alkotó módon használt nyilvánvaló és rejtett értelemek (akár a képzeletben vagy más alkotó tevékenység által) képezik azt az alapot, amelyből később a gyógyító változás megszületik.

Most bemutatunk néhány példát a felnőttekkel végzett meseterápia területéről, amelyet Mgr. Katarína Šurdová terapeuta végzett, és akinek nagy köszönet jár azért, hogy megosztotta velünk a tapasztalatát. Ihletként szolgálhatnak a lent idézett gyakorlatok is.

Gyakorlat

Mindkét esetben a mese meglévő szövegét használták. A segítő szakmákban végzett ilyen jellegű munka azt feltételezi, hogy a terapeuta megismerkedik az ügyfél által választott mese cselekményével, amely lehetőleg olyan, hogy a lehető legnagyobb érzelmi töltettel bír az ügyfél számára. Nyilván nem kell hangsúlyozni, hogy mennyire fontos az előkészületi fázisban megismerni az ügyfél olvasási és egyéb szokásait, valamint az aktuális fejlődési kihívásait és potenciálját, legyen az akár egyéni vagy csoportos tevékenység. A biblioterápia jól bevált módszere a mese, illetve történet más módon történő befejezése/alakítása, amennyiben az szükségessé válik.

Néha viszont egyszerűen nem áll a rendelkezésre megfelelő mese, vagy egy létező mesét módosítani kell a terápiás célokra (lásd fent Gerlinde Ortner, Nossrata Peseschkiana és továbbiak kiadványaiban)

Útmutató ahhoz, hogy hogyan és miért kell a nyelvvel dolgozni, és mi minden másra kell még odafigyelni a terápiás célokra szánt meseszöveg írása során, megtalálható például Babka Vladislav: A szó, mint terápiás eszköz című művében.

A terapeuta viszont jól megválasztott kérdésekkel ösztönözheti az ügyfelet arra is, közösen alkossanak egy ilyen gyógyító mesét. Csatoljuk az útmutatót, [hogyan készítsünk mesét gyermekkel](#), amiért újra csak Šurdová Katarína kolléganőnknek jár köszönet, aki azt a Szlovákiai Logoterápiás és Egzisztenciális Elemzési Társaság A mese gyógyító ereje című workshopján mutatta be 2023.05.27-én.

Felhasznált irodalom jegyzéke:

- Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemství pohádek*. [A mese rejtelsei] (Fordította: Lucie Lucká 2000, 2016). Praha: Portál, 2017. 416 s. ISBN 9788026211723
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia pre prácu s rozprávkami*. [Mesékkel végzett gyakorlatok] In Biblioterapia. Prednášky a cvičenia pre študentov študijného programu liečebná pedagogika. Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, akademický rok 2020/2021, letný semester, aktualizované v súvislosti s projektom Erasmus+ „Prototyp učebnej pomôcky na biblioterapiu“ 15. júna 2023. [Előadások és gyakorlatok gyógypedagógia-hallgatók számára. Pozsonyi Comenius Egyetem, Pedagógiai kar, gyógypedagógia tanszék, 2020/2021 akadémiai tanév, második félév, aktualizálva az Erasmus+ „Biblioterápiás on-line segédeszköz prototípusa“ projekt keretében 2023. június 15-én]
- Šurdová, Katarína. 2023. *Materiály z workshopu Liečivá sila rozprávok* 27. mája 2023. [A mese gyógyító ereje workshop anyaga 2023. május 27. (szerzői archív)]

Narratív terápia (Kotrbová, K.)

Míg a meseterápia és az alkotó írás esetén egy rejtett és nyilvánvaló értelmű vallomásértékű képzelt történetről van szó, amely a saját belső világunkról ad tanúbizonyságot, mégpedig a jelképek, szóképek és hasonlók segítségével és az externalizáció biztonságos módszereivel, a narratív terápia esetében a **saját élettörténet hű rekonstrukciójáról, dekompozíciójáról és új kompozíciójáról** beszélhetünk egy gyógyító új életterv érdekében.

A narratív terápiát alkalmazó pszichoterápiás irányzatok közé a következők tartoznak: logoterápia, pszichoanalízis, formaterápia (Gestalt), folyamat-orientált pszichoterápia, hipnoterápia, katalím-imaginatív terápia, relaxációs terápia, kognitív viselkedésterápia, szatíraterápia és egyebek (Štubňa, 2016). A gyakorlati alkalmazásban, ahogyan végeredményben a többi terápia esetében is, ajánlott a segítő szakmákat tanuló egyetemi hallgatók kompetenciájának az erősítése a felsorolt pszichoterápiás irányzatok valamelyikének a gyakorlása által.

A narratív hozzáállás elfogadja azt az elméletet, hogy az ember maga a saját életének a legjobb szakértője. Segít az életesemények magyarázatának a keresésében, és értelmet ad azoknak. Az ilyen értelem azonosítása (a jelentés azonosítása és áthelyezése, irányultságváltás, stb., lehetővé teszi a személyes történet új elemek általi gazdagítását, a probléma más szemlélettel és más szemszögből történő elemzését, valamint segíthet az eseményekhez, személyekhez vagy a történet egyéb összetevőjéhez új jelentést hozzárendelni, ami fejlesztő hatású. Ennek az új szemléletnek köszönhetően alkalmat teremt egy új személyes történet (például új elemek és összefüggések figyelembevételével) és/vagy új személyazonosság és élettörténet elmondására.

Dolgozhatunk az egész élettörténettel, de egy további lehetőség a dekomponálás is, új értelmezés keresése, a rekonstrukció, és egy egészségesebb változatban és minőségben tudjuk felfogni egy betegség történetét, a (saját) test történetét, egy probléma/kihívás történetét, életünk egy

eseményének a történetét, a saját név üzenetének a történetét, egy készség, kompetencia, kapcsolat történetét, siker/sikertelenség történetét, egy vágy, álom, kedvelt dal, stb. történetét.

Gyakorlat példája

Felhasznált irodalom jegyzéke:

- Naratívny prístup. [Narratív hozzáállás] (n. d.) In ViaSua – Centrum systemickej prevencie a intervencie. (online).
Elérhető: <http://viasua.sk/narativna-terapia/>, idézet 2023. június 17.
- Kotrbová, Kvetoslava. 2021. *Az élet tengelye – biblioterápiás gyakorlat gyógypedagógia hallgatók számára*. Feldolgozás alapja: Ester Neumanová, Přemysl Suchomel: Dlhodobý výcvik v gestalterapii, 2002-2004 [Hosszú lejáratú gestalterápiás tréning] (magán jegyzetek). Institut pro gestalt terapii Praha, 2002-2004. (szerzői archív)
- Kotrbová, Kvetoslava. 2021. *Cvičenia na semináre z biblioterapie*. [Biblioterápia előadás és gyakorlat] In Biblioterapia 1 a 2. Prednášky a cvičenia pre študentov študijného programu liečebná pedagogika. [Biblioterápia 1 a 2. Előadások és gyakorlatok gyógypedagógia hallgatók számára] Pozsonyi Comenius Egyetem, Pedagógiai kar, Gyógypedagógia tanszék, 2021/2022 akadémiai év, nyári félév, aktualizálva az Erasmus+ „Biblioterápiás on-line segédesszköz prototípusa” projekt keretében 2023. június 17-én.
- Štubňa, Pavol, 2016. *Naratívna psychológia a psychoterapia*. [Narratív psychológia és szichoterápia] In: Jazykovedné, literárne a didaktické kolokvium XXXV. Bratislava: Z-F Lingua 2016, s. 78-89. ISBN 978-80-8177-021-0. Elérhető online: https://www.researchgate.net/publication/306011607_Narativna_psychologia_a_psychoterapia#fullTextFileContent, idézet 2023. június 17.

Hagioterápia (Kotrbová, K.)

A hagioterápia vallási jellegű irodalmi mű segítségével végzett terápiát jelent. A mi közegünkben/kultúránkban) elsősorban a Biblia, mint a könyvek könyve által. Az Újszövetségben szent János evangéliuma 1. fejezetében ez áll: „Kezdetben volt az Ige, és az Ige Istennél volt, és Isten volt az Ige.” Ez a mondat jelképesen, egyértelműen és különleges módon fejezi ki azt a gondolatot, amely a keresztényeknél az Igét jelenti. Az Ige híd a gondolat és a cselekedet, az anticipált tett között, ami a testi teremtés alapja (Meinhold, W. J. 1992; Babka 2021, 12. old.).

A Biblia eredeti szövegei nem maradtak fenn az utókor számára, csak a keletkezés időjéhez közelebb vagy távolabb álló leiratok állnak a rendelkezésünkre. Számításba kell venni, hogy a kereszténység az antik kultúra hanyatlása korában kezdett terjedni. A Biblia számos egyedülálló és „természetfeletti” eseményt ír le, mint például a Vörös tenger kettéválása, Jézus feltámadása, stb., amelyek egy jelképes síkban inspirációforrásként szolgálhatnak a mai társadalom számára is.

Rendelkezésünkre állnak egykori/korabeli beszámolók is arról, hogy hogyan használták az Igét és a Szentírást az Istennel folytatott kommunikációra. A szobrokon és síremlékeken található feliratok, amelyek akár a Krisztus születése előtti időkben keletkeztek (ókori Egyiptom, Mezopotámia). Dokumentáltak olyan eljárásokat, melyek szerint a betegnek meg kellett ennie a papiruszra írt szöveget, hogy a szavak ereje kifejthesse azonnali hatását, és a beteg meggyógyuljon. A papok előírtak bizonyos vallási szövegeket, amelyeket a betegnek olvasnia kellett, majd elgondolkodni felettük a gyógyulás érdekében (Majzlanová, 1987). A terápia előkészítése és megvalósítása során manapság figyelembe kell venni globalizált világunk „multikulturális”, tehát tarkább vallási jellegét, talán még inkább, mint a múltban bármikor.

A terápia előkészítése és megvalósítása során a beteg/ügyfél olvasási és egyéb szokásai vizsgálata keretében ajánlatos utánanézni a származási helye kulturális és vallási sajátosságainak is. Mindez azért fontos, hogy a terapeuta ne kínáljon például egy olyan könyvet, amely a konkrét személy számára éppen ezen oknál fogva nem felelne meg, vagy hogy felkészült legyen a megfelelő reakcióra, ha az

általa ajánlott – bizonyára magas szintű – de más kulturális vagy vallási beállítottságú környezetből származó irodalmat az ügyfél visszautasítaná. Illetve hogy rugalmasan tudjon reagálni az ügyfél ilyen jellegű olvasói preferenciájára.

A keresztény kultúrkörben nagyon fontos terápiás elv a gyónás, amely egy másik személy által megkönnyebbülést jelent az ügyfél számára, valamint az imádság, mint az önmagába fordulás és a felsőbb erővel való kapcsolatteremtés módja. A gyógypedagógiai intervenció keretében lehet bibliai történeteket vagy más vallási szövegeket olvasni, idézeteket jegyzetelni, olvasónaplót, olvasói visszajelzéseket készíteni, a főhősnek címzett leveleket írni, vagy más módon reagálni az olvasottakra (Majzlanová, 2017, 9. old.), beleértve a Biblia ihlette saját szövegek írását. Lent olvasható a szerző alkotói tevékenységének néhány példája, amelyekben a bibliai idézeteket saját autoterápiára használta.

Hagioterápiai művekből

Ezekben a munkákban nem az a legfontosabb, hogy ismételgessük mindazt, ami a Bibliában áll. Inkább arról van szó, hogy segítsük a transzcendenssel kötött közelebbi személyes kapcsolat kialakítását, az Istennel kialakított kapcsolat szívvel való átérzését, valamint annak a megértését, hogyan tudunk vele a mindennapok feltételei között őszintén beszélgetni.

Felhasznált irodalom jegyzéke:

- Babka, Vladislav. 2021. *Slovo ako nástroj v terapii*. Diplomová práca. [A szó, mint terápiás eszköz. Szakdolgozat] Bratislava: Pozsonyi Comenius Egyetem, Pedagógiai kar, Gyógypedagógia tanszék.
- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. [A biblioterápia alapjai könyvtárosok számára] Banská Bystrica: Besztercebánya megye, Ľudovít Štúr Kerületi Könyvtár. 56. old. ISBN 978-80-85136-58-6 Elérhető online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
- Majzlanová, Katarína. 1987. *Z histórie biblioterapie*. [A biblioterápia története] In: Prvé skúsenosti s poetoterapiou u nás. [Első hazai tapasztalatok a versterápia területén. Horizonty psychoterapie. (Pszichoterápiás horizontok) (16. országos pszichoterápia konferencia. Františkovy Lázně, 1987. december 13.-17.)

Önsegítő könyvek (Kotrbová, K.)

A biblioterápiás szakirodalomhoz szervesen hozzátartozó önsegítő könyvekkel egy önálló publicisztikában foglalkoztunk [Önsegítő könyvek a biblioterápiában](#) (Kotrbová, 2022), amelyet teljes terjedelmében közzétettünk ezen a honlapon is, és amely utalásokat tartalmaz a segédkönyv-irodalomba tartozó egyes művekre. Ezek sikerrel alkalmazhatók a biblioterápiai folyamat során számos probléma megoldásában, és útmutatót tartalmaznak a további munkához is.

A legrészletesebben kidolgozott téma ezidáig valószínűleg a depresszió biblioterápiás kezelése. A biblioterápiás szakirodalomhoz tartozó oktató jellegű **önsegítő könyvekkel**, amelyekkel az említett cikkben foglalkoztunk (Kotrbová, 2022), a depresszió kezelésére és menedzselésére ajánlott irodalomként foglalkozik például a [NICE standard](#) (National Institute for Health and Care Excellence) – amely a egy minőségi indikátorokkal és az egészségügyi ellátás és egészségvédelem biztosítása szempontjából javasolt eljárásokkal foglalkozó nemzetközileg elfogadott (elismert) Nagy-Britanniai székhelyű szervezet. A 2022. június 29-én közzétett nemzetközi standard elmondja, hogy a **18. életévüket betöltött személyek enyhébb mértékű depressziója esetén az önsegítő könyvek használata főleg a terápiás kezelés elején ajánlott, míg a depresszió súlyosabb formáinál inkább a végén célszerű** (NICE, 2022).

Ezen aktuális információért köszönettel tartozunk a honlap véleményezőjének, doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc. úrnak, és hozzáteszük, hogy az önsegítő könyvekkelfoglalkozó idézett cikkben (Kotrbová, 2022) szereplő segédkönyv-jegyzéken túl ezen a honlapon folyamatosan közzé fogjuk tenni további önsegítő könyvek szakirodalmi jegyzékét, mégpedig témák szerinti felosztásban.

Felhasznált irodalom jegyzéke:

Kotrbová, Kvetoslava. 2022. Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Biblioterápiás önsegítő könyvek] 95-110. old. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae* č. 5/2022, Ružomberok: Katolikus Egyetem, 2022. Elérhető online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf Kotrbová, Kvetoslava.

Depression in adults: threatment and management. NICE guideline from June 29, 2022. [online] London: National Institute for Health and Care Excellence, 113 p. ISBN 978-1-4731-4622-8. Elérhető: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222> [id. 2023-03-31]

HOZZÁJÁRULÁS EGYES TÉMÁHOZ

<https://www.biblioterapia.sk/hu/temak/>

Adaptáció

Paštrnáková Dejóvá Iva *Az irodalmi mű referenciáját A boldogság a róka*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/az-irodalmi-mu-referenciajat-a-boldogsag-a-roka-2/>

Terápiás célok: öntudat és önbizalom erősítése, segítség a változásokhoz való alkalmazkodásban, saját álmok formálása – irányultság, a barátság segítése

Javasolt korcsoport: 4+

Másodlagos célcsoport: szülők, felnőttek

Munkamódszer: egyéni (szupervízorral – alacsonyabb korosztály), csoportos (terapeutával – idősebb korosztály)

A mű rövid tartalma:

A történet a barátságról és az álmokról mesél. És arról, ami mindannyiunk számára fontos – elolvashatjuk a könyv hátsó borítóján. Egy családról szóló, az első látásra hétköznapi történet akkor pörög fel, amikor megtörténik a találkozás a rókával. Valójában Jakab családja egyáltalán nem hétköznapi – egy hatalmas fán laknak egy gyönyörű parkban. Az apuka helikopterrel röpköd, embereket és tárgyakat szállít. Az anyuka vázákat és virágcserepeket modellez. (Beteljesítik a gyermeki álmaikat?) Jakab a városba jár péksüteményt vásárolni, amely mellett esténként elüldögélnek egy-egy csésze tea felett. Egyszer a hazafelé menet találkozik egy rókával, aki egy hintán hintázik. Beszédbe elegyednek, Jakab ad neki egy kiflit és összebarátkoznak. Ahányszor találkoznak, mindannyiszor hintáznak és történeteket mesélnek egymásnak. Ha a véleményét kérdezi, a róka mindig azt válaszolja: „Minden attól függ, hogy hogyan nézünk a dolgra.” A fiú szülei nem nagyon hisznek a róka történetének, ráadásul nagyobb városba szeretnének költözni. Jakab szomorú, hogy elveszíti az egyetlen barátját. „A jó dolgok csak egy idő után mutatkoznak meg” – vizsgálja a róka. A másik város nagyobb, apukának nagyobb helikoptere lesz, a fa, amelyen a parkban laknak, magasabb... Végül ebben a parkban, a hintán Jakab megtalálja a rókáját! Merthogy az úgy érzi, hogy neki is abban a városban van a helye. Egy történet arról, hogy a boldogság teljesen mindennapi dolgokban is lakozhat, mint a parki séta, anyuka kerámiaja, az illatos péksütemény, a szeretteinkkel folytatott közös teázás, a barátokkal töltött idő, vagy az új barátok. Maga Evelina, a litván szerző a könyvet mindenkinek ajánlja, „...aki nem fél az új barátságtól és képes szeretni”.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A könyv egyszerű, de vizuálisan nagyon lírai története a pedagógiai/terápiás szakmai tevékenység számtalan lehetőségét kínálja.

Mielőtt a mélyebb motívumokhoz jutnánk, nézzünk meg egy formai dolgot, a könyv **vizuális oldalát**. Aušra Kiudulaitė, az illusztrátor joggal került a szövegek szerzője mellé a könyv első borítójára, mivel az ő játékos, fantáziadús és néha álmodozó illusztrációi ezt az irodalmi művet kellőképpen kiegészítik és alakítják. Az illusztrációk azonosak az eredeti litván változatban (2016), valamint az angol és szlovák változatban (mindkettő 2018). Egyértelműen utalnak a szövegre (amikor a róka jókedvű volt, azt mondogatta, hogy a boldogság színe a narancssárga; narancs, répasüti, őszi levelek) – és színben asszociálnak magával a rókával is – a könyv vizuális feldolgozásában éppen a narancssárga szín dominál. Az Oswald-féle színekörben az ellenpólusa a kék. Ez a kontraszt megjelenik az értelmezési síkban is, amikor az illusztrátor tálalásában a róka fekete napja/rossz hangulata kék színnel kerül kifejezésre. Itt merül fel az első terápiás kérdés: Milyen színnel fejeznéd ki a **szomorúságot**, és milyennel az **örömet**?

A könyv hatásos momentuma, amely szerintem jól használható, a **változás/elvesztés** motívuma, amit a főhős a **jól ismert** hely elhagyásában vél felfedezni. Bár az édesapja győzködi: „A jóból sohasem elég. Mindig minden lehetne még jobb”. Kérdéses marad, hogy mennyivel nagyobb és mennyivel több az, ami biztosan jobbat is jelent. A csoporton belül vita indítható erről a saját tapasztalatok alapján (külföldi kirándulások, más városba költözés munka vagy tanulmányok céljából, mi maradt a szülővárosban és mit nyertek az új helyen, mit tennének ma másként?). A róka határozott, amikor Jakabot az útra készíti fel: „Egyszer majd jön valaki, aki a helyemre lép”. Jakab viszont tudja, hogy akkor lesz boldogabb, ha újra találkozhatnak. A könyv végén ez a kérése beteljesül. Az életben viszont ez nem mindig sikerül. Az élet a változás.

A könyv visszatérő és meghatározó motívuma a **hinta**. „A rókával fennálló barátság olyan, mint a hintázás... Egyszer fenn, máskor lenn.” Ez egy kicsit szintén olyan, mint maga az élet: egyszer fenn, máskor lenn. De a hinta a korlátlan **szabadságot** is jelképezi. Ezért a terápia során a hinta motívuma kezelhető a szárny motívumhoz hasonlóan, és lehet elmélkedni arról, hogy az életben hogyan tudnánk egyre magasabbra repülni és elérni a vágyainkat. A könyvben szereplő rókának köszönhetően úgy tűnik, hogy a lehetőségek korlátlanok. Az egészséges álmodozás kívánatos. Meg a gyermeki **álmok** megvalósítása is. Milyen álmaink vannak? Merre felé tartunk? Ilyen irányba vezethető a terápiás beszélgetés.

Az álmodozáson kívül a könyv legerősebb motívuma a **barátság**. Maga Evelina, a szerző is szorít azoknak, akik elég bátrak az új barátságok kötéséhez. Erről ajánlatos az idősebbekkel beszélgetni a csoportban és közösen elgondolkodni Pierr Bonnard (1867 – 1947) festő idézete fölött: „Az képes a barátságra, akivel az emberek nem utáltatták meg az embereket. Aki hiszi és tudja, hogy a tömegben vannak nagylelkű emberek, magasztos lelkek és jó szívek. Aki nem fárad bele a keresésükbe, és már akkor szereti őket, amikor még meg sem találta.” A probléma ilyen jellegű beállítása után hamarosan valószínűleg eljutunk a **bizalom** témájához is.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok:

Az irodalmi művel van saját tapasztalatom, mivel azt egy 4-éves gyereknek olvastam. A gyermeket magával ragadta a kortársa és a megszemélyesített róka részben elhíhető és részben fantázia jellegű története. A gyerek tudatosította a barátság fogalmát, amely a könyv másik rétegében jelenik meg. Szülőként a történetet főleg a covid-megszorítások idején értékeltem nagyra, amikor akadályba ütközött a kisgyerekek természetes szocializálódása.

Az elolvasott történet és a saját gyerekkori tapasztalataim alapján még egy dolgot szeretnék kiemelni. A könyv főszereplője, Jakab szerintem elsősorban az **egyke** gyerekek érdeklődését keltheti fel, hisz Jakab is az volt. Feltételezhető, hogy a kis családokban, csupa felnőttek között felnövő gyerekek számára a barátság még nagyobb jelentőséggel bír. És pont erről szól az **A boldogság a róka** irodalmi mű.

Felhasznált irodalmi források:

Daciüté, E. – Kiudulaité, A. 2018. *Šťastie je líška*. 1. vyd. Bratislava: IKAR, a. s. – Stonožka, 2018. 44 s. ISBN: ISBN 978-80-551-6266-9

Adaptáció

Kürthy Anna **Ajánlott eljárás a műhöz Haiku**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-haiku/>

Téma: Jövőtervezés irodalmi művekkel

Cél: önismeret, ventillálás, beszélgetés az 1-es típusú cukorbetegség mentális hatásairól,

megküzdésről

Részvétel: Önkéntes, mentális állapotától függetlenül bárki jelentkezhetett, aki részt akart venni a csoportban. Az egyetlen feltétel az volt, hogy 1-es típusú cukorbetegségben éljen.

A csoport létszáma: 10 fő

Életkor: 14-18 év

Iskolai végzettség: Középiskola és általános iskola

Diabéteszes kamaszcsoport Irodalomterápiás alkalom

A csoportot diabéteszes fiataloknak tartottuk egy diabétesz alapítvány keretein belül. A csoport 10 alkalmas volt, 2022. november és 2023. január között tartottuk, csütörtökönként, online, Zoom felületen, 16:30 és 18:00 óra között. Önismereti kérdések mellett, sokat játszottunk és beszélgettünk a diabéteszről. Az egyik alkalmon irodalomterápiás eszközöket vittem a csoportnak, amin Dixit kártyákat használtunk, rajzoltunk és haikukon keresztül beszélgettünk önmagunkról, érzéseinkről. Ennek az alkalomnak a feladatait, felépítését szeretném bemutatni.

A 10 alkalom során minden alkalommal más-más témát vittünk be, attól függően, hogy mi érdekelhet leginkább egy tinédzsert. Mivel 14-18 évesek voltak, általános iskolába vagy gimnáziumba jártak, ahol többen felvételi előtt álltak, ezért terveztünk egy foglalkozást arról, hogyan gondolkodnak a jövőjükéről. Emellett a többi alkalommal szó esett erőforrásaikról, barátságukról, társas kapcsolataikról és a cukorbetegségről is.

A csoport célja nem pusztán terápiás volt, sokkal inkább egy játékos klub, amelybe önismereti beszélgetéseket is becsempésztünk, és ahol a fiatalok kapcsolatba léphettek sorstársaikkal.

Az alkalom témája a *jövőkép, tervek, célok* voltak.

1. Nyitókör Dixit kártyákkal

Kiválogattam Dixit kártyákat és megkérdeztem, ki hogy van ma, milyen hangulatban érkezett a csoportba. Válasszanak egy olyan kártyát, ami ezt a legjobban leírja. A Dixit kártyákat Drive felületen érték el.

https://drive.google.com/drive/folders/116a2FylclF9lizw79vFG94d0Np8O1C1N?usp=share_link

Miután kiválasztották a kártyákat, megosztottam a képernyőmet, amin a kártyák láthatóak voltak és egyesével körbementünk, ki mit választott, ki hogy érzi ma magát. Az asszociációs kártyák nagyon energetizálók, katalizátorok tudnak lenni, segítenek megfogalmazni egy-egy érzést, kamaszok különösen szeretik, de minden korosztálynak ajánlottak.

idő: 10 perc

2. Jövőre hangolódás, jövőről beszélgetés haikuval

<https://3sor.hu/tema/jovo>

Erre a magyar honlapra bárki feltölthet haikukat. Az oldalon a haikuk témák szerint vannak csoportosítva és a kamaszoknak az volt a feladatuk, hogy válasszanak a Jövő témájú haikuk közül. Instrukció: Válassz egy olyan haikut, ami a legjobban leírja a jövődet! Miért azt választottad?

Cél: Haikukon keresztül beszélgetni a kamaszok jövőjéről. A haikuk tömören, csattanóval képesek érzelmeket közvetíteni, így nagyon jól használhatóak biblioterápiás alkalmakon.

idő: 10 perc

3. Életfa rajzolása egyénileg, majd kis és nagy csoportban megbeszélés

Instrukció: Rajzolj egy fát, nagy dús lombbal, törzssel és szerteágazó gyökerekkel! A gyökér a múltadat, a törzs a jelenedet, a lomb a jövődet szimbolizálja. Írj egy-egy gondolatot, szót, érzést mindegyikhez!

Egyénileg megrajzolták papíron a fájukat, majd különszobákban megbeszélték azokat, végül nagy körben is bemutatták. Cél volt ránézni arra, hogy honnan indultak és hova tartanak az életükben. Online alkalmak során hasznos a különszoba funkció, hiszen ilyenkor 2-3-4 fős csoportokba tudjuk elküldeni őket, ahol csak maguk vannak.

idő: 10 perc magukban rajzolás, majd 10 perc külön Zoom-szobákban megbeszélés, majd nagykörben bemutatás

4. Célokról beszélgetés

<https://3sor.hu/tema/cel>

Instrukció: Válassz egy haikut, ami leírja, hogyan állsz a céljaidhoz, terveidhez, majd beszélgessetek róla a szobákban!

Ennek a feladatnak a célja az volt, hogy konkretizálják terveiket, hiszen, ha tudatosan gondolkodnak róluk, sokkal megfoghatóbbá és elérhetőbbé válnak.

idő: 5 perc választás, majd 10 perc Zoom különszoba.

5. Erőforrások keresése Dixit kártyákkal

Instrukció: Válasszatok egy kártyát, ami megmutatja, hogy ki vagy mi segít majd elérni a céljaitokat!

Cél: Erőforrások gyűjtése, megnézni, ki hogyan fogja elérni a konkrét céljait. Feltérképezni ki és mi segít nekik ebben.

https://drive.google.com/drive/folders/1jtBYi5Jr5Vb1TOkX1wxkuF6IRxI5Gxtb?usp=share_link

6. Visszajelzés, milyen volt, játék

A beszélgetések után mentünk egy zárókört azzal kapcsolatban, hogy ki hogy érezte magát, van-e bármi, amit még szeretnének elmondani. Ilyenkor még bármire van lehetőség, amit korábban nem akartak, vagy mertek előhozni. Ezután online játékokkal játszottunk. Szokás a csoportban, hogy az alkalmak utolsó 5-10 percében közös játékkal zárunk.

7. Utánkövetés

A csoport végén visszajelzést kértünk a tagoktól. Elmondták, hogy a foglalkozásokon sok mindent megtudtak önmagukról, és szívesen találkoztak hozzájuk hasonló problémákkal küzdő emberekkel. Sajnos nem volt olyan nyomon követés, ahol ténylegesen vizsgálhattuk volna a csoport viselkedésre, érzelmekre gyakorolt hatását, ugyanakkor a csoport célja nem is ez, hanem a közösségformálás volt.

Adaptáció

Kürthy Anna **Ajánlott eljárás a műhöz A csomag**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-csomag/>

Magyar változat: <https://mek.oszk.hu/02700/02755/02755.htm#4>

Hangfelvétel (c) Sturcz Attila, 2023

Terápiás cél: Meglátni az örömet, a jót, pozitív dolgokra fókuszálni, kihozni a legjobbat a helyzetből

Korosztály: óvodások, általános iskolások

Másodlagos célcsoport: felnőttek

Munkaforma: egyéni és csoportos

A mű rövid tartalma:

Tupakkának van egy kertje, amiben boldogan éldegél. A zsörtölődő Rutoldó azonban a Nagyszederfáról szokta fürkészeni őt és vérlázító derűsségét. *„Kedvtelve tesz-vesz a kertjében, kever-kavar, füttyörészik, brummog, dalokat döngécsel, ás, kapál, veteményez, szüretel, olt, nyes, forgat, tölt, hurul... és derűs, mint egy szeptemberi délután.”*

Nem hogy derűs és boldog, de mindezt már háromszázhatvanöt éve teszi egyfolytában. Rutoldó ezt nem bírja nézni és kitalálja, hogy megvicceli, felbosszantja Tupakkát. Egy csomagot küld neki, amiben csupán egy szem kavics található. A kavicsot szépen, gondosan mindenféle dobozba, papírba, fóliába teszi bele, majd ráírja Tupakka nevét és hogy a csomag tartalma: kincs.

Úgy gondolja, hogy ettől a vicctől Tupakka nagyon bosszús lesz majd. Azonban láss csodát, Tupakka nemhogy bosszús nem lesz, hanem derűsen, boldogan nyitogatja a csomagot és amikor a kavicshoz ér, a kavics igazi kincssé változik. A kincset elülteti és a kincsből egy fa kezd el növekedni. A fa *„majdnem az éjig ér, karéjos levelein csodák világítanak, mesék szikráznak, nevetés hallik felőle, sírás, folyók csobogása, erdők zúgása, városok villannak fel a leveleken, kastélyok, udvarházak, hegyek, völgyhajlatok.”*

A kavicsból egy pillanat alatt egy egész gyönyörű világ teremődik, amiből azonban Rutoldó nem kap semmit, csak bosszankodik tovább, hogy már a kavicsokban sem lehet megbízni...

A szakmai pedagógiai/terápiás munka lehetőségeinek ismertetése:

A csomag című mese arról szól, hogyan láthatjuk meg minden helyzetnek a pozitív oldalát, és hogyan válhat kincssé még egy kavics is a kezükben.

A mese segíthet meglátni az örömet, a jót, segíthet a pozitív dolgokra fókuszálni és kihozni a legjobbat az adott helyzetből. Nemcsak gyermekeknek, hanem felnőtteknek is bátran ajánlom.

- A meséhez lehet kreatív foglalkozást kötni, ami akár egy hetet is felölelhet, pl. iskolában minden nap szánjunk 30 percet a mese feldolgozására a következőképpen:

Kezdetben a gyermekeknek adjunk egy egyszerű kavicsot. Ezt fogják a hét során apránként feldíszíteni kedvük szerint.

Első nap lehet kavicsfestés, amely során a szürke köveket teszik színessé. Majd minden nap kicsit engedik, hadd burjánozzon el és növekedjen nagyra. Színes papírral, faágakkal, ragasztóval, ollóval készítsenek a kavicsból egy fát vagy virágot. Minél díszesebbet, csillogóbbat, hogy a kavics igazi kincssé váljon.

- Ugyanakkor rögtön a mese felolvasása után lehet arról beszélgetni a gyermekekkel, hogy mi segít abban, hogy a jóra fókuszáljunk.

Hogyan tudunk jóra gondolni? Gyakorolni kell minél többet:

Végezzünk velük minden nap olyan gyakorlatokat, amikor az erőforrásaikra helyezik a hangsúlyt!

Mondjon a gyermek három dolgot, ami jó volt az adott nap! Soroljon fel három jó tulajdonságot, amit szeret magában! Írjon hála naplót! Miért, kiért hálás az életében?

Ugyanakkor segíthetnek az úgynevezett imaginációs feladatok is, amikor a gyermek testében, lelkében is ellazul és elképzeli egy biztonságos közeget. Minél többször gyakorolja az imaginációt, a relaxációt, annál jobban fogja tudni kezelni a stresszt és a jóra fókuszálni. Például:

Gondoljon a gyermek egy olyan helyre, amelyet megnyugtatónak talál. Lehet, ez egy tündérekkel teli erdő, egy csendes szoba, akár a saját szobája, lehet a tengerpart, vagy egy cukorkákkal teli bolt. Kb. 5-10 percig gondoljon minden érzékszervével erre a helyre és vizsgálja meg tüzetesen. Mit lát, hall, érez maga körül? Mit lát, hall, érez a távolban? Vizsgálja meg a legapróbb részleteket is és fürödjön ebben a megnyugtató világban, ami segít a jóra koncentrálni!

- A meséhez illően csomag készítése

A mese felolvasása után készítsen mindenki egy csomagot, amibe beletesz pozitív dolgokat. Ez lehet egy apró tárgy, egy gondolat egy cetlin, egy toll, egy kívánság, bármi. Ez lesz a varázsdobozuk, amiből bármikor erőt nyerhetnek és úgy díszítik fel, ahogy csak szeretnék. A csomagot otthon is bármikor kiegészíthetik.

Felhasznált irodalmi források:

Lázár Ervin. 2013. A csomag. Budapest: Helikon. 48. ISBN 9789632274102

Barátság

Kürthy Anna ***Ajánlott eljárás a műhöz A Brémai muzsikuskok***

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-bremai-muzsikuskok/>

Magyar változat <https://www.nepmese.hu/mesetar/mesek/allatmesek/b-a-bremai-muzsikuskok>

Terápiás célok: beszélgetés társas támogatásról, barátságról, közösségről

Korcsoportok: 8-12 éves korig

Másodlagos célcsoport: idősebb gyermekek, felnőttek

A munka formája: egyéni és csoportos

A remekmű rövid tartalma:

A mese gazdájuknál kegyvesztett háziállatokról szól, akikről az ember meg szeretne szabadulni. A számkivetett állatokat sorsközösségük köti össze. Összefogásukról szól a történet, arról, hogy kilátástalan élethelyzetükben, hogyan győzik le a dorbézó, rabló betyár embereket.

A szakmai pedagógiai/terápiás munka lehetőségeinek ismertetése:

Ezt a mesét egyéni és csoportos munkákban is használhatjuk. A cél a barátságról és a társadalmi támogatásról való beszélgetés. Például:

1. Nyitókör, megérkezés Dixit kártyákkal. Szerinted mit jelent a barátság? Válassz egy kártyát, és mondd el gondolataidat és érzéseidet.
2. A mese olvasása és a róla kialakult vélemények megvitatása.
3. Beszélgetés a barátságról: ki lehet barát, miben segíthet egy barát, ki a legjobb barátod?

Felhasznált irodalmi források:

Grimm fivérek. 1819. Kiadás sorrendje: második bővített kiadás

Bizalom

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz Lotilko szárnyai*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/tunguz-nepmese-lotilko-szarnyai/>

Tunguz népmese

Magyar változat: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/mikkamakka/lotilko-szarnyai>

[Hangfelvétel](#) (c) Sturcz Attila, 2022

Terápiás célok: Belső erőforrások fejlesztése és megtalálása a nehéz helyzetek megküzdéséhez, önbizalom elősegítése, akadályok leküzdése, önségítés

Korcsoport: 4-18

Másodlagos célcsoport: Önbizalmukat megerősíteni, megküzdési mechanizmusait fejleszteni kívánó felnőttek.

Munkaforma: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma:

A történet egy Lotilko nevű emberről szól, akinek szárnyai vannak. Lotilko találkozik egy rossz emberrel, Teventejjel, aki ellopja a szárnyait. Lotilkónak meg kell találnia a módját, hogy új szárnyakat alkosson, mert csak így juthat haza. Hosszú küzdelem után rájön, hogy ő az egyetlen, aki segíthet magán.

A szakmai pedagógiai/terápiás munka lehetőségeinek ismertetése:

A Lotilko szárnyait azoknak ajánljuk, akik szeretnék megismerni belső erőforrásaikat, hogy saját történetük hőségé váljanak. Egyéni és csoportos formában is használható. Maga a repülés témája felébreszti a fantáziát, és segít rájönni, hogyan repülhetünk feljebb az életben, és hogy elérhetünk mindent, amit csak akarunk.

Terápiás munkában (gyermekkel és felnőttekkel is) használható önismereti kérdések:

Képzeld el, hogy neked is vannak szárnyaid, amelyekkel bárhová repülhetsz!

1. Hogyan nézne ki a szárnyad?
2. Miből csinálnád?
3. Hol és hogyan szereznél hozzá alkatrészeket, darabokat?
4. Valaki segítene elkészíteni?
5. Ha bárhová repülhetnél, hova mennél a legszívesebben?
6. Elkísérne valaki, vagy inkább egyedül mennél?

Ezek a kérdések segítenek belső erőforrásaink összpontosításában. De az elméleti kérdések mellett gyakorlati munkát is végezhetünk. Például:

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy rajzolják meg saját szárnyaikat, és beszéljenek róla.
2. Kérje meg a résztvevőket, hogy nézzenek körül a teremben, és készítsenek szárnyat bármiből, amit ott találnak.
3. De papírral, ragasztóval, festékkel, gyurmával, ollóval stb. is el lehet készíteni a szárnyakat.

Az ajánló tapasztalatainak leírása ezzel a munkával kapcsolatban:

Sokszor használtam ezt a művet, mert véleményem szerint sokféleképpen használható.

Például 10-12 éves, sajátos nevelési igényű gyerekeknél használtam. A cél a figyelem terjedelmének és tartósságának javítása volt, emellett a kommunikációs készségek fejlesztése, az önbizalom erősítése, a problémamegoldás, az öntudat elmélyítése. A népmese beindította a fantáziájukat.

Az egyik gyerek, akinek nehéz, rendezetlen családi helyzete volt, egy katonai szárnyat rajzolt fegyverekkel, és azt mondta, hogy ez a szárny megvédeheti és megmentheti az életét. Ez a szárny bárhová képes elrepíteni otthonról.

Egy másik kisfiú, akinek nagyon nagy problémái voltak a tanulással, azt mondta, hogy szívesen elrepülne az iskolából olyan helyre, ahol nyugodtan tud lenni, például a természetbe.

Tapasztalataim alapján ez a munka valóban segít a belső erőforrások és a mély vágyak mozgósításában. Segíthet felismerni őket, beszélni róluk és elérni őket.

Bizalom

Čaputová Barbora **A mű szakmai referenciája Grufalo**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-grufalo/>

Nevelési/Terápiás célok: a veszélyes helyzet felismerési képességének az építése, amikor nem lehet találgatni, sem hazudni

Javasolt korcsoport: 9-15 év

Elsődleges célcsoport: minden gyerek, de főleg a „jó” gyerekek, akik nagy igazmondási érzékkel rendelkeznek^[1]

Másodlagos célcsoport: olyan szülők, akik igazmondásra vezetik a gyerekeket és nem veszik figyelembe a társadalmi összefüggéseket, illetve a gyermek pillanatnyi biztonságát¹

A mű rövid tartalma:

Az egérke a „mély és sötét erdőn” halad keresztül, ahol állatokkal találkozik: rókával, bagollyal és kígyóval. Ezek az állatok mind meg akarják enni a kisegeret, ezért csalogatják őt az odujukba. Az egérke viszont okos és átlátja a helyzetet. Tudja, hogy könnyen válhat zsákmánnyá, ezért kitalál egy történetet. Állítólag Grufalóhoz megy ebédre. Az egy hatalmas szörny, nagy karmokkal, a farkán tüskékkel, fekete a nyelve és félelmetesek az agyarái. És állítólag nagyon szereti a nyárson sült rókát, a bagolyfagylaltot, meg a kígyórántottát. Az állatok nagyon megijedtek és békén hagyták az egérkét.

A szerző viszont a történetbe egy vicces fordulatot is belefűt. Ahogy az egérke halad tovább a sötét erdőn keresztül, találkozik Grufalóval. A szörny nagyon megörül, mert az egér a kedvenc eledele. De a bölcs egérke nem veszette el a lélekjelenlétét és a hely legveszedelmesebb állataként mutatkozik be. Felszólítja őt, hogy menjen vele látogatóba az erdő állataihoz: a rókához, a bagolyhoz és a kígyóhoz. Mit gondol, féltek az állatok az egérkétől, aki Grufalóval érkezik?

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

Feltételezzük, hogy az egérkének át kell mennie a sűrű erdőn, vagy véletlenül kerül oda. Talán azért olyan megfontolt, mert jó az ítélőképessége, vagy azért, mert már van tapasztalata, hisz nem először megy át az erdőn. Ezért a halálos veszedelem nem rémíti meg és nem bémul le tőle, hanem képes azt leleményesen oldani.

Bárhogy is legyen, a történet arra a helyzetre mutat rá, amikor valaki nagy veszélybe kerül, és hogy megmeneküljön, hazudik és találgat. Bár a gyerekeknek mindig azt tanácsoljuk, hogy az igazat mondják, a történet rámutat arra, hogy az igazság számunkra nem mindig hasznos. És ha azon múlik az életünk, akkor kénytelenek vagyunk hazudni is.

Vizsgont nagyon fontos a „halálos veszedelem” helyes megítélése is. A gyerekek sokszor azért hazudnak, mert félnek a szülő haragjától. Grufalo alkalmat szolgáltat nekünk arra, hogy a gyerekekkel olyan helyzetekről beszéljünk, amelyek tényleg veszélyesek és amelyek „csak” kényelmetlenek. Mondhatunk a gyerekeknek olyan példákat, amikor elkerülhetetlen és „életmentő” az igazmondás, olyanokat, amikor nem.

A mesemotívum felhasználható egy irányított imagináció során is. A fő téma a sűrű sötét erdő és a lakóival való találkozás. Fontos, hogy az imaginációt következetesen vezessük egészen a veszélyek sikeres megoldásáig. Fokozatosan feltehetjük például a következő kérdéseket:

Kikkel találkozol az erdőn keresztül vezető úton?

Mond neked valamit az a lény?

Mit csinál?

Tudnál tenni valamit annak érdekében, hogy ne kerülj veszélybe, vagy ha lehet, akkor eltűnjön?

Mi az, ami az egérkének a leginkább segített?

Tudnál magadon te is hasonlóképpen segíteni?

Ki vagy mi tudna neked ilyen helyzetben segíteni és hogyan?

A képzeletben mit tudnál tenni annak érdekében, hogy a helyzetet legalább olyan jól vagy még jobban oldd meg, mint a mesebeli kiséger?

Ha te lennél az egérke tanácsadója, mit tanácsolnál neki, mit tehetne még azért, hogy életben maradjon?és hasonlókat.

A kérdéseket úgy kell feltenni, hogy azok által ne mélyüljenek el a gyerek félelmei. Tehát legfőképpen úgy, hogy a gyerek felismerje a veszélyes helyzetet (mit mond, és mit csinál az a lény – a gyerek mondja el). Közben a gyereket rá kell vezetni, hogy elgondolkozzon azon, hogy mi történhet (okozati gondolkodás) és maga keresheti a helyzet alternatív megoldásait, tehát nem csak a menekülést (alternatív gondolkodás) Spivack és Shure, 1975 (in Diešková, 2005, 47. old.) szerint.

Ilyen célból az imaginációt követően hagyni kell a gyereket, hogy a megélt képeket rajzolja le és csak utána beszéljünk vele. Az imaginációt mindig óvatosan kell végezni **és segíteni kell a gyerekeknek, hogy a képzeletbeli veszélyes helyről visszatérjen a biztonságba, ahol elégedett és képes beszélni** (nem hallgat).

Az imaginációban a gyermek és felnőtt számára egyaránt előfordulhatnak drámai momentumok, előjöhetnek a tudatalatti érzékeny tartalmak, ezért ez a módszer csak tapasztalt pszichoterapeuta kezébe való.

Felhasznált irodalmi források:

Diešková, Viera. 2005. Základy sociálnej pedagogiky. [A szociális pszichológia alapjai] Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca, 2005. 97 s. ISBN 80-89-18508-8
Donaldson Julia. 2007. Nitra: ENIGMA, 2005. o. 32. ISBN: 9788089132423
Uhrová, Eva Dorota. 2005. Imaginácia ako zrkadlo. [Az imagináció, mint tükör] 31-33. old. Nové Zámky: PSYCHOPROF. 143 s. ISBN 978-80-96879-85-4

Bizalom

Čaputová Barbora *A mű szakmai referenciája Piroška, aki a farkasokkal táncolt*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-piroska-aki-a-farkasokkal-tancolt/>

Terápiás célok: önbizalom erősítése, a saját képességekbe vetett hit növelése, a félelem elfogadása

Javasolt korcsoport: 6+

Munkamódszer: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma:

A történet két főhőse Lina, akit Piroskának becéznek és Aúúúna, az erdei farkaskölyök. A találkozásuk szikrázó és titokzatos. Bár Lina kezdetben fél, legyőzi a félelmét és követi Aúúúnát az erdőbe, ahol megéli az „erdő titkába” való elmerülést. Lina hazatér és máris örül a farkaskölyökkel való következő találkozásnak. Látgatja őt az erdőben. Ott közösen élvezik a napsütést, versenyt futnak a széllel, örülnek a fáknak, megmártóznak a vízben, figyelik az égboltot, sétálnak a réten és melegszenek a tűz mellett.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A könyv magában már terápiás hatású, valószínűleg ilyen céllal írták. A szerzők megértően foglalkoznak az ember szabadság utáni vágyával, amely az emberi lélek legmélyebb rétegeit táplálja. Érintik az élet körforgása legalapvetőbb kérdései, amelyek könnyen érthetők a gyerekek számára, viszont a felnőtteket sem untatják.

A könyvből árad a természet szeretete és az élet, mint olyan tisztelete. A gyönyörű, ölelő természet középpontjában áll egy kislány, amely fokozatosan ismerkedik meg a vadságával. Lina kísérője a megismerés útján egy farkaskölyök. A szeretetteljes vezetése mellett próbálja megérteni a világot és saját magát. A lány kezdetleges félelmei fokozatosan mérséklődnek és a természeti törvények és az állat és természet csendes ereje megismerésével megtalálja a saját erejét és függetlenségét. Lina lassú változáson megy keresztül; belemélyed a föld biztonságába, együtt száll a széllel és próbálja megérteni a fákat. Mindez gazdagítja a belső világát, lehetősége nyílik saját magát a világ részeként, a környező természetet pedig önmaga részeként felfogni. A farkaskölyökkel az oldalán a lány megtalálja a saját függetlenségét és méltóságát. A történetben érzékeljük a tényleges belső szabadság mértékét, amikor a merészséget a szükséges szeretet és gondoskodás jellemezi. Ezt a tudatos önmaga és a környezet iránti tiszteletet jelképezik a szelíd, de mégis erős és szabad farkasok, akik önként álltak a kislány mellé.

A farkasmama a történetünkben az élet egészséges lényegét személyesíti meg. A tápláló természet részét képezi, amely tanít és véd. Kommunikál az emberrel, ha az ilyen kommunikálás felé nyitottak vagyunk. Felfoghatjuk őt úgy is, mint az ember belső aspektusát. Szívünknek azt a pontját érinti meg, amely a legmélyebb vágyainkkal és a szabadságról szőtt álmainkkal köt össze. Ennek köszönhetően

szívesen vágunk bele új kalandokba akkor is, ha félünk, neki köszönhetően felfedezzük a saját határainkat, örülünk az életerőnek, a testi és lelki erőnek, tudatosan bennünk a világban elfoglalt helyünk és nagyra értékeljük az életterületet. A szabad kislány, Piroska képe annyira hatásos és meghatározó, mivel az egészséges fejlődés lehetőségeit mutatja, feltéve hogy a világról szóló információkat a gyermek időben és szeretetteljes módon kapja meg. Így Piroska táncolhat a farkasokkal. Szabadságban, tiszteletben, méltósággal, bölcsességgel, de főleg örömmel.

A szabadsággal viszont karöltve jár bizonyos felelősség is. Látni kell annak a határait, hogy mi az, ami az ember és a környezete számára egészséges és hasznos. Különösen fontos megérteni a szabadság lényegét. A szabadsághoz vezető úton támogató védelmi mechanizmusokat és bizonyos fokú óvatosságot kell kiépítenünk, hogy saját magunkat ne tegyük ki veszélynek és ne essünk féktelen vadságba. A belső szabadsághoz vezető úton ugyanis különböző pszichológiai vonzások leselkednek; kapcsolatok, emberek, kalandok, amelyek időnként nagyon kellemetlenek lehetnek. Ezért feltétlenül ismerni kell a ránk leselkedő veszélyeket, fel kell ismerni a csapdákat és tudni kell őket elkerülni. Amikor a világgal csak ismerkedünk és próbáljuk megérteni a szabályait, bízunk abban, hogy az erdőn sértetlenül sikerül átmennünk. Ilyen esetben a segítségünkre lehet, ha megnyílunk az intuitív belső lényegünk előtt és megengedjük, hogy az szeretetteljes vezetés és nevelés által nemesedjen. A „farkaspásztorok” kép, amely a könyv végén jelenik meg, ezt az integrálódást erősíti s megengedi, hogy az emberben olyan szabadságtér alakuljon ki, amely magában hordozza a szükséges egyensúlyt és az intuitív lényeg feldolgozásának az egészséges mértékét. A gyerekek azon képességének a fejlesztése, hogy megértsék a természetet és kommunikáljanak vele, arra készíti fel őket, hogy megerősítsék magukban a bölcsességet és az erőt, amely kellőképpen megszelídíti az emberben lakozó állatot, miközben felszínre hozza a hasznos dolgokat.

A meséket a legendákhoz képest kevésbé terhelik a különböző kulturális hordalékok, ezért azokban az emberi lélek alapvető képletei sokkal láthatóbban tükröződnek. Az eredeti képek bizonyos érzelmi és érzéki tényezőkhöz kapcsolódnak, ezért ha a terápia során kizárólag értelmi szemszögből néznénk őket, akkor elveszítenénk a kulcsfontosságú információkat. Az eredeti történetekkel végzett terápiás munka során tehát figyelni kell az ügyfél érzelmi és érzéki reakcióit. A **Piroska, aki a farkasokkal táncolt** történet átírja a régi képleteket és a belső erőre, szabadságra, a természet tiszteletére és a saját természetességünk megértésére fókuszál, miközben tudatosan a saját határok meghúzásának a szükségességére, ami lehetővé teszi az egészséges és szeretetteljes életet az emberi társadalomban.

Felhasznált irodalmi források:

Estés, Clarissa Pinkola. 2014. Ženy, ktoré behali s vlkami. s. 251-294. Bratislava: Citadella. 588 s. ISBN 978-80-89628-39-1

Šuk, Oleg, Šuková Zuzka. 2004. O Červenej čiapočke, ktorá tancovala s vlkami. (*Piroska, aki a farkasokkal táncolt*). Košice: Viena, o. 59. ISBN 8088922909

Von Franz, Marie-Louise. 1998. Psychologický výklad pohádek. Smysl pohádkových vyprávění podle jungovské archetypové psychologie. [A mese pszichológiai értelmezése. A mesélés Jung-féle pszichológiai értelme] 15-28. old. Praha: Portál. 182 s. ISBN 978-80-71782-60-5

Együttlátás

Špániková Jana **A mű szakmai referenciája kazuisztikával Nők, akik túlzottan szeretnek** <https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-kazuisztikaval-nok-akik-tulzottan-szeretnek/>

Magyar verzió: https://www.libri.hu/konyv/robin_norwood.nok-akik-tulsagosan-szeretnek-1.html

Témák: működésképtelen partneri kapcsolat, közös függőség, tanult tehetetlenség szindróma

Terápiás célok: kapcsolati oktatás és vezetés, alkoholfüggőség, gyerekkori trauma feldolgozása, a személyi szabadság és függetlenség újfent megszerzésének a segítése, a döntés- és cselekvőképesség aktiválása, az önbizalom és öntudat támogatása, segítség és segítőcsoportok

Javasolt korcsoport: felnőttek – nők

Munkamódszer: egyéni, csoportos

***Az Olyan férfit szeretsz, aki nem szeret téged* mű rövid tartalma:**

Nem szerető partnerrel és alkalmi alkoholistával nehéz együtt élni, ennek az alapja az eredeti, rosszul működő család. Jill, a történet főszereplője egy partin váratlanul megismerkedik Randyval, és számára ez az első perctől kezdve egy szenvedélyes lánggra lobbanás volt. Jill számára ez az ismeretség a sorsdöntő szerelmet jelentette és a kapcsolatot minden áron meg akarta tartani. Viszont nem volt képes azt reálisan értékelni és szenvedett benne, miközben minden félreértés és konfliktus miatt csak saját magát okolta, el sem tudta képzelni, hogy a kapcsolati krízist elválással oldanák meg. Feltette magában, hogy megoldja a nézeteltéréseket és ezt a harcot megnyeri, és kiszabadítja a férfiből a háttérbe szorított szerelmet. Elhatározta, hogy Randyt határtalanul szeretni fogja és mindenben segíti. Fokozatosan lemondott a kapcsolattal szembeni minden igényéről és elvárásáról, ami következtében teljesen a férfi hatása alá került. Rájött, hogy ilyen helyzetet már egyszer átélt, és újra megismétlődik a történet – az elutasítás.

Maga Jill egy működésképtelen családból származik, ahol a veszekedés napirenden volt, ezért fogalma sem volt arról, hogy mit kell tolerálnia a szülei és a család diszharmonikus kapcsolatában. Nem hitt a saját érzéseiben, ezért azokat elnyomta, és mindezt normálisnak tartotta. A működésképtelen család visszautasította a valóságot, így kapta ezt az üzenetet az életébe, és saját szemléletet alakított ki az összes kapcsolatra. Ennek következtében azt sem vette észre, hogy a partner hideg és elutasító viselkedése mögött az alkoholfüggősége áll.

Egy működésképtelen családban élt felnőtt nőként gyakran nem hisz a saját érzéseiben, tehát nem is vezérlik őt, ismételten csak automatikusan reagál aszerint, amit gyerekkorában megélt. A múltból számára az *érzelmi hidegség és elnyomás* képlet természetes és az együttélés alapvető normája volt.

Robin Norwoodová, a könyv szerzője a saját terápiás gyakorlatából vette a történeteket, olyan nőket írt le, akik túlzottan szeretnek. A jellemzőiket 15 pontban foglalta össze, amelyek a könyv részét képezik.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A gyakorlatból vett történet felhasználása gazdagítja az kliensekkel végzett munkát, kiszélesíti a terápiás folyamatot és élménypotenciált ad a gyógyításnak. Az oktató jellegű biblioterápia segíti a tanácsadói folyamatot vagy a terápiát, az egyén, a pár vagy a csoport esetében egyaránt, de segíti a gyógypedagógusok munkáját is. Alkalmat teremt az ügyfél feldolgozatlan emlékeinek és a traumatikus valós eseményeknek az értékelésére, amelyek akaratlanul belépnek a jelenlegi életébe. A biblioterápia segítségével könnyebben megértheti saját magát és jobban megérti a személyes „sérüléseit és veszteségeit”.

Konkrét biblioterápiás célt az a folyamat képez, amikor a kiválasztott történet elolvasásával/ elmondásával segítünk az ügyfélnek reagálni az általa átélt nehéz élethelyzetre egy biztonságos környezetben. A biblioterápia terápiás potenciálja abban lakozik, hogy az ügyfél teljes mértékben elmerülhet a meghallgatott történetben és tudatosulhat benne a saját esetének a hasonlósága. A terápiás folyamat során megtörténik a hasonló nehézségekkel való azonosulás, valamint a jelképes személy vagy a történet ismertetője gondolataival való azonosulás. Ő maga hasonló érzéseket él át, amivel párhuzam jön létre az ügyfél saját élethelyzetével. A történet vagy annak átélése az ügyfélben

a változás szükségét hozhatja felszínre, új gondolatokat és elhatározásokat ébreszthet benne. A belső megnyugvást követően az ügyfél maga értékeli a helyzetet és fontos döntéseket hoz az életével kapcsolatban. Felbuzdul, majd elemzi a saját lehetőségeit és a megoldásokat, ami a terápia végső kifejelete.

A több évtizedes pszichoterápiás gyakorlatom során gyakran találok olyan kliensekkel – főleg működésképtelen családokból jövő nőkkel, akik számtalan feldolgozatlan súlyos traumát hordoznak magukban. A gyermekkori tapasztalatok következtében tehetetlenségi érzés jön létre, hogy képtelen védekezni és ellenreakciót kifejteni. Gyakran következik be a személyi erő elvesztése, a döntésképtelenség. Hasonló viselkedési minták figyelhetők meg az olyan gyerekeknél, akik családon belüli erőszak, fizikai, szociális vagy lelki zaklatás áldozatai. Az átélt trauma és az esetleges agykárosodás aztán befolyásolja az érzelmi és szellemi egészségüket, ami az önbizalom, biztonságérzet és önbecsülés elvesztéséhez vezet. Az ilyen gyerekeknél gyakran jelentkezik a szociális gátlás, ami a saját maga alábecsülését vagy önkárosítást hoz magával, de nem ritka az elszigeteltség és a szociális kapcsolatok kerülése sem.

Esettanulmány az „Olyan férfit szeretsz, aki nem szeret téged” történethez (13 – 36. old)

Az ambulanciába lépést követően az kliens elmondta, hogy mi a látogatása oka – szeretne megbirkózni a szorongásával, ami valószínűleg post-covid szindróma visszatérésének az eredménye. A bevezető beszélgetés során beszélt a partneri kapcsolata problémáiról is.

Szociális jellemzés:

Kora 35 év, a város jelentős korporatív társaságának a menedzsere. Felsőfokú végzettségű, külföldi posztgraduális tanulmányokat végzett és szolgálati utakon vett részt. Elvált egy gyermekkel – a kislánya 9 éves. A fent említett egészségügyi panaszokon kívül „*más komolyabb terhelés nélküli és az élet hozta kihívásokat teljes erővel küzdi le*”. Az eddig egyetlen házasságát rövid ismeretség után kötötte, mindössze 3-4 évig tartott. A válás után a lányával lakott, de az élettörténete újra megismétlődött. A második, jelenlegi partnerével 5 éve él együtt, egy volt kollégája, nőtlen egy gyermekkel (8 éves fiú, a kapcsolattartást az anya korlátozza).

Az ambulancia látogatásának oka, a probléma leírása:

Az ügyfél néhány találkozót egyeztetett, amelyeket aztán visszamondott. Az első látogatás okaként azt tüntette fel, hogy a szorongásos állapotát és a munkahelyi stresszt szeretné oldani. A beszélgetés során beszélt a problémás partnerkapcsolatáról. A „post- covidon” túl már két éve nehezen viseli a nem kielégítő kapcsolatot, ami a férfi gyakori alkoholfogyasztásával függ össze (kábitószer gyanúja), meg hogy nem tud érvényesülni a munkahelyén. Nem szeretné megismételni a családi történetét, viszont nem akarja elveszíteni a partnerét, mert szereti, de nem tud sem rajta, sem magán segíteni.

A segítőfolyamat leírása, a történet használata:

Az első találkozás elején az ügyfél bemutatta a saját maga és a problémái szubjektív képét, a partnerkapcsolata és a szülői háttére tükrében. Maga úgy ítélte meg, hogy a szorongása (amit már a gyerekkorából ismer) nem a covid-időszak eredménye, inkább a magánélete következménye.

A gyerekkorát komornak minősítette, mivel az apja elhagyta a anyját, amit ő akkoriban nem is nagyon értett. A kisvárosban, ahol éltek, a válás nem volt mindennapos, a család és a közvetlen környezet életében különleges eseménynek minősült. Kora gyermekkorától tehát egyedül éltek az édesanyjával, testvérek nélkül. Amikor az apa elhagyta őket, csak 3 éves volt, semmiféle viszony nem alakult ki közöttük. Elutasította őt apaként és közeli hozzátartozóként egyaránt.

Az iskolában jó tanuló volt, igyekezett öntudatosan és kellemesen viselkedni, el akarta fogadtatni magát a többiekkel. A szobáját a versenyeken szerzett díjakkal díszítette, gyakran szerepelt az iskolai és iskolán kívüli rendezvényeken. Az anya, mivel „önfenntartó” volt, igyekezett biztosítani a háztartásra és a megélhetéshez szükséges pénzt. Negatívan és szégyenteljesen viselte a tényt, hogy elvált. Maga is megtanulta, és a lányát is arra tanította, hogy viselkedjen úgy, hogy „szemre” minden rendben van.

Tina viszont már akkor tudta, hogy ő más, nem tudott őszintén örülni és kifejezni a szeretetét, együttérzését, sem elfogadni mások elismerését. Külsőleg mindig igyekezett jobban és sikeresebbnek kinézni, biztosítani a karrierjét és elegendő pénzt. Mivel apa nélkül nőtt fel, nem tanulta meg, hogyan viselkedjen a férfiakkal szemben. A környezete elismerése érdekében sokat foglalkozott a külsőjével és a látható viselkedésével. Ez a „programja” főleg az egyetemen jött be, ezen a területen nagyon sikeres volt, és kihasználta a szexuális vonzerejét is. A diplomázás után egy rövid ismeretséget követően férjhez ment és mindjárt a házasság kezdetén született egy kislányuk.

A házasság első évei nyugodtan teltek, bár a gyermek megszületésével a helyzet megváltozott. A kizárólagos gyermekgondozás nem elégítette ki, inkább a szakmai fejlődésre irányuló tevékenységekkel és pénzkeresettel foglalkozott. Ez az igyekezet sok házon kívül tartózkodást és még külföldi utazást is igényelt. Elidegenült a családtól és a házasélettől, a gyerekről való gondoskodást az anyjára hagyta, aki szerinte azzal „az adósságát törlesztette”. A házastársi kapcsolat fokozatosan működésképtelenné vált, mivel a férj is sokat utazott és mikor hol aludt. Elhidegültek egymástól és ő tudta, hogy a férje szeretőt tart. Ez jó ok volt a válásra és rövid időn belül közös megállapodással el is váltak. A válásig a házasság 4 évig tartott, utána néhány évig egyedül élt a kislánnyal, és részben az anyjával is, aztán amikor a kisunoka már többé-kevésbé önállóvá vált, a nagymama hazaköltözött.

Az ügyfél abban az időben jött össze egy férfival, aki egy idő után beköltözött a lakásába és az ágyába. A jelenlegi partnere egy volt kolléga, akit az előző munkahelyéről ismert és akkoriban a nő beosztottja volt. Bár már nincs egyedül, mégis maga viszi a háztartás összes költségét, viszont a partnerére nem mond egy rossz szót sem. Jó fényben festi le – mindig is egy kellemes férfi volt, aki tetszett neki, minden tudott róla és csak ő egyedül értette meg és védelmezte őt. Abban az időben a változatosság kedvéért a férfinak volt szüksége segítségre, és a nő befogadta. Később tudta meg, hogy a férfinak van egy lánya, akire tartásdíjat fizet.

Terápiás intervenció, a történet alkalmazása:

A bevezető találkozót követően egy kéthetes szünetben egyeztünk meg, amikor az ügyfél megismerkedik az ***Olyan férfit szeretsz, aki nem szeret téged*** című történettel. A terápiát illető megállapodás legalább 6 találkozót feltételez, hetente, de legfeljebb 10 naponta egyet. Szünetre a közös függőségű nőkről szóló történetek elolvasását követő reflexiók miatt volt szükség. Az ügyfél a könyvből csak néhány történetet kapott elolvasásra, amelyeket majd a terápiás találkozók alkalmával értékelnek.

A könyvvel végzett biblioterápiás munka nemcsak a történet elolvasását igényli, hanem annak a belső feldolgozását és kliens saját tapasztalatával, kudarcával, hibáival való összevetését is, majd végül a saját döntés meghozatalát és végül a változás irányába tett lépéseket.

A következő öt találkozó során és a köztes időszakban a „Nők, akik túlzottan szeretnek” könyv egyes történetei olvasása és elemzése által az ügyfél személyes önreflexiót hajtott végre, felfedezte az elfelejtett, de számára fontos elmúlt eseményeket és emlékeket. Fokozatosan válaszokat talált és a terápiás leképzés hatására megtalálta életútja értelmét és irányulását.

A terápiás folyamat során a más nők történeteinek az olvasása az ügyfelet időnként szinte megbénította. Amiket a nők elmeséltek magukról, mintha csak róla mondták volna. Az érzelmek egész skáláját élte meg – a haragtól a szomorúságon keresztül egészen az örömig és meglepetésig. Sokszor abba kellett hagynia a történetek olvasását, akár pár napos szünetet kellett tartania, időt kellett adnia

a feldolgozásukra, hogy megtalálja a keresett válaszokat és párhuzamot vonjon a saját életével. Ebben a munkamódszerben a saját tapasztalatom alapján egyeztünk meg, amikor a nők a könyvet gyorsan elolvasták – tehát használták – „elfogyasztották, mint egy pirulát” és azt várták, hogy ezzel mindent megtettek a saját nyugalomuk és elégedettségük érdekében.

Eredmény:

A kliens a 6 terápiás találkozó után befejezte a terápiás folyamatot és további találkozóra már csak külön kérése esetén kerül sor. Utána betartotta a megállapodott havi egy találkozót, hogy lehetősége nyíljon az újonnan bevett szokásai és a múlt, a gyerekkor és a kapcsolatok szemléletének a korrigálására. Egyeztette azokat a jelennel és a mostani szükségleteivel. Z ügyfél elmondása szerint a terápiás effektus az évek hosszú során elnyomott önbecsülés és önszeretet megtalálása volt. Feltett szándéka, hogy ezeket az érzéseket éltetni fogja magában és óvakodni fog a kudarcoktól és a visszaeséstől.

A partneri kapcsolat fennmaradt, a partner bejelentkezett a terápiára és próbálja „egyelőre” ambuláns módon oldani a problémát (?), a megvalósításról eddig nem tájékoztatták. Szüksége van a gyerekével való szülői kapcsolat megújítására, miközben a hozzáállását úgy kommentálta, hogy „ha neki sikerült, akkor talán nekem is fog”. Az ügyfél még meg akarja várni, hogy megtesz-e mindent a neki tett ígérete megtartása érdekében. Határozottan elutasítja az olyan együttélést, mint amilyenben a terápia előtt élt. Minden igyekezetével azon lesz, hogy a szorongásos állapotok már ne ismétlődjenek és már nem fog azzal foglalkozni, hogy hogyan hat másokra, hanem inkább azzal, hogy ő hogy érzi magát. Ő a fontos, és ebben végérvényesen szeretne hinni.

Most már tudja, hogy mit akar és tartja magát a javasolt képlethez: elismeri a problémát + nem fél segítséget kérni + nem becsüli alá „azt” + elfogadja más segítségét + teljes életet él.

Felhasznált irodalmi források:

Norwood, Robin. 1994. Nők, akik túlzottan szeretnek. Edévis Kiadó. 2023. o 341. ISBN 9789635074747

Együttműködés

Kürthy Anna *Ajánlott eljárás a műhöz A sánta meg a vak*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-santa-meg-a-vak/>

A sánta meg a vak
(Bolgár népmese)

„Egyszer két ember elindult vándorútra. Az egyik vak volt, a másik meg sánta. Mentek, mendégéltek, míg egy folyó partjára nem értek. Akkor így szólt a sánta: – Egy mély folyó állja utunkat. Nem tudunk átkelni rajta, hiszen nincs hídja. Arról szó sem lehet, hogy átgázoljunk –nagyon mély a víz. Én fél lábon sántikálok, neked meg a szemed hibádzik. Ha át akarnánk gázolni, biztosan belefulladnánk. A vak elgondolkodott. Kisvártatva megkérte társát: – Nézz körül alaposan, nincs-e valahol gázló! – Amott lejjebb, a folyó kanyarulatánál van egy gázló, de ott igen sebes a víz sodra, jó lábak kellene az átkeléshez. – Vezess csak oda – kérte a vak. A sánta kézen fogta, és a gázlóhoz vezette. Amikor

odaértek, így szólt a vak: – Nekem van két egészséges lábam, neked meg két ép szemed. Kapaszkodj fel a hátamra, és szólj, hova lépjek. Én átviszlek a folyón. Úgy is tettek. A vak meg a sánta egymást segítve, nagy egyetértésben átgázolt a vízen, és folytatták útjukat.”

Terápiás célok: Beszélgetés társas támogatásról, barátságról, közösségről, kooperációról, egymásra figyelésről

Korcsoportok: 8-12 éves korig

Másodlagos célcsoport: Idősebb gyermekek, felnőttek

A munka formája: egyéni és csoportos

A remekmű rövid tartalma:

Ez a rövid mese arról szól, hogyan segíti egymást egy vak és egy sánta ember. Kiegészítik egymás hiányosságait, így együtt erősebb csapatot alkotnak és még egy hatalmas folyón is képesek átkelni.

A szakmai pedagógiai/terápiás munka lehetőségeinek ismertetése:

Ezt a mesét egyéni és csoportos munkákban is használhatjuk.

1. Ráhangelő kör OH-kártyával: Ki hogy érkezett a mai alkalomra? Hogy vagytok? Mai alkalommal az összefogásról, egymás támogatásáról fogunk beszélni.
2. Felolvasás figyelem teszttel: tapsolj, ha hallod a láb szót!
3. Beszélgetés kérdések mentén:

Mi tetszett a legjobban a mesében?

Hogyan dolgozott össze a két szereplő?

Te szoktál másokkal együtt dolgozni?

4. Zárókör: Ki mit visz haza, mi tetszett a mai mesében?

Együttműködés

Sturcz Attila, Kotrbová Kvetoslava *Az irodalmi mű referenciáját Dömdö-dömdö-dömdödöm*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/az-irodalmi-mu-referenciajat-domdo-domdo-domdodom/>

Videófelvétel a színpadi változatról létrehozva

© Sturcz Attila, 2022-06-13, Tagintézmény PMPSZ Budakeszi

– pelda a pedagógiai munkára: <https://www.youtube.com/watch?v=qgH4cvDVDHY>

Pedagógiai/terápiás célok: konfliktushelyzetek felismerése és lehetséges megoldásuk; mások és önmagunk elfogadása; magunk és mások sikereinek értékelése

Elsődleges korcsoport: 8-12 éves korig

Másodlagos célcsoport: idősebb gyermekek

A munka formája: csoportos

A remekmű rövid tartalma:

Az erdő állatai költői versenyt rendeznek. Mikkamakka a zsűri egy személyben. Különböző mókás megoldásokból kiderül, hogy egyikük sem képes épkezláb verssel előállni, mégis valamennyien magukat tartják az első díjra legalkalmasabbnak...Kisebb-nagyobb konfliktusokba bonyolódnak emiatt. Végül közösen úgy döntenek, hogy Dömdödöm nyeri meg a versenyt, aki csak ennyit tud mondani, végtelen szeretettel a hangjában: „Dömdödöm, dömdödöm, dömdö dömdö, dömdödöm.”

Foglalkozástervezet:

Célkitűzés: Mai alkalommal a nézeteltérések rendezéséről és egymás elfogadásáról fogunk beszélgetni.

1. A mű dramatizált változatának megtekintése a Zsámbéki Zichy Miklós Általános Iskola *Bohóka Színpadának* előadásában (kb.12perc) <https://www.youtube.com/watch?v=qqH4cvDVDHY>
2. Problémafelvetés: a) Mi tetszett nektek ebben a történetben?, b) Milyen összeütközésekbe kerültetek már társaitokkal, szüleitekkel, testvéreitekkel, ami esetleg elkerülhető lett volna? Hogyan végződött a ti történetetek?
3. Melyik szereplő helyzetébe tudjátok beleképzelni magatokat a látott jelenetből? Miért? Akivel pedig nem tudtok azonosulni, vajon miért nem?
4. Milyen szabályokat tartotok fontosnak egy igazi versenyben?
5. Szoktatok-e örülni társaitok sikereinek? Miért fontos, hogy ne csak a magunk eredményeinek örüljünk?
6. Írjatok rövid (4-5 mondatból álló) levelet valamely osztálytársatoknak, barátotoknak, melyben gratuláltok neki valamilyen szép teljesítményéért! (A levelek felolvasása...)
7. Név nélkül írjátok le három legfontosabb jó tulajdonságotokat. (A cédulákat összekeverve egyet mindenki felolvas, mely alapján megpróbáljuk kitalálni, kiről is van szó...)
8. Zárókör: Mondj egy tulajdonságot, amit a legjobb barátodban / barátnődben szeretsz!

Az ajánló tapasztalatainak leírása ezzel a munkával kapcsolatban:

Egykori irodalomtanárként gyakran dramatizáltattam tanítványaimat adott irodalmi mű kapcsán. A vállalkozó szellemű gyerekek számára ez mindig pozitív élményt jelentett. A dramatizáló olvasás, valamint a színpadi játék ugyanakkor sok mindent elárult magáról a játszó gyermekről. (pl.: önmagához és másokhoz fűződő viszonyáról, vérmérsékletéről, kapcsolatteremtő készségéről stb.) A darab rendezése közben vált világossá számomra, mennyire fontos, hogy a gyerekek szembesüljenek a mesék által hordozott humorral mint esztétikai értékkel. Mindannyiunknak intenzív élményt jelentett megtapasztalni együttműködésünk fejlődésének folyamatát, a koncentrált egymásra figyelmet, a kölcsönös építkezést egymás színpadi játékából. Szintén nagyon fontos tapasztalatnak tartom, hogy a gyerekek jobban értik a szöveget, ha a szerepeket el is játszhatják, a karaktereket mély átéléssel megformálva. A darabválasztás során igyekeztem olyan művet találni, melyben nincsenek klasszikus értelemben vett fő és mellékszereplők, így a játszó terhei viszonylag egyenletesen oszlanak meg., mégis minden szereplőnek lehetősége van a kiteljesedésre. Biblioterápiás célú foglalkozásokon is javaslom a dramatizáló felolvasást, vagy akár egy rövid jelenet színpadi megjelenítését is, megfelelő korú és létszámú gyermekközösségekben.

A biblioterápia és a drámaterápia átfedésének és a terápiás-pedagógiai munka javasolt módszerének jobb megértése érdekében az alábbiakban álljon itt Kvetoslava Kotrbova megjegyzése a jelen ajánláshoz kapcsolódva:

Egy irodalmi mű dramatizálása lehetővé teszi, hogy a gyermek (akárcsak a felnőtt) átültesse a valóságba – azaz aktívan megtapasztalja – azokat az előzetes elképzeléseket, amelyeket a biblioterápia során képzeletében manipulál. Azt is mondhatnánk, hogy a biblioterápia segítségével ez olyan, mint a

„szerepjátékra való felkészülés”. Ezért rendkívül fontos, hogy melyik szöveget választjuk ki és mutatjuk be a gyermeknek, és melyikkel dolgozik utána.

A dramatizálásnak köszönhetően képzeletében megtapasztalhatja a biblioterápia során létrejött (az adott pillanatban) lehető legjobb megoldásokat. Mintha még mindig a játékhelyzet felfedezésének biztonságában lenne, eltervezheti, hogyan játsszon a szituációban, de már a valóságban – élőben kipróbálhatja, amiről addig csak álmodott, és ténylegesen elkezdheti azt megvalósítani és megélni. Ezért is fontos, hogy milyen művet választunk lehetséges élményforrásként.

A drámaterápia által közvetített élmény tulajdonképpen új, felemelő és életre szóló készségek kialakítása kell, hogy legyen (felnőtteknél sokszor a régiek – használaton kívüli vagy valamilyen okból elfojtott készségek – új körülmények között történő újra felfedezéséről, „kipróbálásáról” van szó).

A szabadság körülményei között a drámaterápián belüli „játéknak” köszönhetően a játéktervek/játékörvezetek elérhetővé válhatnak, és szükség esetén a mindennapi életben is aktívan felhasználhatók. Másokkal való interakcióban a drámaterápia keretein belül a gyermek (ahogyan a felnőtt is) tovább finomíthatja és megváltoztathatja a színpadi mű közös létrehozásának izgalmas munkafolyamata során megszületett kompetenciáit, ahogy Attila saját tapasztalatai alapján leírta. A kompetenciák élő hajtóerők, nem pedig merev szabályok, pontosan ezért e kompetenciákat a mindennapi életben elérhetővé kell tenni tanítványaink számára.

Felhasznált irodalmi forrás:

Lázár, E. 1985: Dömdö-dömdö-dömdödöm; in: Lázár Ervin: A Négyszögletű Kerek erdő; Móra Kiadó, 2023; ISBN: 9789634156154, magyar változat: <https://mek.oszk.hu/02700/02753/02753.htm#9>

Elalvás

Kotrbová Kvetoslava **A mű szakmai referenciája A nyuszi, aki szeretne elaludni**
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-nyuszi-aki-szeretne-elaludni/>

Magyar verzió

– https://bookline.hu/product/home.action?_v=Carl_Johan_Forssen_Ehrlin_Aludj_el_szep&type=22&id=281959

Terápiás célok: elalvás segítése

Javasolt korcsoport: 4+

Munkamódszer: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma:

A történetben Izgi nyuszival találkozunk, aki bár nagyon fáradt, mégsem tud elaludni. Ezért az anyukájával, nyuszimamával elindul, hogy segítséget kérjen a nagybácsijától, Ásítótól. Útközben találkoznak Szundival, a csigabigával és az okos bagollyal, Aluszékonnyal. Izgi mindkettőtől kap néhány jó tanácsot, hogyan tud minél gyorsabban elaludni. Bár egyre álmosabb, tovább vándorol. Ásító, a nagybácsi bekeni Izgit egy varázslatos alvás-tinktúrával. Izgi alig bír hazaérni, és rögtön mély álomba merül, amely egészen reggelig tart.

Hasonlóképpen, mint a szerző további kiadványai (Kiselefánt, amely szeretne elaludni, 2016 a Traktor, amely szeretne elaludni, 2017), a bevált pszichológiai technikákat használja, amelyeknek a célja, hogy a gyermek ellazuljon, gyorsabban elaludjon és az álma mély legyen. A mese olyan szuggesztíókat tartalmaz, amelyek a gyermek tudatalattijára hatnak és segítik az elalvást. Amint azt maga a szerző mondja, a szavak meglepő választása s használata nem pszichológiailag bizonyított szándék. Láthatjuk, hogy a szerző a történetet főleg a neurolingvisztikai programozás területén szerzett ismereteire építi,

viszont megtalálhatók benne az autogén tréning elemei is (a gyermek figyelmének összpontosítása a testrészek ellazulására, a légzésre, a melegség érzetére, a végtagok elnehezülésére, a nyugalomra). Gyakran szerepelteti a „most” szót, amely megerősíti az aktuális élmény és érzések erejét, valamint a „csoda” szót, amely az alapító Steve de Shazer szerint maga a pszichoterápia. A könyv használható a nappali és esti altatás során egyaránt.

A később kiadott Kiselefánt, aki szeretne elaludni (2016) című könyvben a szerző a fenti pszichoterápiás technikákon túl alkalmazta az elterjedt lépcsőszámolási technikát is, amely könnyű transzba hozásnál használatos – ilyenkor 5-től 0-ig (a legelső lépcsőig) kell számolni. Az összpontosítás a légzésre és az elalváshoz szükséges idő lerövidítésére irányul. (pl. azzal a mondattal, hogy „kétszer gyorsabban elaludtak, mint máskor” 17. old.), amit a szülők a szociális médiákban a nyuszis történettel összevetve nagyon hatékonynak értékelték (ibid). A kiadványok saját honlappal rendelkeznek.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A kiadvány elején utasítások szerepelnek az olvasó számára, hogy hogyan kell a könyvet felolvasni. Ezért azon kívül, hogy a mese műfajához tartozik, a segédkönyv kategóriába is besoroltuk (Kotrbová, 2022). A történet meghallgatását megelőzően lehetővé kell tenni a gyermek számára, hogy megszabaduljon a fölös energiájától. Az olvasásra elégséges időt kell hagyni, valamint kellemes, zavartalan és biztonságos környezetet kell teremteni. Az egy évvel később megjelent a Kiselefánt, amely szeretne elaludni című könyv tartalmazza a szerző „Sikerességi tényezők” című betétjét azon feltételekkel, melyeket az olvasáshoz biztosítani kell. Javasolt a történet végigolvasása, akkor is, ha közben a gyermek elalszik, vagy ellenkezőleg, ha szükséges – akár többször is el lehet olvasni, míg a gyermek teljesen ellazul, majd elalszik. Először el kell néhányszor olvasni a történetet, hogy ismertté váljon, majd utána az utasítások szerint kell eljárni az egyes betűtípusok szerint.

A szerző az olvasót különböző betűtípusok alkalmazásával ösztönzi az olvasás eltérő módjaira – a vastagon szedett szöveget ki kell hangsúlyozni, a dőlt betűt lassan, nyugodt hangon kell olvasni, és a szöveg melletti szögletes zárójelekben található aranybetűket bizonyos mozgással kell kísélni, pl. integetni vagy ásítani kell. Az olvasó személyt a könyv mindig figyelmezteti, hogy figyelje a gyermek reakcióját az egyes technikákra, és azokat használja, amelyek segítik az elalvást.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok:

A történetet a gyermekemnek körülbelül ötéves korában olvastam, elalvás előtt. Az akkor szerzett tapasztalat, valamint a szerzőnek a könyv elején olvasható ajánlása alapján én is javasolom, hogy olvassák el ezt a történetet, akár altatás céljából akár nem. Például olvasható napközben is, amikor a gyermek lazít, kellemes hangulatban olvassuk fel neki a történetet, esetleg nézegesse meg a könyvben található képeket, hogy majd ne kíváncsiskodjon altatás közben. Egy ismeretlen történet vagy a képek iránti kíváncsiság feleslegesen aktivizálhatja a gyermeket, ami gátolhatja az elalvást.

A szülők megváltoztathatják a történet főszereplőit, ha a gyermek úgy kívánja. Amikor ez a kiadvány meglátta a napvilágot, a Traktor, amely szeretne elaludni című történet még nem létezett, mert az csak két évvel később jelent meg, amikor mi már az altatással járó problémákon túl voltunk. A műszaki érdeklődésű gyerekek, akik a hasonló jellegű hősök társaságában érzik jól és biztonságban magukat, előnyben részesíthetik az ilyen főszereplőt.

Engedjük meg tehát a szülőknek és gyermekeknek, hogy a történetbe a kedvük szerinti hőst helyezték be főszereplőként, viszont közben fennmaradjon a szerző eredeti pszichológiai szándéka az altatás tekintetében. A mi történetünkben tehát a nyuszit Thomas, a gőzmozdony váltotta fel, az anyuka Emily, az apuka pedig Edward volt a fiam kedvenc meséjéből, a W. Awdry alkotta Thomas, a gőzmozdonyból. Ásítót, a csodatévő nagybácsit, Szundit, a csigabigát és Aluszekonyt, az okos baglyot már nem kellett megváltoztatni ☺, de ha mégis szükségessé vált volna, akkor hasonló alakokat választottunk volna, amelyek illeszkednek a történet fonalához, viszont úgy, hogy közben fennmaradjon a szerző eredeti pszichológiai szándéka, az altatás.

Engedélyezzük a szülőnek, vagy a történetet olvasó bármely személynek, hogy igény szerint írja át a könyvben a főszereplők nevét, annak érdekében, hogy folyamatos és zavartalan legyen az olvasás. Továbbá azt is, hogy a szövegbe bármilyen megjegyzést szabadon beírjon, ami később szintén megkönnyíti az olvasást. Énnekem például szükségem volt arra, hogy a 16. oldalon található „lazíts” kezdetű mondatokat egymástól grafikusán elválasszam az olvasás közbeni hatásszünet érdekében. Több helyen színessel megjelöltem bizonyos részeket vagy bekezdéseket a hatékonyabb és gördülékenyebb olvasás érdekében.

A hangerő és hangszín változtatása az egyes szereplők esetében például az én gyerekemnek nem felelt meg, elegendő volt a kiemelt szavakat lassabban olvasni. Az első alkalommal a történetet háromszor kellett elolvasni. Buzdítani kell a szülőket arra, hogy az első elolvasás után ne legyenek idegesek és szükség szerint olvassák fel a történetet kétszer, háromszor, vagy akár többször is. Ha a gyermek nem kéri az olvasás folytatását, fogadjuk el, de maradjunk a közelében és figyeljük, hátha valami másra van szüksége. Talán a szülő jelenlétére, egy szerető érintésre, kézfogásra az elalvás során, amit később a kedvenc plüssjátékával lehet helyettesíteni.

Ha a gyermeknek az elalváshoz nem felel meg a szülő vagy más közeli személy hangja, használható a hangoskönyv is, ahol a történetet egy profi olvassa, aki külön képzést kapott erre a feladatra.

Nem szabad elfeledkeznünk az elalvást gátló körülményekről, amelyek eredete lehet közvetlenül az otthoni környezetben, például megoldatlan családi vagy munkahelyi jellegű problémák, amelyeket a gyermek negatívan él meg vagy azért, mert nem érti azokat, vagy mert miattuk nincs a szülőnek ideje a gyerekekre, esetleg ideges, stb. Maga a szerző, Ehrlin, C. J. az idézett Kiselefánt, amely szeretne elaludni (2016) mű 33. oldalán feltünteti a saját kutatása eredményét, amelyet 87 szülőből és 3 hónaptól 8 éves korig terjedő, 126 gyermekből álló mintán végzett. Az eredmények szerint a Nyuszi, aki szeretne elaludni mű olvasását követően az elalvás meggyorsult azon gyerekek 55 %-ánál, akik elalvási problémákkal küzdöttek, és azon gyerekek 67 %-ánál, akik súlyos elalvási problémákkal küzdöttek. Eltekintve attól a tényről, hogy nem ismert az adatgyűjtés módja, a fenti információkból következik, hogy a szülők és gyerekek mintegy felének a könyvön és az útmutatón kívül más segítségre is szüksége lenne.

Ajánlható a szülőknél, hogy távolítsák el a gondok forrását. Az említett megoldatlan családi vagy munkahelyi jellegű, esetleg egyéb problémákat fogják fel inkább kihívásként vagy lehetőségként a saját személyes fejlődésükhöz, ne pedig az ingerültség forrásaként. Egyben példaképpé is válhatnak ezzel a gyermek számára, és hatékonyan védik meg ezzel önmagukat és a gyermeküket, könnyebben veszik a külső környezetből fakadó, számukra kellemetlen akadályokat.

Felhasznált irodalmi források:

- Ehrlin, Carl-Johan Forssén. 2015. *Nyuszi, aki szeretne elaludni. Estimese.* (Fordította: Svetlana Žuchová). Bratislava: Ikar. 36 s. ISBN 978-80-551-4651-5
- Ehrlin, Carl-Johan Forssén. 2016. *Kiselefánt, amely szeretne elaludni. Bevált módszer a gyermek elaltatására, ako uspávať deti.* (Fordította: Svetlana Žuchová). Bratislava: Ikar. 32 s. ISBN 978-80-551-5185-4.
- Ehrlin, Carl-Johan Forssén. 2017. *Traktor, amely szeretne elaludni.* (Fordította: Svetlana Žuchová). Bratislava: Ikar. 32 s. ISBN 978-80-551-5698-7.
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Önsegítő könyvek a biblioterápiában]* s. 95-110. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae, ročník XXI., č. 5/2022*, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. 180 s. Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Empátia

Kürthy Anna **Ajánlott eljárás a műhöz A kis gyufaárus lány**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-kis-gyufaarus-lany/>

Terápiás cél: erősíteni az empátiát, a másokkal való törődést, megtalálni az erőforrásokat, de beszélgethetünk a család fontosságáról, a halálról, elmúlásról és a túlvilágról is.

Korosztály: 10 év fölöttiek

Másodlagos célcsoport: felnőttek

Munkaforma: egyéni és csoportos

A mű rövid tartalma:

Egy kislány gyufát árul a távoli északon újév éjszakáján. Rettenetesen hideg van, fázik, egyedül van, kint az utcán. Képzeli, lázalmok gyötrik, az emberek elsétálnak mellette és nem adnak neki alamizsnát. Behúzódik egy félreeső sarokba és egyesével gyűjtja meg a gyertyákat, hogy kicsit megmelegedjen. Mindeközben egy olyan életről álmodozik, ami soha nem lehetett az övé. Reggelre a járókelők holtan találják, megfagyva. Elhagyta a sötét világot.

A szakmai pedagógiai/terápiás munka lehetőségeinek ismertetése:

Hans Christian Andersen meséi tulajdonképpen felnőtteknek íródtak, történeteiben nehéz feloldást találni, átszövi őket a tragikum. A happy end nem jön el, ahogy az életben sem oldódik meg minden egy varázsütésre. Ugyanakkor éppen ezért használhatjuk meséit nagyobb gyermekekkel is, akiknél már elválik a mese a valóságtól, tehát nagyjából 10 év felett. Ez ahhoz szükséges, hogy elvonatkoztassanak a negatív befejezéstől és tudatosan tudjanak rátekinteni a történetre. Szükséges ahhoz is, hogy verbálisan ki tudják már fejezni érzelmeiket és részt tudjanak venni a feladatokban.

Fontos, hogy minden mese során a gyermek felől közelítsünk, hol tart ő a mesében, mit tudott befogadni belőle, mik azok a pontok, ahol csatlakozni tudott hozzá?

Egy-egy kérdés segít abban, hogy megkapja azt a feloldást, amit a mese nem adott meg neki. A kérdések lehetnek a következők.

1. Hol látja magát a mesében?
2. Milyen alternatív befejezést adna neki?
3. Mit tett volna ő a főszereplő helyében?
4. Mit tett volna a járókelők helyében?
5. Milyen erőforrásokat lehetett volna alkalmazni? Miket alkalmaz ő a nehéz helyzetekben?
6. Hogyan tudjuk az erőforrásainkat mozgósítani a legnehezebb helyzetekben is?

Érdekes a szimbólumok felől is megközelíteni a történetet.

7. Milyen szimbólumok jelennek meg a mesében? Beszélgethetünk a hó, a tűz, a ház átvitt jelentéseiről, mint a halál vagy a biztonság, a boldogság.

Terápiás cél lehet a gyermekekben erősíteni az empátiát, a másokkal való törődést, de a mese kapcsán beszélgethetünk a család fontosságáról, a halálról, elmúlásról és a túlvilágról is. A mese tulajdonképpen lelki síkon képes egy pozitív kicsengéssel zárulni, hiszen nagymamája birodalmába kerül, ahol szeretetet kap, elfogadást, családot.

Felhasznált irodalmi források:

Andersen, Hans Chrstian. 1995. A kis gyufaárus lány. Pesti Szalon. o. 26. ISBN 9636050228, Magyar változat: <https://mek.oszk.hu/00300/00309/00309.htm#17>

Encopresis

Vejrostová Anna ***Ajánlott eljárás és kazuisztika a műhöz Honzík és az a fránya kaki*** <https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-ejaras-es-kazuisztika-a-muhoz-honzik-es-az-a-franya-kaki/>

Terápiás célok: székletürítési zavarok, székletproblémák megoldása gyerekeknél

Célcsoport: gyerekek, akik székletproblémákkal küzdenek (székrekedés, széklet visszatartása, székletürítési zavarok)

Javasolt korcsoport: 4-10 év

Másodlagos célcsoport: szülők, gyermekorvosok, gasztroenterológusok, pszichiáterek, pszichológusok, pszichoterapeuták, gyógypedagógusok

Harmadlagos célcsoport: további szakemberek, akik ezzel a panasszal foglalkoznak

Munkamódszer: egyéni, A könyvet ajánlatos a gyerekekkel ismételtén olvasni.

A mű rövid tartalma:

Ez a könyv az illusztrációkat és rövid szövegeket arra használja, hogy a gyerekek játékos formában magyarázza el, hogyan működik az emberi test, az emésztési és kiválasztási folyamatok. Arra is szolgál, hogy a székrekedéssel vagy az azzal összefüggő székletürítési zavarokkal küzdő gyerek megértse, hogy miben áll a panaszja, és az hogyan oldható. Megbirkóznai azzal, hogy a gyerek nem akar bilit vagy mosdót használni, rendszeresen üríteni, általában az egész család számára igényes és kimerítő. A könyv tartalma nem helyettesíti a speciális gondoskodást. Az ilyen problémával küzdő gyerek gondozása mindig több szakember együttműködését igényli! (forrás: www.zlobivehovinko.cz).

A könyv betekintést enged a székrekedés és székletürítési zavarok problematikájába. Egyszerű nyelvezettel íródott úgy, hogy akár a kicsi gyerek is könnyen megértse. A sok illusztráció érdekes és jó alapul szolgál a témáról való további beszélgetéshez (a szöveg inkább csak kiegészíti az ábrázolásokat). Az olvasó jó forgatókönyvet kap ahhoz, hogy hogyan álljon hozzá a probléma megoldásához.

A történet főszereplője egy kisfiú, Jancsi, aki gyakran bekakil. Ezt az érzékeny dolgot a szövegben úgy emlegetik, hogy „az a fránya kaki”. A történet arról szól, hogy Jancsi sok csalódás után hogyan próbál harcolni a fránya kakival. A nagymama segítségével, aki látványosan magyarázza el a probléma lényegét, a főhős haditervet készít és a történet végén felülkerekedik a fránya kakin – győz. A könyv részét képezik a gyerekek számára készült feladatlapok, oklevél, kifestő, valamint a szülőknek szóló kommentár.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A könyv sok olyan pszichológiai alapelvet használ, amely a kis és nagy olvasót több szinten szólítja meg. Például az **externalizálás**, tehát a probléma elválasztása attól a személytől, aki azt leírja és átéli. Általában ugyanis könnyebb a külső dolgokkal dolgozni, ezért itt nem a problémákkal küzdő gyerekről beszél (velem van a baj), hanem a fránya kakiról, amely a gond okozója (ő a rossz). A gyerek így felülnézetből tekint a dologra és képes megoldást találni a kellemetlen helyzetben.

A **projekció** elvének köszönhetően a gyerek azonosulhat a főhőssel és átveheti a problémamegoldó eljárását. Megerősíti a hitét a erőfeszítései sikeres kimenetelében.

Nem elhanyagolható az ún. **normalizáló** momentum, amikor a gyermek megérti, hogy a problémájával nincs egyedül, más gyerekek is szenvednek vele.

Az **oktatás** a „fránya kakival” vívott harc konkrét folyamatai formájában egyszerű és világos – mind a gyerek, mind a szülő számára. A szöveg támogató, buzdító és reményteljes szellemű, feltett szándéka, hogy ne gyakoroljon nyomást a gyerekekre. A képek bemutatják a gyerekeknek, hogy hogyan működik az emésztőrendszer, hol jön létre az ürítési zavar és hogyan lehet azt megelőzni. A képanyag a lehetőségek egész sorát kínálja arra, hogy megálljunk és elbeszélgessünk a gyerekekkel. Feltehetőek a következő kérdések:

... Jancsit baleset éri – Szerinted hogy érzi magát Jancsi? Mit gondol Jancsi/a szülei? Jancsi/a szülei miért dühösek? Szerinted milyen az a kaki? Milyen tanácsot adnál Jancsinak? Veled is történt valami hasonló? Szerinted mi fog történni, mi lesz a vége?

... Jancsiban tudatosul, hogy nem szeretné, ha ez így folytatódna – mit kíván Jancsi? Te mit kívánnál? Megéri harcolni a kívánságod teljesüléséért?

... amikor a nagymama arról beszél, hogy mi segítene a harcban – ismerős ez neked? Szeretted ezeket az ételeket? Már kóstoltál valaha valamit abból, ami a képen van?

... „haditerv” illusztráció – mit szólnál ahhoz, ha te is készítenél magadnak egy haditervet – szerinted hogy nézzen ki?

... Jancsinak hol sikerül, hol nem – Jancsi nem adja fel és tovább folytatja – egyre erősebb – mi segítene neked abban, hogy sikertelenség esetén ne add fel a harcot? Hogyan juttatnád az eszedbe az erődöt /a vágyadat, amiért csinálsz? (példa – visszalapozunk arra az oldalra, ahol Jancsi arról gondolkodik, hogy a kaki mit vett el tőle, és már nem akarja, hogy ez így legyen...)

... Jancsinak vannak segítői – ki lehetne a te segítőd? Ki és hogyan segíthetne még neked?

Minden gyerek egyedi, ezért javaslom, hogy tartsuk magunkat a gyerek reakcióihoz, amelyeket benne a történet kivált és a kéréseket azon helyzet, és az egyén összefüggésében kell feltenni, amellyel, illetve akivel dolgozunk.

A szerző tapasztalatai, javaslatai a művel végzett saját munkája alapján:

A könyv segítségével egyszerűen és gátlások nélkül juthatunk el az érzékeny, a gyerek és a szülők számára gyakran kínos témához. Egy óvodás kislány esetében, aki az óvodában gyakran élt át székletürítési zavart, segített a könyv többszöri olvasása (az ő saját kérésére).

A legjelentősebb momentum az volt, amikor megértette, hogy nem ő a hibás. Felismerte, hogy ezen a problémán túl számos erőssége van és elég erős ahhoz, hogy megbirkózzon különböző nehézségekkel, amelyeket az élet hoz (a könyvről való beszélgetés során olyan kérdések merültek fel, mint pl. *miben vagy jó, mi tesz boldoggá, mikor érzed erősnek magadat?*).

A fránya kakiról folytatott beszélgetés során érzelmek sora jelentkezett – haragudott a kakira (*az egy nagyon rossz kaki, adnék én neki, felrúgnám egészen a Holdra...*), viccet csinált belőle (*eléggé zavarodott szegény, azért csinálja ezt – meg kell tanulnia, hogyan csinálja helyesen, én segítek neki*). Ez önbizalommal töltötte el és ellazította.

A gyakorlati tapasztalatok azt bizonyítják, hogy mennyire fontos nem nyomást gyakorolni a gyerekekre, biztonságos teret adni neki az érzelmek kifejezésére. A gyerek nagy nyomás alatt érzi magát – saját részéről és a problémát vele együtt oldó környezete részéről egyaránt. Gyakran segít a nyugodt beállás, a sebesség csökkentése, a megoldás kivárása.

A könyvben szépen le van írva, hogy Jancsinak voltak győztes napjai, de voltak olyanok is, amikor a harcot a kaki nyerte. A gyerek így megérti, hogy nem az a fontos, hogy már soha többé ne kakiljon be.

Minden siker számít és erősíti a gyerek önbizalmát. Jutalomként a gyerek kifestheti a kifestőt, vagy egy bizonyos idő után (amikor írja az eredményt, hogy mikor ki nyert), kaphat oklevelet.

Az említett kislány heti feljegyzést készített. Minden sikerért dicséretet és valami apró ajándékot kapott. A sikertelenségnek nem szenteltek nagyobb figyelmet. A heti értékelésért nagyobb jutalom járt. A széketürítési zavar fokozatosan eltűnt és a jutalmazás is alkalmivá vált, majd már végképp nem volt szükség rá. A szülők elmondása szerint szívesen emlékezik vissza a könyvre.

További információkért keresse a könyvről szóló honlapot: www.zlobivehovinko.cz.

Felhasznált irodalmi források:

Vykypělová, G., Šimečková, T. 2017. *Honzík a zlobivé hovínko*. 1. vyd. Praha: COPRINT, 27 s. ISBN 078-80-87192-77-1

Félelem

Kotrbová Kvetoslava ***A mű szakmai referenciája Szia, félelem!***

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-szia-felelem/>

Terápiás célok: segítség a félelem leküzdésében

Javasolt korcsoport: 4+

Munkamódszer: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma:

Az érzésekről szóló képeskönyv további történetek által megnyitja a félelem témát. Umu, a kistróka, Villám, a farkaskölyök, Félix, a csigabiga, valamint a gyíkestvérek, Lolo és Lili az első napjukat töltik az Élet iskolájában. Az állatkák kíváncsiak és nagyon örülnek, viszont valamennyien valamiféle félelemmel küzdenek. A gyíkok félnek a sötétben, a csigabiganak van egy saját szörnye, a farkaskölyök fél attól, hogy nem lesz vele az anyukája, a róka pedig túlságosan foglalkoztatja a mások véleménye és attól tart, hogy nem fog tetszeni a többieknek. Szerencsére itt az okos tanító néni, aki segít a diákjainak szembenézni a félelmeikkel, megismerni és megérteni azokat. Megmutatja nekik, hogy azok legyőzésével a belső erőinket szabadítjuk fel. A tanulók így egyedülálló tapasztalatra tesznek szert. Elhiszitek, hogy erre valamennyien képesek vagyunk? A könyv nemcsak a kicsi olvasónak szól, hanem inspiráció lehet a szülő számára is, aki a gyermeke igényeihez igazíthatja.

Segédeszköz lehet az 5-8 éves gyerekek számára, a személyiségük kialakulása során, amikor kollektívába kerülnek és kapcsolatokat építenek és olyan helyzetekbe kerülnek, amelyekben az önbizalom az alapja annak, hogy sikeresen jöjjenek ki belőlük. A látványos illusztrációknak köszönhetően alkalmas a kisebb, hároméves gyerekek számára is. Mivel a történet az érzelmekkel foglalkozik, az olvasó kora nem meghatározó.

A kiadvány hat fejezetből áll – az állatkák első találkozására az Élet iskolájában, az egyes állatokról szóló négy történet, majd a zárófejezet, amely összefoglalja az előzőket, és a címe Önmagunk. A könyv végén található a szerző elmélgedése a félelem témáról, négy félelemfajtáról, amely a történetekben szerepel (félelem az egyedüllétől, félelem attól, hogy nem fogunk tetszeni másoknak, félelem a sötétben és félelem a szörnytől), valamint szülőknél szóló ajánlások, hogy milyen álláspontra helyezkedjenek és

hogyan segítsék a gyereket a félelmük leküzdésében. Hogyan lehet a félelmet megérteni elfogadni, majd leküzdni. Hogy ez sok figyelmet és igyekezetet igényel, és ha gyerekről van szó, akkor számtalan beszélgetést is. A szerző elmondja a saját tapasztalatát is, amikor „megengedte” a gyermekének, hogy megélje az olyan új helyzettel való szembesülést, amelytől félt. Amikor azon szeretetteljes segítő mondatokkal kísérte végig, hogy minden rendben lesz. A gyerek így örömmel és boldogan élte meg az új élményt, amelyet az édesanya szeretetteljes támogatása nélkül esetleg elkerült volna.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

Ezt és a szerző további érzésekről szóló könyveit a meséken kívül a segédkönyvek kategóriába soroljuk (Kotrbová, 2022a). Az említett további kiadványok (*A két gyíkocská és a nap története, 2018, Ki a gyorsabb, 2019, Szeretlek, 2019 és Én és Harag uraság, 2020*) az érzéseket kifejező grafikusán kiemelt szavakon túl, amelyeket külön ki kell hangsúlyozni a gyerekeknek (erő, titokzatosság, tisztelet, csodálat, különlegesség, kíváncsiság, bizonytalanság, bátorság, öröm, félelem,...), ajánlásokat is tartalmaznak, hogy hogyan lehet a történetet színházi előadássá formálni, vannak ott segédkérdések és útmutatók a gyerekekkel végzett játékokhoz. A szerző a kiadványokhoz családi kártyajátékot is készített *Érzelemkert* címen. *Játék a családot összetartó érzésekről* (2020), valamint a szülők számára készült egy emlékkönyv is *Egy csoda vagy nekem* (2021) címmel, amelyhez a szerző <https://www.irynezelyk.com/uspavanky/> honlapján elérhető altatódalok is kötődnek.

Első történet – Félix és a szörnyeteg

Félix, a csigabiga szörnytől való félelmének a története lehetőséget kínál a gyerekeknek és a szülőknek arra, hogy „kiírják magukból a félelmet”, ha arról a gyerek vagy a felnőtt nem tud beszélni. Zsófia, a medveanyó, aki az Élet iskolájában a tanító néni arra ösztönzi a tanulót, hogy **találjon egy saját kifejezési módot**, ha a beszéd nem jön számításba. A mese csigabigája éppen ehhez a módszerhez folyamodik, miközben nagyra értékeli, hogy **maga választhatta meg**, hogyan tájékoztassa a társait a félelméről. A terápiás levelek írásának a biblioterápiában betöltött szerepét már egy másik cikkben taglaltuk (Kotrbová, 2022b), amelyet ajánlunk segítségként elolvasni.

Ebben a történetben a csigabiga választ is kap a tanító nénitől, amelyben egyrészt biztosítja őt, hogy a félelem egy természetes érzés, és ha elfogadjuk, például azzal, hogy hangosan bevalljuk, akkor legyengül. A csigabigának be kell csuknia a szemét és elképzelni, hogy a félelem fokozatosan eltűnik. Ez a történetbe nagyon szépen és érzékenyen belefert terápiás technika, a **kisebbedés**, amelyhez további információk egy másik cikkben találhatóak, ahol a **nagyobbodás** technika is részletesen szerepel (Vašková 2022 in Kotrbová 2023). A cél az, hogy a gyermek vagy a felnőtt megérezze, tudatosítsa a saját erejét, bátorságát és a félelmével való találkozás során fellépő nyugalmat a kezdetektől, javasolja Vašková (ibid), amikor a félelem fokozatosan egyre kisebbé válik, majd teljesen eltűnik. Azon kívül, hogy a főszereplő megkönnyebbülést érez, amint kipróbálja a javasolt módszert, a történetnek van egy fontos üzenete a többiek – az Élet iskolájában levő állatok és az olvasó – számára is, hogy a félelem sikeres leküzdését meg kell osztani a környezetünkkel, hogy ők is tudják, hogy ez lehetséges.

Második történet – Villám és az egyedüllét

A Villámról, a farkaskölyökről szóló történet az egyedülléttől való félelemről szól. A farkaskölyök/gyerek, aki szívesen tartózkodik a farkában/családban, most az iskolába érkezik, egy új helyre, ahol még soha nem volt, és van ami tetszik, viszont néhány dolog hiányzik neki. Medveanyó megkérdezi: „**Mi hiányzik a boldogságodhoz, hogy kellemesen érezd magad és ne félj?**”, ami az egésznek a kiegészítő eleme a gestaltpszichoterápia, vagy bizonyos fokig a pszichoszintézis értelmében (Kratochvíl, 2007, Rainwater, 1993), ahhoz, hogy tudatosuljon bennünk, hogy ami hiányzik, az meghívható, még ha csak képzeletben vagy érzésekben is. A válasz lehetővé teszi a teljesség visszaállítását és a fontos érzések tudatosítását. Az egyedülléttől való félelem forrása a szeretet, mivel

a gyermeknek az hiányzik, amit szeret, és ezt el kell ismerni. Annak az elképzelésnek az elfogadása, mely szerint a szereteteink az új helyeken is a szívünkben/lelkünkben lehetnek, hogy a farkaskölyök által szeretettek a szívében vannak, felszabadító érzés. És hogy örökre ott maradhatnak.

A pedagógiai és a terápiás gyakorlatban ezért az otthoni környezetből az óvodába vagy iskolába lépés idején támogatjuk a szülőknek azt az igyekezetét, hogy a gyerek magával vihesse a kedvenc játékát, párnáját vagy párnahuzatját, az anyuka fényképét, stb., és azt egész idő alatt magánál tartsa. Így könnyebben elalszik ebéd után, hisz valami ismerős dolog van nála, és ez biztonságérzetet kölcsönöz neki.

Ugyanez vonatkozik a felnőttekre is. Hosszan tartó környezetváltozás esetén lehetővé kell tenni számukra, hogy olyan tárgyakat vigyenek magukkal, amelyekhez az eredeti környezetből szép emlékek kötik, vagy számára fontos személyre emlékeztetik, így sokkal könnyebb lesz számára a beilleszkedés.

Bizonyos gyerekek számára ez nagy jelentőséggel bír, főleg azok számára, akik otthon jól és biztonságban érezték magukat, ezért nem szívesen változtatnak helyet. Mások szeretik a külső környezet kihívásait, mivel az eredeti már kezd unalmas lenni, keresik a kalandot, ezért könnyen és gyorsan alkalmazkodnak az új helyzethez. Ezért figyelni kell a gyerekek közötti egyéni eltéréseket és azokat tiszteletben kell tartani.

Harmadik történet – Umu és a félelme attól, hogy tetszeni fog-e a többieknek

Ez a történet arról a fontos vágyról szól, hogy szeretnénk a család, a természet része lenni, barátokat szeretnénk, akikkel harmóniában élhetünk. Ezért a vágyunk az, hogy tetszünk másoknak. Néha viszont az odatartozás utáni vágy annyira erős, hogy már nem vagyunk mi magunk és olyan dolgokat kezdünk csinálni, amelyeket nem is akarjuk. Zsófia medveanyó elmagyarázza Umunak, a kistrókanak, hogy **hogyan ismeri fel, hogy z most tényleg ő maga vagy sem**, konkrét helyzeteket kínál fel neki, amelyek neki már beváltak. A pozitív helyzet általában kellemes érzést és mély spontán nyugalmat gerjeszt, hogy most minden a helyén van, kétségek és félelmek nélkül.

Negyedik történet – A gyíkocskák és a sötétből való félelmük

Bár a gyíkocskák félnek a sötétben, a gyermek már a történet elején kap egy **korrektív tapasztalatot** egy rövidke eset beiktatása által, hogy a sötét bizonyos állatok számára az öröm forrása. Példaként Félix a csigabiga kerül elő, aki a családjával éjjel jár lakmározni a környező növényekhez (az ilyen ártalmatlan állat választása szintén célravezető a gyermek biztonságérzete szempontjából) Medveanyó a gyerekek figyelmét **a világ lényegi értékeinek a belső érzékelésére** irányítja (érezkelés), még ha az éjszaka sötétjében a fényviszonyok változásával változnak is a látható formák. A történetben elhangzik: „Amikor besötétedik, a környezetünkben minden változatlan marad, csak a nappal éjszakára vált, hogy minden megpihenjen.” Megmagyarázza mg, hogy a nappal és az éjszaka elválaszthatatlanul összetartozik, viszont az ismeretlentől való félelem egy természetes jelenség és teljesen rendben van, ha egy felnőtt segítségét keresi.

A szerző közvetlenül a történetben tanácsolja a gyerekeknek, hogy ilyen esetekben, amikor félnek a sötétben, **csukják be a szemüket és összpontosítsanak a légzésükre**. Három belégzés és lassú kilégzés, és visszatér a nyugalom. A **fényt a szívükben keressék, amely minden sötétségen átvilágít**. Aztán amikor **kinyitják a szemüket, meggyőződhetnek arról**, hogy nincs ott semmi, amitől félniük kellene. Medveanyó, a tanító néni által a gyerekeknek azt tanácsolja, hogy ha tudatosítják, megismerik és elfogadják a félelmüket, és a fenti módon fognak edzni (a légzésre és a sötétséget eloszlató fény vizualizálására összpontosítva), már biztosan nem fognak félni a sötétben, mint korábban. A szakképzett olvasónak nyilván nem kell elmagyarázni, hogy ezek bevált relaxációs és vizualizációs technikák, amelyek segítenek leküzdeni a sötétben való félelmet.

A záró fejezetben, amelynek címe Önmagunk, a gyerekek/az Élet iskolája tanulói újra találkoznak a szülőkkel, akik értük jöttek az iskolába. Nagyra értékelik a mai teljesítményüket, hogy képesek voltak szembenézni a félelmükkel és egyben megismerték, hogy milyen erő lakozik bennük, amellyel le tudják győzni a félelmüket. Azt is megtudják, hogy a félelem hasznos segítség az olyan helyzetek megoldására, amelyek akár veszélyesek is lehetnek. „Nem kell félni attól, hogy tüzet gyújtunk a tűzhelyen, viszont nem ugrunk bele. Nem ugrunk a mély vízbe, ha nem tudunk úszni. Másrészt a víz lehet csodálatos is és megtanulni úszni remek dolog.” (ibid) Fontos, hogy a gyerek beszélhessen a félelmeiről a szüleivel, vagy más felnőttel. A szülőket arra kell vezetni, hogy támogatni tudják a gyermeküket, esetleg saját magukat a félelem legyőzésében, és boldognak érezhessék magukat.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok leírása:

Ezeket a történeteket is olvastam a fiamnak, amikor még kisebb volt, a szokás szerinti esti mese gyanánt. A könyv ma is, amikor már nagyobb, azon a „könyvkupacon” található, amelyet jóváhagyott az újraolvasásra.

Felhasznált irodalmi források:

- Zelyk, Iryna. 2018. *Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku. [A két gyíkocská és a nap története]* Nemmindennapi könyv a gyermeki érzelmekről. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-2-2
- Zelyk, Iryna. 2019. *Lúbim Ťa. [Szeretlek] Könyv a szülői szeretetről.* Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-5-3
- Zelyk, Iryna. 2019. *Kto je rýchlejší. [Ki a gyorsabb] Történet az önszeretetről.* Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-1-5
- Zelyk, Iryna. 2020. *Ja a páňko Hnev. [Én és Harag uraság] Könyv arról, hogy hogyan uraljuk a haragunkat.* Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-01-2
- Zelyk, Iryna. 2021. *Ahoj strach! [Szia, félelem] Könyv a félelem megértéséről és leküzdéséről.* Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-04-3
- Zelyk, Iryna. 2020. *Emocionálna záhrada. [Érzelemkert] Játék a családot összetartó érzésekről.* Bratislava: Female Force, 2020. 8-588007-277554
- Zelyk, Iryna. 2021. *Si pre mňa zázrak. [Egy csoda vagy nekem]* Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-06-7
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022a. *Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Biblioterápiás segédkönyvek]* 95-110. old. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, ročník XXI., č. 5/2022, Ružomberok: Katolikus Egyetem, 2022. 180 s. Elérhető az interneten: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022b. *Terapeutické listy v biblioterapii. [Biblioterápiás levelek]* 68-82. old. In *Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal*, 1-16. Ostrava: Tukulart Edition. Elérhető az interneten: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Demonštrácia niektorých terapeutických techník charakteru umeleckých jazykových prostriedkov prostredníctvom diela Moláková a kol. Záhada vianočného svetla.* [Művészi nyelvi eszköz jellegű terápiás technikák bemutatása a Moláková a kol.: A karácsonyi fény rejtélye című mű segítségével] (in press)
- Kratochvíl, Stanislav. 2007. *Základy psychoterapie. [A pszichoterápia alapjai]* Praha: Portál. 384. old. ISBN 8073671220
- Rainwater, Janette. 1993. *Vezměte život do vlastních rukou. [Vegye az életét a saját kezébe]* (Fordította Alena Hnídková, 1993). 223. old. ISBN 80-7169-026-0

Félelem

Babka Vladislav *Beválteljárás és kazuisztika a műhöz Kis Hableány*

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/bevalteltjaras-es-kazuisztika-a-muhoz-kis-hableany/>

Téma: félelem a fogorvostól

Terápiás célok: feloldás, ellenhatás, javító-nevelő tapasztalat

Javasolt korcsoport: 9+

Másodlagos célcsoport: fogorvostól féltő gyermek szülei és egyéb családtagjai

Harmadlagos célcsoport: ápolók, tanítók, a gyermek egyéb hozzátartozói, esetleg a tágabb egészségügyi csapat gondozásában érintett tagjai

A mű rövid tartalma (a mű bizonyos részének a használata esetén – a témát érintő adott rész konkretizálása): Kis Hableány – mese, 37 – 39. old., folytatólagos olvasás, minden találkozón a mű egy másik része kerül felolvasásra, lásd in terápiás munka lehetőségének leírása)

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

Gyógyszer nélküli gyógypedagógiai intervenció (oktatói program) két pacienssel, akik a gyógypedagógiai rendelőnket egy időben látogatták meg (2020 október) azonos problémával – fogorvostól való félelem.

A találkozók gyakorisága: heti 1 óra /megvalósul 4 találkozó

A találkozók menete:

1. Bevezető találkozó:

Első találkozó a gyermekkel és szüleivel, a személyi, fejlődési, pedagógiai, családi és érdeklődési anamnézis felvétele, beleértve a gyermek és a család olvasási szokásait, a fejlődési és családi történet rögzítését, az együtt töltött idő milyenségét;

Bizalomérzet gerjesztése, a probléma keletkezésének, fejlődésének és történetének elemzése, kockázati és támogató tényezők elemzése, a gyógypedagógiai ambulancia céljainak és módszereinek a magyarázata, egészségügyi ellátásról szóló megállapodás kötése, személyes adatok védelméről szóló tájékoztatás, a következő fogorvoslátogatás időpontjának rögzítése, megállapodás a szülővel történő együttműködésről; a gyermek megfigyelése a gyógypedagógus – szülő, gyerek – szülő kommunikáció során; családrajz készítése, mint játékos elfoglaltság a gyógypedagógus – szülő kommunikáció idejére, a gyermek megfigyelése a foglalkozás alatt, a családrajz eredményének az értékelése, kapcsolatépítés a gyermekkel a Mágnesjáték (idiomotoros technika – részletesen a zárómunka szerzőjének művében a 101. oldalon) által, a következő találkozó céljának, szerkezetének és fókuszának az ismertetése;

2. Második találkozó:

Célkitűzés: megtanulni a kellemetlen vagy váratlan helyzet okozta félelem leküzdését, a bátorság támogatása, amelyre később az élet más területén is szükség lehet.

2a. Bevezető beszélgetés: az utóbbi napok élményeiről

2b. Előkészítő terápia: Jelzés ujjak segítségével – ideomotoros technikák (részletesen a zárómunka szerzőjének művében a 102-103. oldalon)

2c. Fő rész: a történet folytatólagos olvasása (a konkrét szöveget lásd a zárómunka szerzőjének művében, a mellékletben) – a felolvasott rész rövid tartalma:

A habléány nagyon szeretett volna ember lenni. A három kívánság során viszont megfélemedezett az egészség kéréséről, és így az emberi élet kezdetén nagyon megfájdult a foga. A félelem és fájdalom leküzdésében új barátnője, Krisztina segít neki. Elmagyarázza neki, milyen az a fogorvosnál lenni, mire készüljön. Végül a habléány leküzdö a félelmét és meglátogatja a fogorvost.

2d. Olvasás utáni benyomások: Különböző tengeri állatok, a vihar, szél, stb. hangját utánozzuk a fantázia és a rendelőben található hangszerek segítségével. Próbáljuk kifejezni a habléány által átélt érzelmeket is. Aztán keressük azt a módot, ahogy a gyermek meg tudná nyugtatni a barátját/barátnőjét félelem esetén.

2e. Relaxálás: A cél megtanulni, hogy hogyan tudjuk ellazítani a testünket és elmagyarázni, hogy a fájdalom mérséklődik, ha az ember ellazul. „Most leülünk, néhány mély lélegzetet veszünk, becsukhatjátok a szemeteket, de nem muszáj. Most számolni fogok egytől tízig, és ti minden számnál vegyetek egy mély lélegzetet, majd fújjátok ki az elhasznált levegőt.” Ismételjük meg a Mágnesjátékot.

2f. A találkozó befejezése: megköszönjük a közreműködést, a gyerekek visszajelzése, a találkozón szerzett élmények elmondása, a következő találkozó időpontjának a meghatározása, esetleg önkéntes házi feladat (pl. rajz készítése).

3. Harmadik találkozó:

Cél: többet megtudni önmagunkról, arról, hogy sok dolgot uralni tudunk pusztán a gondolatainkkal, hogy a test hogyan reagál a tudatos ingerekre.

3a. Bevezető beszélgetés: szituációs

3b. Előkészítő terápia: Kreatív imaginációs skála (részletesen a zárómunka szerzőjének művében a 4. melléklet 1. sz. gyakorlatában)

3c. Fő rész: a történet folytatólagos olvasása (a konkrét szöveget lásd a zárómunka szerzőjének művében, a mellékletben) – a felolvasott rész rövid tartalma:

A habléány elégedetten él az emberek között egészen addig, míg meg nem fájdul a foga. A barátnő, Krisztina elmondja, hogy milyen az a fogorvosnál lenni. Elkezdnek "fogorvosos"-t játszani, eljátsszák, hogyan zajlik egy igazi fogorvoslátogatás. Krisztina nyugtatgatja, viccelődik vele, míg végül a habléány hozzászokik a fogorvoslátogatás gondolatához.

3d. Olvasás utáni benyomások: Imitáljuk a fogfájást, utánozzuk a fúró, motorkerékpár, légy hangját, elképzeljük, amint autóval utazunk a fogorvoshoz, hogyan is fog az egész zajlani a megékeztéstől a kezelésig. Itt beszélgetünk a fogszuvasodás megelőzéséről, hogyan és mikor kell helyesen fogat mosni. Beszélgetünk arról, hogyan viseljük a fájdalmat vagy egy esetleges balesetet az előkészítő gyakorlatok alapján. Kérdések a gyerekek felé: Hogy érezted magad az egyes gyakorlatok során? Találkoztál már valami hasonlóval? A történet melyik része volt számodra a legérdekesebb? Melyik szereplő vagy helyzet keltette fel leginkább az érdeklődésedet és miért? Hogyan lehetne az adott helyzeteket másként kezelni?

3e. A találkozó befejezése: a viszonylag hosszú bevezető gyakorlat miatt a befejezést a minimumra korlátozzuk – megköszönjük a közreműködést, a gyerekek rövid visszajelzése, a következő találkozó időpontjának a meghatározása.

4. Negyedik találkozó:

Cél: az előző találkozókon szerzett tapasztalatok megerősítése, felkészülés egy valós fogorvoslátogatásra, esetleges olyan rejtett negatív tényezők kiküszöbölése, amelyek befolyásolhatnák az eredményességet.

4a. Bevezető beszélgetés és előkészítő terápia: HRV biofeedback

4b. Fő rész: a történet folytatólagos olvasása (a konkrét szöveget lásd a zárómunka szerzőjének művében, a mellékletben) – a felolvasott rész rövid tartalma:

A hableány a barátnője kíséretében fogorvoshoz megy. A tündér így bejut a rendelőbe, ahol mindenféle műszereket lát és a helyszínen élheti meg, hogy mi is történik valójában a fogorvosnál. Végül ő maga is bátran beül a fogorvosi székbe.

4c. Olvasás utáni benyomások: Újra eljártsszuk a fogorvoshoz vezető utat, a váróteremben való várakozást. Babák és a gyógypedagógus képviselik az ellátásra várakozó betegeket, majd a szerepcserét követően a gyógypedagógus lesz a fogorvos, a beteg pedig az ápolónő. Játék közben a szerepek többször felcserélődnek. A legvonzóbb a fogorvosi szerep.

4d. Relaxálás: Zenés-szóbeli relaxálás annak érdekében, hogy a fogorvostól való félelem utolsó maradéka is megszűnjék.

Eredmény:

1. eset: Egy órával a gyógypedagógiai intervenciót követően meglátogatta az azonos épületben működő fogorvost. Szinte gond nélkül beült a fogorvosi székbe, miközben a gyógypedagógus és a szülő „statisztaként a váróteremben maradt”. A fogorvos-látogatás sikeres volt, a gyermek problémamentesen viselte a kezelést és feltételezhető, hogy a jövőben sem lesz majd ezzel problémája.
2. eset: Az orvoslátogatásra két nappal az utolsó találkozó után került sor. Sajnos, kevés sikerrel – a kislány nem volt hajlandó belépni a rendelőbe. A magyarázat a megvitában található.

Megvitatás:

A mese használata és más terápiás módszerek az első esetben segítettek a gátlások leküzdésében és az intervenció során többször kihasználtuk azt is, hogy a gyermek más olyan tevékenységektől nem fél, amelyeket a helyzet elfogadása érdekében alkalmaztunk. A gyermek a találkozók során „kibújt a kagylóhéjból”, a találkozókön spontán és laza lett a viselkedése.

Ami a másik esetben alkalmazott azonos eljárást illeti, a gyermek az utolsó találkozón magába fordult, valószínűleg a közelgő stresszkeltő esemény hatása alatt, és az aznapi HRV biofeedback eredmények mérsékelt idegességre és szorongásra utaltak, romlott az önuralma, és előrelátható volt a sikertelenség. Ezt erősítette az a tény is hogy a szülők a megbeszélte időpontnál egy fél órával hamarabb érkeztek a fogorvosi rendelőhöz, és a gyógypedagógus megérkezését követően a gyermek már nem volt hajlandó a fogorvosi székig menni. Feltételezhetően jelentős szerep jutott az apának, aki már a kezdetektől a teljes alátartás mellett állt. Hogy ez a helyzet megelőzhető volt-e, azt nagyon nehéz megmondani.

Zárszó:

A sikertelen eset során szerzett tapasztalatok a gyermek félelmének mélyebb okaira utalnak, ami nem kizárólag a fogorvostól való félelemre vonatkozik. Az eset több individuális munkát igényel a gyerekekkel, valamint a családdal is, ami a gyerekekkel végzett kommunikációt érinti. A megvalósított projekt viszont megerősítette a feltételezést, hogy a biblioterápiás csomag elfogadható lehet a fogorvosok számára,

javíthatja a betegek rövid- és középtávú kényelmét a fogorvosnál a fogorvostól való félelem tekintetében – az oktatói program „gyakorló” környezetben végzett célozott kihasználásával. Nyolc különböző tanulmány, 979 résztvevő közreműködése, valamint az a megállapítás, hogy a depresszió és a szorongás mérséklésében a biblioterápia sokkal hatékonyabbnak bizonyult, mint a terápia nélküli kontrollcsoportok eredményei, egyértelműen bizonyítja a biblioterápia, mint oktatói program létjogosultságát. A kutatás eredményei alapján a biblioterápia hatékonyabb a serdülőkori depresszió és szorongás kezelésében, viszont eredményesnek bizonyult a gyerekek esetében is. A szerzők szerint további, pontosan definiált klinikai vizsgálatokra lenne szükség, hogy az eredményeket alátámasszák (Yuan, S., Zhou, X., Zhang, Y. et al. et al., 2018 – az utalást lásd a zárómunka szerzőjének művében).

Felhasznált irodalmi források:

Babka, Vladislav. 2021. Slovo ako nástroj v terapii. s. 99-106. Diplomová práca. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky. Vedúca diplomovej práce Kotrbová Kvetoslava.

Ortner, Gerlinde. 1995. Pohádky radí nejmenším. Mesebeli tanács a kicsiknek. Praha: Knižní klub, 1995. o. 128. ISBN 80-7176-243-1

Gyógyulás

Diešková Viera ***A mű szakmai referenciája Utázás szuloknak és gyerekeknek***
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-ut-szulok-es-gyerekek-szamara/>

Terápiás célok: felszabadítani a gyerekek személyiségi potenciálját és segíteni annak fejlődését, megtalálni a saját belső erőt; támogatni a gyerekek és serdülők harmóniáját, érzelmi egyensúlyát és lelki egészségét

Javasolt korcsoport: 5-15 év

Másodlagos célcsoport: szülők, tanítók, ápolónők, orvosok, szociális dolgozók, pszichológusok, lelkészek, hozzátartozók

A mű rövid tartalma:

A szerző Brandon Bays már évek óta terapeutaként dolgozott, foglalkozott az egészséges táplálkozással, gyógynövényekkel, a test tisztításával, meditálással, és az érzelmek felszabadítási technikáival, mégis rákos beteg lett. Műtét fenyegette, és csak Deepak Chopra felfedezése mentette meg, mely szerint a testben, a betegség által sújtott sejtekben az elnyomott emlékek, oldatlan érzelmi traumák raktározódnak (29. old.). A test sejtjei bizonyos idő elteltével megújulnak. Mielőtt a beteg sejtek elpusztulnának, átadják az új sejteknek a bennük tárolt gondolatokat, így kerül át beléjük a betegség. Brendonnak sikerült rájönnie arra, hogy hogyan juthatunk hozzá és távolíthatjuk el a specifikus emléket, hogy a romboló program ne terjedjen tovább a test sejtjeinek az új generációjára. Elkezdett magán dolgozni és meggyógyította a rákot, a kulcs a megbocsátás volt. Az a folyamat, ahogy a tényleges megbocsátáshoz el lehet jutni, az általa kidolgozott Út elnevezésű terápiás módszerben van leírva.

A könyv első részében olyan történetek találhatók, melyek gyerekek különböző problémáit és azok megoldását tartalmazzák, amelyek segítik a tündöklő potenciáljuk felszabadítását. Ez a rész úgy vezeti az olvasót, mint a terapeuta által vezetett biblioterápia. Abban segít, hogy elkezdjen érdeklődni az Út terápia iránt a gyógyulás érdekében.

A könyv második része az 5-7 éves gyerekekre fókuszál. Pontos utasításokat tartalmaz a gyógyításukhoz, valamint egy mesét, amely a tudatalattira hat. A mesében megtalálható a

pszichoneurológiai immunológia, a neurológiai programozás és további nagyon hatékony gyógyító eszközök.

A könyv harmadik része az idősebb, 8-12 éves gyerekek gyógyítására összpontosít, a kamaszokkal végzendő munkához ad utasításokat. Bevált az a módszer, hogy a gyerekekkel végzett munkát megelőzően a szülők maguk is végighaladnak a saját Útjukon (lásd a felnőtteknek szánt könyveket).

A könyv elején Brandon Bays az Út iskolában való alkalmazásáról ír. A továbbiakban leírja a saját gyógyulását az Út segítségével, és hogy hogyan lehet kezelni a gyerekek és felnőttek egészségügyi problémáit. Az Út segíthet a gyerekeknek a veszteség feldolgozásában. A szülők a gyerekeket kicsi koruktól kezdve próbálják megóvni a szomorú hírektől, ezzel viszont csak nehezítik a helyzetüket. Az Út lehetőséget kínál a gyerekeknek arra, hogy kifejezzék a szomorúságukat és elbúcsúzzanak az elhunytaktól. Az itt szereplő történetekben is megjelenik a szerző biblioterápiás hozzáállása.

Szerepel itt azon utasítások jegyzéke is, hogy hogyan kell a gyereket végigvezetni az Út terápián. Korainak tartjuk ezt, ha maga a szülő nem ismeri az Út történetét. Hasonlóképpen a további témák, hogy hogyan lehet az Utat a mindennapi életben alkalmazni, vagy egy válás közepette, stb. a szülőnek ismernie kell a terápia eszközeit (lásd az ajánlott irodalmat: Út, 2013). Megtalálhatók a Gyógyító kaland gyerekeknek című mesében is, ezért rögtön rátérünk.

A terápiás munka lehetőségének leírása:

A *Gyógyító kaland gyerekeknek* című mese az 5-7 éves gyerekeknek szól. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy amikor a szülő/terapeuta olvassa a gyerekeknek ezt a gyógyító mesét, pontosan az utasítások szerint kell eljárnia. Javasolt, hogy a szülő/terapeuta előbb ismerkedjen meg a szöveggel. Olvasás közben be kell tartani a szüneteket, a folyamat megközelítőleg 18 percig tart.

A kisfiú, Jakab elalszik és álmodni kezd, megjelenik előtte egy lépcsősor. Szeretet veszi körül és kíváncsi, hogy hova vezetnek a lépcsők. (Kisebb gyerektől ajánlatos megkérdezni, hogy tudja-e, mi a szeretet, illetve megmagyarázni neki a szó értelmét).

Később, amikor a szövegben megjelenik az angyal, a gyerekek meg lehet mutatni a könyvben található képet. Hogy Jakab mit él át, ahhoz szervesen kapcsolódik a dőlt betűs szöveg, amely a mesét hallgató gyerekeknek szól. (Ez a szöveg kiszínezhető) Az angyal kíséri Jakabot az Úton, mellette biztonságban érzi magát. Képzletben megjelenik előttük egy úrhajó, amely eljuthat Jakab testének bármely részébe. Ott áll meg, ahol a test bölcsessége akarja. Jakab aztán megtalálhatja azt a sejtemléket, amely valamilyen fizikai problémát okozott. A probléma a tábornút mellett oldódik meg, és az emlék akkor módosul, amikor a gyerek megkapja hozzá a szükséges eszközöket (hasznos tulajdonságokkal teli lufikat). A végén megbocsát magának, és annak a személynek is, akivel a helyzet összefügg.

Nem akarjuk most itt leírni a mese teljes történetét (a 126. oldalig), mert az a könyvben részletesen megtalálható. A későbbiekben (134-142. old.) szerepelnek az idősebb gyerekeknek szánt Út utasításai. Az Út folyamatában fontos a megbocsátás és a gyógyulás. Ez a könyv, mint segédkönyv számtalan ötletet és utasítást kínál a tanítók, ápolók vagy szülők által végzett terápiához. Az Út módszerű terápia nem egyszerű, de akinek komolyan felkeltette az érdeklődését, az tovább fejlesztheti a tudását Szlovákiában, Csehországban vagy külföldön, közvetlenül Brandon Bays vezetése mellett. Ezt a módszert nálunk már számtalan tanító és terapeuta alkalmazza. A tapasztalatuk nagyon kedvező.

Brandon Bays egy lelki beállítottságú személy, az Út terápiájából nem hiányzik a spiritualitás és a szeretet. Segíti az emberek gyógyulását világszerte, a harmadik országokban is, katasztrófák után, az egész világon ismerik és elismerik őt. Ezért zárszóként egy mondását idézzük (147. old.):

„Legyen minden lélegzetünk, életünk minden pillanata a végtelen hála imájának kifejezése és szolgálja az egyetemes igazságot.“

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok:

Sokéves pozitív tapasztalattal rendelkezem az Út módszer tekintetében gyerekekkel és felnőttekkel egyaránt. Dolgoztam trénerként Brandon Bays mellett.

Felhasznált irodalmi források:

Bays, Brandon. 2014. *Cesta pre rodičov a deti*. 1. vyd. (Preložila Beáta Ďuračková). Bratislava: Eastone Books, 149 s. ISBN 978-80-8109-252-7

Brandon Bays. 2013. *Cesta. [Út]* (Fordította: Beáta Ďuračková). Bratislava, Eastone Books,, 188. old. ISBN 978-80-8109-217-6

Brandon Bays. 2015. *Sloboda je ...[A szabadság...]* (Fordította: Lucia Hrabětová). Bratislava, Eastone Books, 207. old. ISBN 978-80-8109-279-4

Harag

Kürthy Anna ***Ajánlott eljárás a műhöz A harag olyan, mint a páncél***

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlot-eljaras-a-muhoz-a-harag-olyan-mint-a-pancel/>

Terápiás célok: érzelmi problémák kezelésének segítése, dühkezelés

Korosztály: 4-7 év

Másodlagos célcsoport: idősebb gyerekek és felnőttek is

A munka formája: egyéni és csoportos

A remekmű rövid tartalma:

A harag olyan, mint a páncél a dühkezelésről szól. A haragot egy páncélhoz hasonlítja, ami megvédi minket az élet rossz dolgaitól. Megmutatja, hogy a harag olyan erős dolog, amely rengeteg energiát ad nekünk, és megmutatja, mit tehetünk vele. A harag megmondja nekünk, hogy ha valami nincs rendben, ha valami rossz, vagy ha valamivel vagy valakivel problémánk van. Az emberek a haragot páncélként használják, amikor meg akarják védeni magukat a sérülésektől.

A pedagógiai/terápiás munka lehetőségeinek ismertetése:

Ezzel a könyvvel beszélhetünk arról, hogyan védhet meg minket a harag, hogyan figyelmeztet, hogy baj van, de beszélhetünk arról is, hogyan lehet azt orvosolni, és hogyan lehet jó megoldást találni a problémára.

Egy pedagógiai/terápiás munkában segít megosztani és megbeszélni a gyerekek érzéseit, és a pozitív gondolkodásra is hoz példákat, amiket a gyerekek a mindennapi helyzetekben alkalmazhatnak.

Felolvashatjuk ezt a gyerekeknek, és beszélgetést kezdeményezhetünk az érzéseikről.

Hasznos kérdések olvasás után

1. Hogy érzed magad most?
2. A könyv melyik része volt a legemlékezetesebb és miért?
3. Voltál már dühös valakire vagy valamire?
4. Miért szoktál dühös lenni?

Kiegészítő módszerek

1. Páncéljuk lerajzolása

Hagyja, hogy a gyerekek megrajzolják saját páncéljukat. Hogy néz ki? Miből van? Mi ellen véd meg a páncélod?

2. Harag-hőmérő

Hagyja, hogy a gyerekek rajzoljanak egy hőmérőt, amely megmutatja érzéseiket, amikor dühösek. Írják le, milyen, amikor kevésbé dühösek, például csak a szemüket forgatják. Rajzolják, írják fölé, milyen az, ha kicsit dühösebbek lesznek, például hangosan beszélni kezdenek. Fölé például kiabálnak, fölötte verekednek...stb. A harag hőmérője megmutatja nekik, hogy a haragnak mennyi színe, fajtája van.

3. Haragjuk lerajzolása

Hagyja, hogy a gyerekek lerajzolják a testüket, és írjanak, rajzolják le, hogy pontosan hol érzik a haragjukat. A gyomrukban? A fejükben? Ha tudják, hol van, hogyan néz ki, milyen érzés, az segíthet kezelni dühüket.

Az ajánló tapasztalatainak leírása ezzel a munkával kapcsolatban:

Egyszer felolvastam ezt a könyvet egy első osztályos fiúnak az iskolában. Indulatkezelési problémái voltak, agresszív volt, és gyakran volt dühös az egész világra. Nem rajzoltunk, csak beszélgettünk egész idő alatt. Az ülés végén jelezte, hogy nem is tudta, hogy mások is így éreznek, és legközelebb is beszélnünk kell erről. A könyv segített megnyitni ezt a fiút.

Felhasznált irodalmi források:

Shona Innes. 2020. *Anger is a bit like Armour*. Little Hare Books, 32 p. ISBN-13: 978-1760507657

Harag

Vejrosta Petr ***Ajánlott eljárás a műhöz Hogy éljem túl, amikor minden idegesít***

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlot-eljaras-a-muhoz-hogy-eljem-tul-amikor-minden-idegesit/>

Terápiás célok: a düh és az agresszivitás leküzdése, a lobbanékonyság mérséklése, erős felindulás kezelése, az agresszivitás kezelésére szolgáló eljárások és készségek, a düh mérséklésére szolgáló gyakorlati lépések, hogyan lehet megnyugodni, megérteni a düh keletkezését és motivációját

Javasolt korcsoport: 6-16 év

Másodlagos célcsoport: szülők, idősebb gyerekek, tanítók, kortársak

Munkamódszer: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma:

Elizabeth Verdick és Marjorie Lisovkis kiadványát a szülők és fiatalok tanácsadói közé sorolhatjuk.

A cél útmutatót adni ahhoz, hogy hogyan kezelhető a harag. Tartalmaz tanácsokat és bemutatásokat és néhány életből vett példát.

Mindenki dühös néha és olyankor egy szörnyetegnek érzi magát – áll a bevezetőben. Mi jár a fejünkben, amikor dühösek vagyunk, milyen formái és okai lehetnek, ez a szöveg első részében szerepel. A könyv bemutatja a gyerekeknek, hogy hogyan birkózzon meg az igényes helyzetekkel, amikor valami nem tetszik neki és dühös. A cél viszont nem a kellemetlen érzések elnyomása, hanem megtalálni az utat ahhoz, hogy leküzdjük, és közben ne ártsunk másoknak. A szöveg súlypontját tehát a düh megfékezésére és a nyugalomban maradásra irányuló tanácsok és módszerek. A fekete-fehér illusztrációk és a szöveg magasabb szintű önreflexiót és felülnézetet feltételez, viszont hasznos lehet szülők, nevelési tanácsadók és tanítók számára is.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A gyerek dühe, vagy egyszerűen az elégedetlenségének a kifejezése gyökerezhet mélyen az élethelyzetében. A könyv tehát nem csak a dühről szól, hanem egy átfogó nevelési tanácsadó, amelyből sok mindent megtudhatunk a gyerekek és szülők közötti viszonyról, a zaklatásról vagy akár a megfelelő pszichohigiénés intézkedésekről. Maga a könyv eljárásokat kínál a düh megfékezésére, viszont tovább nem foglalkozik az agresszív viselkedés eredetének az összefüggéseivel. Pedig az lehet az egész terápia lényege. Az olyan helyzetben, amikor a gyerek például egy erőszakos családból származik, ahol mindennapos, hogy valakinek „kemény a könyöke”. Az ilyen környezetben élő gyermek tapasztalata arra utal, hogy másokkal szemben erősnek kell lenni, nem szabad gyengeséget mutatni, nehogy alulmaradjon. Minden ügyfélhez egyénileg kell hozzáállni, miközben nagyon óvatosan kell eljárni.

Feltételezhető, hogy az agresszív gyerekek tele vannak dühvel, amelyet fel kell szabadítani/abregálni kell ahhoz, hogy az átélés és viselkedés megváltozzon. Csupán a jó példák, modellek és módszerek felsorakoztatása teljes átélés nélkül nem feltétlenül elégséges. El kell döntenie, hogy csak a viselkedést szeretnék megváltoztatni, határokat és szabályokat szabni, vagy tényleg fontos számunkra a gyermek/ügyfél/teljes személyisége.

Az első esetben a könyv azonnal használható. A második esetben a könyvet csak a közös munka utolsó fázisába ajánlatos beiktatni. Először tehát teret kell biztosítani a meghallgatásnak, **az ügyfél személyisége elfogadásának** (nem amit elkövetett). Munkakapcsolatot és bizalmat, érzelmileg korrekt kapcsolatot kell kiépíteni, amely mentes minden indulattól és bírálattól.

A további lépésekben aztán következhet a gyerek saját élményének a vizsgálata és az adott helyzet megértése (áttekintés). Mégpedig akár egy megfelelő történet segítségével is, amely lehetővé teszi a főhőssel való azonosulást, akinek az életébe belépett a düh, fájdalom, gyász, szomorúság, vagy a tettei fölötti sajnálat.

Aztán egy nem ítélező hangulatú környezetben keresni kell annak a megértését, hogy mi vezetett a problémás helyzethez és abban a kliens hogy érezte magát.

Végül pedig a jelen kiadvány anyaga alkalmazható az adott esetre, amikor az adaptív viselkedés és új stratégiák konkrét példáival nagyon jó eredmény érhető el. Az eljárások és megoldások támogatják az ügyfél tényleges magatartását, segítik a kompetenciái és a belső forrásai átélését.

A terápia során beszélgethetünk a gyermekkel az olvasottakról, kérdéseket tehetünk fel, tapasztalatokat oszthatunk meg. Alkalmazhatók viszont sokkal kreatívabb és intuitívabb formák is – pl. rajz, kollázs, vers, dal, amelyeket mozgás kísér, stb. Minden az adott ügyfél adottságaitól és erősségeitől függ. Egyben figyelembe kell venni a kliens gyenge/hiányzó területeit is, amelyek agresszivitásban nyilvánulnak meg (pl. hiányzó önkontroll és az érzelmek szabályozása, az áldozattal szembeni empátia hiánya, stb.).

A kérdéseknek, amelyek fejlesztik az ember agresszív potenciálja tudatosításához vezető közös terápiás folyamatot, mindig autentikusnak kell lenniük és az adott helyzet egyedi összefüggéseiből

kell létrejönniük. Inspirációként és a klienssel végzett terápiás munka megfelelő beállítása érdekében feltehető a következő kérdések: *Mi az, ami mindig feldühít? Milyen a jellegzetes reakciód, amikor dühös vagy/haragszol? A tested melyik részében érzed a leginkább? Hol és milyen helyzetekben gurulsz dühbe, és az sorban van-e? Minek kell történnie ahhoz, hogy a cselekedeteid odáig fajuljanak, hogy valakit bántsz? Mi segít a dühöd ellenőrzésében/uralásában/mérséklésében? Mit tehetsz akkor, amikor valaki piszkál? Mit tehetsz akkor, ha valaki megvádol olyasmivel, amit nem követtél el? Mi a teendő akkor, ha olyat kell tenned, amit abban a pillanatban nem akarsz csinálni? Mi van akkor, ha valakitől valamit irigysz? Mit tehetsz akkor, ha más nyer és te veszítesz?* A kérdéseket a kliens korához kell igazítani.

A könyvet akkor ajánlatos segédeszközként beiktatni a folyamatba, amikor a gyerek/kliens rosszul fogadja a használt eljárásokat (pl. ez számomra túl sok információ egyszerre, ezt nem jegyzem meg, nem értem, stb.), vagy „házi feladatként”. Utána a következő találkozók alkalmával már lehet foglalkozni a kliens *változásával, fejlődésével*, kísérleteivel és igyekezetével. A terápiás folyamatban jelentős szerepe van a terapeuta és a kliens közötti viszonyoknak. Anélkül (csupán a könyv átadásával) az egész helyzet teljesen személytelen és túlzottan intellektualizáló, ami akadályozhatja a kliens pozitív belső változását. Ezért a terápiás kapcsolattal kell foglalkozni, nem pedig az irodalmi műhöz fűződő kapcsolattal.

Felhasznált irodalmi források:

Verdick, E., Liskovkis, M. 2014. *Jak přežít, když mne všechno štve.* (Hogy éljem túl, amikor minden idegesít)1. vyd. Prague: Portál, 2014. 120 s. ISBN 978-80-262-0595-1

Másság

Kürthy Anna, Sturcz Attila **A mű szakmai referenciája A Hétfejű Tündér**
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-a-hetfeju-tunder/>

Hangfelvétel (c) Sturcz Attila, 2023

Magyar változat: <https://mek.oszk.hu/02700/02732/02732.htm#23>

Terápiás célok: beszélgetés az elfogadásról és az előítéletekről, érzékenyítés

Korcsoportok: 8-12 éves korig

Másodlagos célcsoport: Idősebb gyermekek, felnőttek

„Sehányéveseknek” – mondta Lázár Ervin.

A munka formája: egyéni és csoportos

A remekmű rövid tartalma:

Rácpácesreg város legcsúnyább fiatalja Csodaországba megy, hogy bosszút álljon az őt elvarázsló szörnyön. Meglátogatja a hétfejű szörnyet, hogy bosszút álljon rajta, amiért az csúnyává tette. A mese végén kiderül, hogy a szörny valójában egy jószágos hétfejű tündér, aki nem akar bántani senkit. Hat feje levágása után a főhős meglátja igazi, szépséges önmagát a tündér szemének tükrében. Nem megy vissza Rácpácesregre soha többet, hanem ott marad élete végéig a tündér szolgálatában, és vigyáz rá, nehogy újra baja essen.

A szakmai pedagógiai/terápiás munka lehetőségeinek ismertetése:

A mese segítségével egymás és önmagunk elfogadásáról, másokkal és önmagunkkal szembeni előítéletekről beszélgethetünk a gyerekekkel. A magát csúnyának látó, majd saját szépségét mások szemében felismerő főszereplő gyönyörű szimbóluma annak a különbségnek, ahogyan mi látjuk magunkat, és ahogy mások látnak minket ("Hiába fürösztöd önmagadban/ csak másban moshatod meg arcodat." József Attila). Megmutatja, milyen sokat jelent, ha mások elfogadnak minket olyanak, amilyenek vagyunk.

A mese tanulsága, hogy szeretettel kell védenünk egymást és önmagunkat is.

Ezt a mesét egyéni és csoportos munkákban is használhatjuk. Például így:

1. Ráhangoló kör asszociációs kártyákkal: Ki hogy érkezett a mai alkalomra? Hogy vagytok? Húzzatok egy kártyát, ami megmutatja a hangulatotokat!

Mai alkalommal egymás elfogadásáról, az önel fogadásról és az előítéletekről fogunk beszélgetni.

2. A ráhangolódás után hallgassuk meg a mesét a gyermekekkel! (lásd a melléklet hanganyagát, Sturcz Attila előadásában)

3. A mese meghallgatása után beszéljünk a gyermekekkel!

Mi tetszett a legjobban a mesében? Hol vagy te a mesében? Ha benne lennél mint szereplő, hol lennél és mit csinálnál éppen? Szerinted hogyan lehet szeretni saját magunkat? Hogyan fejezzük ezt ki? Mit kezdhetünk kevésbé előnyös tulajdonságainkkal? Hogyan lehet másokat szeretni, mit kell csinálni, hogy ezt a másik is érezze? Fontos-e, hogyan nézel ki? Miért? Hogyan szoktuk egymást külsőségek alapján hátrányosan megkülönböztetni, kiközösíteni? Milyen külső tulajdonságod van, amit nem szeretsz magadban, ami miatt szorongsz, ha a társaid között vagy? (Vajon a ruha – is – teszi-e az embert?) Miért fontos legalább reggelente tükörbe néznünk? Milyen tulajdonságai miatt szeretjük a másikat? Te kit szeretsz?

4. Zárókör: Mondj egy tulajdonságot, amit szeretsz magadban!

Felhasznált irodalmi források:

Lázár, Ervin. 2016. *A Hétfejű Tündér*. Budapest: Móra Ferenc Könyvkiadó. o. 128. ISBN: 9789634155683

Önszeretet

Kotrbová Kvetoslava *A mű szakmai referenciája Imádott hercegnőmnek*
<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-imadott-hercegnomnek/>

Terápiás célok: önmagunk szeretetteljes elfogadása

Javasolt korcsoport: lányok 12+

Másodlagos célcsoport: felnőttek, akik meg szeretnék erősíteni a belső forrásukat

Munkamódszer: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma:
Mint maga a szerző írja egy későbbi, fiúknak szánt kiadványában (Sheri Rose Shepherd: *Hatalmas harcosnak*, 2016, 111. old.), és az everipedia.org (on-line: https://everipedia.org/wiki/lang_en/sheri-rose-shepherd) oldal szerint az először magának címzett levelek megírására a saját élettörténete

indította, amikor egy nem működő család okozta következményekkel, táplálkozási zavarokkal, diszlexiával, depressziókkal, öngyilkos hajlammal és daganatos megbetegedéssel küzdött. A saját magának címzett levelek általi bensőséges spirituális kommunikáció, mint a sürgető kérések válaszait tartalmazó levelezés végül segített neki a gyógyulásban. Ezért döntött később úgy, hogy ezeket a leveleket könyv formába átdolgozva közzéteszi, hogy segítsen olvasóinak életminőségük és egészségük megőrzésében, fejlesztésében.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

Az egyes szám második személyben írt levelek (tehát Te formában) használata a biblioterápiában olyan esetekben ajánlott, amikor a jelentős élmények más személynek való fizikai verbális átadása korlátozott, nehezen megvalósítható, elérhetetlen, vagy valamilyen okból helytelennek minősíthető, miközben az egyes szám első személyben (Én) történő élményközlés nem bizonyul elégségesnek.

Míg egy átlagos levél egy konkrét személynek szól és az a cél, hogy az a személy azt elolvassa, a terápiás levél vagy a) egy létező személynek szól, amelyet viszont soha nem adnak fel, vagy b) egy kitalált személynek íródik, miközben az író azzal a szándékkal írja, hogy soha senkinek nem küldi el, és a megírást követően esetleg meg is semmisíti c) magának címzett levelet is. A „hiány miatt írás – problémák papírra vetése” és „túltengés miatt írás – felemelő élmények papírra vetése” egyes szám második személyben tematika részletesebb tanulmányozása érdekében javasoljuk Kotrbová: *Terapeutické listy v biblioterapii [Terápiás levelek a biblioterápiában] (2022)* cikk, és az egyes szám második személyben tematikához Kotrbová, Majzlanová: *Terapeutický denník v biblioterapii [Terápiás napló a biblioterápiában] (2021)* cikk elolvasását.

A terápiás levelek, mint a szerző kiadványából is látható, címezhetőek saját magunknak is, vagy a korábbi énünknek, vagy a jövőbeni énünknek valamiféle kollektív tudattalan (C. G. Jung) archeotipikus vázlataként, de írhatunk levelet egy Felsőbb Énünknek is az R. Assagioli féle pszicho-szintézis szellemében.

Amennyiben érzelmi gyógyulásról van szó, ajánlatos lélekmelengető és felemelő élmények nemcsak halk, hanem fennhangon történő olvasása – a problémával részletesen Kotrbová: *Význam zvukovej stránky jazyka v biblioterapii [A nyelv hangj oldalának jelentősége a biblioterápiában] (2023)* cikke foglalkozik.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok leírása:

Ezt a művet egyrészt a saját nehéz élethelyzetemben használtam, amikor szükségem volt a személyemnek címzett szerető szavak erejére, és a barátnőmtől kapott könyvet újra és újra végigolvastam. Később a biblioterápia tantárgy keretében a diáklányaim figyelmébe ajánlottam. Néhány darabot azon barátnőimnek is ajándékoztam, akiről feltételeztem, hogy az öngyógyítás során buzdítást és gazdagítást jelenthet számukra. A véletlenszerűen begyűjtött visszajelzésekből az következik, hogy ez meg is történt, értékelésükben olyan jelzők szerepeltek, mint a „gyönyörű”, „biztató”, „felemelő”, „közvetít a transzcendens felé” és a „felsőbb bölcsesség felé”, és hogy ismétlődően vissza-visszatérnek hozzá. Olvastam magamnak hangosan is és megkértem egy kedves, kellemes hangú munkatársamat, hogy olvasson fel nekem belőle. Nagyion hálás voltam neki, hogy beleegyezett.

A könyv segít a mély vágyak felismerésében, és általa beszélni (írni, pl. naplóba) is tudok róluk. Amikor ezek a vágyak már azonosítottak és nevesítettek, akkor lehetővé teszi, hogy tér nyíljon a megvalósításukra nemcsak a virtuális, hanem az elsődleges fizikai valóságban is. Utána következik a formákkal való szakítás és a szeretetteljes nyitottság és bizalom a lehető legjobb megoldási módszer felé.

A mű javallatainak és ellenjavallatainak, a konkrét folyamatoknak és tapasztalatoknak az egyeztetési lehetősége a szerzővel a mű alkalmazása előtt, alatt és után:

Igen – lásd a Konzultáció részben található konzultációs lehetőséget (link).

A tartalom kontraindikált lehet olyan személyek számára, akik nem ismerik el a Teremtő létezését, ezért a mű ajánlását megelőzően javasolt a célszemély vallási hovatartozásának a megismerése. A kiadványt nem ajánlatos senkire ráerőszakolni, elég felkínálni, esetleg a csoportos munka során kiválasztani az olyan szövegrészeket, amelyek segítenek elképzelni egy konkrét szeretetreméltó férfit, akiben a célszemély a múltban megbízott vagy ma is megbízik. Amennyiben ilyen személy egyelőre nem létezik (a személy meggyőződése szerint), akkor dolgozhatunk egy elképzelt személlyel, illetve természetfeletti lényekkel is, akik az isteni jellem legszebb, legszeretetteljesebb és legeggyüttérzőbb vonásaival rendelkeznek.

Felhasznált irodalmi források:

- Kotrbová, Kvetoslava, Majzlanová Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii*. [Terápiás napló a biblioterápiában] s. 28-51. In *Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. Elérhető online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=174>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii*. [Terápiás levelek a biblioterápiában] s. 68-82. In *Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Elérhető online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=276>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. Demonstrácia niektorých terapeutických techník založených na vnímaní umeleckých jazykových prostriedkov na príklade rozprávky *Záhada vianočného svetla*.s. 87-98. [Művészi nyelvi eszköz jellegű terápiás technikák bemutatása a A karácsonyi fény rejtélye című mű segítségével] In *Philologia. Časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave*, ročník 33, č. 1/2023, 142 s. ISSN 1339-2026 Online: <https://www.biblioterapia.sk/wp-content/uploads/PHILOLOGIA-1-2023-Kotrbova-TLAC.pdf>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Význam zvukovej stránky jazyka v biblioterapii*. [A nyelv hangi oldalának jelentősége a biblioterápiában] (in press)
- Shepherd, S. R. 2014. *Milovanej princeznej (listy od Tvojho Kráľa)*. [Imádott hercegnőmnek (Levelek a Királyodtól)] 1. kiadás. Bratislava: Christian Project Support, spol. s r. o., 2014. 196 s. ISBN 978-80-970361-8-8
- Sheri Rose Shepherd. 2016. *Mocnému bojovníkovi (mapa pokladu od Tvojho Kráľa)*. [Hatalmas harcosnak (a kincs térképe a Királyodtól)] 1. kiadás. Bratislava: Christian Project Support, spol. s r. o., 116 s. ISBN 978-80-89793-12-9
- Sheri Rose Shepherd. 2023. [online] In *Everipedia International*, 2022. [cit. 2023-01-10]. Elérhető az interneten: https://everipedia.org/wiki/lang_en/sheri-rose-shepherd.

Szabatszág

Čaputová Barbora **A mű szakmai referenciája Siddhártha**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-siddhartha/>

Téma: önállósági problémák, függés másoktól, zavarodottság, saját maga alábecsülése vagy túlbecsülése, beteges szófogadás, állandó tetszeni vágyás, probléma a tekintély elfogadásával, tehetetlenség-érzet, stb.

Terápiás célok: önálló gondolkodás fejlesztése, intuíció erősítése, saját gondolatok és érzelmek tudatosítási készsége, saját történetben való fennakadás, saját megoldások keresése, kiegyensúlyozottságra törekvés

Javasolt korcsoport: 12-90+

Munkamódszer: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma: Saját hiteles út keresése

Hermann Hesse műve, a Siddhártha egy olyan történet, amely segít a saját személyes szabadságunk tudatosításában. Ez egy erős történet, amely egy ember élettörténetén mutatja be a hiteles átélés és az önmagunkhoz fűződő viszony keresésének fontosságát.

A Siddhártha remekül használható az olyan fiatal felnőttekkel végzett munka során, akiknek öntudaterősítésre van szükségük, nehezen fogadják el a szabályokat, amelyeket értelmetlennek ítélnék meg, vagy olyan érzéssel küzdenek, hogy nincs helyük ebben a világban. A történet önálló gondolkodásra tanít és megerősíti az intuíciót, de megtanít arra is, hogy hogyan kezeljük a saját érzelmeinket.

Hermann Hesse már gyermekkorától kapcsolatban állt Indiával, mivel a nagyszülei misszionáriusként dolgoztak ott. Amikor Hermann tizenhárom éves volt (1911), elutazott Indiába, de egészségügyi okoknál fogva az utazást a tervezettnél hamarabb be kellett fejeznie. Viszont egész életében az indiai gondolatrendszerrel foglalkozott, amely számára az ismeretek és a bölcsesség forrásává vált.

A Siddhártha elbeszélésben az ember személyiségi változásával és „felszabadulásával” foglalkozik, amit az indiai filozófia szellemében úgy is felfoghatunk, mint az érzelmileg érett, kiegyensúlyozott személyiség formálása, hogy képesek legyünk arra, hogy az időt saját magunkkal töltsük el a csendben, vagy hogy a saját tetteinkre és döntéseinkre a megbocsátás képességével tekintsünk. Siddhártha az elbeszélésben választ keres az alapkérdésre: Hogyan érheti el az ember az életben felmerülő különböző akadályok ellenére a teljes szabadság állapotát? Nem menekül viszont az örök igazságokhoz, amelyek a szabadságot a valós életen kívül kínálják. Siddhártha kérdése számára a tiszta emberi létben talál értelmet, abban az életben, amelyet éppen most élünk, a megélt jelenünkben.

Siddhártha a bölcsesség iránti vágyban elszigeteli magát a világtól, a családtól, barátoktól, a szeretőjétől, majd végül a fiától is. Rájön, hogy a meggyőződéseitől és az életről alkotott bizonyos elképzeléseitől való elszakadás hasznos számára, de nem minden esetben. Kezdetben meg volt győződve arról, hogy a szabadsághoz csak egyetlen helyes út vezet, amelyet fel kell fedezni és meg kell tanulni. Talán éppen ezért veti alá magát fenntartások nélkül a tudósok tanításának, és korlátozások nélkül merül az ösztönösségbe. Szélsőséges helyzeteket él át, amikor előbb az aszketizmus, majd a világ érzéki befogadása útjára lép. Viszont egyik életbevágó döntés sem hoz számára belső megnyugvást.

Bár később tudatosul benne a saját büszkesége, egoizmusa és csalódottsága, ráébred, hogy nem képes okulni a hibáiból. Rádöbben, hogy nem érti a világot, és nem képes megtalálni a megfelelő utat a szabadsághoz és békéhez. Végül már nincs más kilátása, a saját halálát kívánja. A szélsőséges egzisztenciális helyzete elvezeti őt Vasudévhez, a révészhez. Neki és a folyónak (amely jelképesen elválasztja az érzéki illúziót a valóságtól) köszönhetően megérti, hogy meg kell találnia a saját útját. A természet nyugodt és türelmes és belső munkával fokozatosan elnyeri az érzelmi és személyes egyensúlyt, megtalálja az élet értelmét, aláza teszt az élet iránt, érzékeli a világ belső szépségét.

Siddhártha kezdettől fogva lényegi Énjét (atman) kereste, és e cél eléréséhez saját egyéni útját kellett követnie az életen keresztül. S bár élete kezdettől fogva tele volt hibákkal és kitérőkkel, mert az ember szabadságával kapcsolatos égető kérdésekre önmagán kívül kereste a választ, megértette, hogy az igazság kezdettől fogva önmagában rejtőzik. Csak ki kellett engednie magából. Ráadásul rájött, hogy más emberek tanításai inkább akadályt jelenthetnek számára az útján.

A könyvvel többféleképpen lehet dolgozni, mivel a filozófiája egyenes vonalú, a szimbolikája pedig nem túl bonyolult. Siddhártha személyes válsága mindannyiunk válsága. De Siddhártát az teszi különlegessé, hogy bővelkedik a tudás iránti lankadatlan vágyban és hatalmas keresni akarásban. Ha

olyan emberrel találkozunk, aki mély személyes krízisben van, de ugyanakkor erős akarattal keresi a megkönnyebbülést, akkor Sziddhárta történetének puszta olvasása is segítségére lehet. A kísérő terápiával azonban a történet még inkább gyógyító lehet.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A könyvvel végzett munka során tudatosítanunk kell az emberi gondolkodás erejét és az ügyfél figyelmét a vágyaira kell összpontosítani, belemeríteni őt a belső világába és fel kell ébreszteni benne a saját érzelmi és gondolatai által létrehozott önbizalmat. A történet arra is rámutat, hogy azok a megoldások, amelyeket magunkra erőszakolunk vagy ránk erőszakolnak, nem az igaziak. Nem kell erőnek erejével túlzásokba esni, időt kell adni a dolgoknak, míg rá nem jövünk arra, hogy mi is az igazi megoldás számunkra, milyen irányba haladjunk tovább. A lényeg a saját vágyaink és érzelmeink felismerése, amelyeket nem szabad mellőzni a döntéseink meghozatalakor. Tudatosítanunk kell, hogy mennyire gyógyító hatású, ha egy kis időre megállunk, lenyugszik a tudatunk és magunkhoz engedjük a belső konfliktusok megoldását.

A könyvvel végzett munkát kiegészíthetjük különböző relaxációs technikákkal, légzőgyakorlatokkal, imaginációval, stb. A támaszul használt kérdések például a következők lehetnek:

„Mi minden tölt el a tehetetlenség érzésével?”

„Hogyan szerezhetném vissza a hatalmam?”

„Mikor nincs olyan érzésem, hogy elárulom saját magamat?”

„Mit tehetek ebben a helyzetben saját magamért?”

„Melyek az én legőszintébb vágyaim, és hova juttatnak el engem?”

„Mi lesz az első dolog, amit ténylegesen megteszek magamért (második, harmadik...)?” – jegyzéket kell készíteni és fokozatosan teljesíteni azt.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok leírása:

Hesse Siddhárthájához gyakran visszatérek. A történetet húszéves koromban olvastam először, de valódi hozadéka csak a harmincas éveimben volt, amikor tudatosult bennem, hogy erős traumával küszködöm, és hogy meg kell attól szabadulnom. Egyértelműen ez a történet volt az egyike azoknak, amelyeket a traumából kivezető úton felhasználtam. Az ismerős képekben egy olyan ember története pergett le előttem, aki szenved, de nem tud segíteni magán. Más emberek útja számára kerülőútnak bizonyult. Megoldásként az önmagához való "visszatérés" kínálkozott.

Eltartott egy ideig, amíg rájöttem arra, hogy a traumához vezető események felfogása, valamint az, hogy hogyan kell azt kezelnem és oldanom, csak az én egyéni szemléletem, az én egyedi utam. Amikor mindez tudatosult bennem, a gyógyulás viszonylag gyorsan ment. Az egyik ok az is volt, hogy nem kerestem másoknál a fájdalom elismerését. Éppen ellenkezőleg, az érzelmeim elismerése által szabadnak éreztem magamat, így fokozatosan rájöttem arra, hogy valójában mire van szükségem. A magunkhoz való ilyen jellegű visszatérés hosszú folyamat. A megszerzett, önmagunkkal szembeni őszinteség ugyanakkor már nem hagyható el.

Figyelmeztetés: A tartalom ellenjavallt olyan személyek számára, akik egyértelműen más vallásossághoz kötődnek, és/vagy nem tolerálják jól a hindu és buddhista vallásosságot, ezért a mű ajánlása előtt ajánlatos tájékozódni az illető vallási beállítottságáról. A többvallásosságra és a multikulturális felfogásra vagy átfedésre való nyitottság esetén továbbra is ajánlatos a kiadványt nem erőltetni, hanem a személyes gyarapodás, önfejlesztés egyik lehetőségéként felajánlani.

Felhasznált irodalmi források:

- Čaputová, Barbora. 2017. Teória vykúpenia: Mircea Eliade a Hermann Hesse. [A megváltás elmélete: Mircea Eliade & Herman Hesse.] In Filologické štúdie 3. – Nümbrecht : Kirsch-Verlag, 163-176 s. ISBN 978-39-43906-37-0
- Hesse, Herman. 1997. *Siddhártha*. 3. vyd. Bratislava: Slovenský spisovateľ, 112 s. ISBN 802207390 Magyar válolzat: Hesse, Herman. 2002. *Sziddhártha*. Európa Könyvkiadó. o. 128 ISBN: 9630771977
- Kaplan, Martin. 1998. Rethinking Ziolkowski's "Landscape of the Soul:" A Mahayana Buddhist interpretation of Siddhartha: <http://www.gss.ucsb.edu/projects/hesse/papers/kaplanpaper7.PDF>
- Kocku von Stuckrad: „Utopian Landscapes and Ecstatic Journeys: Fiedrich Nietzsche, Hermann Hesse, and Mircea Eliade on the Terror of Modernity“. In: *Numen*. 57 (2010) č. 1, 78 – 102 s.

Szerelem

Kürthy Anna **Ajánlott eljárás a műhöz A didergő király**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-a-didergo-kiraly/>

Hangfelvétel (c) Sturcz Attila, 2023

Magyar változat: <https://gyerekversek.hu/mora-ferenc-a-didergo-kiraly/>

Terápiás cél: Beszélgetni a szeretetről, jóságról

Korosztály: óvodások, általános iskola alsó tagozat

Munkaforma: egyéni és csoportos

A mű rövid tartalma:

Móra Ferenc verses meséjében a király annyira fázik, olyan hideget érez, hogy folyamatosan didereg. „*Akármit csinállok, reszketek és fázom.*” Senki nem tudja, hogy mi a baja a királynak, senki nem ismeri betegségének eredetét. A király szól az orvosoknak, a bölcseknek, de senki nem talál gyógyírt a bajára.

„*Ki tud orvosságot a király bajáról,
Hol az a bölcs ember, aki jót tanácsol?*”

Végül azt tanácsolják neki, hogy vágasson ki és szedessen össze minden fát a királyságban, azokkal gyűjtson be.

Miután minden fát összegyűjtöttek és begyűjtöttek vele, egy kislány állt meg a király előtt a hatalmas trónteremben. A kislány szomorúan tekintett fel a királyra, aki a nagy betegségében még a kislány házának tetejét is leszedette.

„*Minek szedtetted le a házunk tetejét?
Hó is hullongázik, eső is szemezik,
A mi padlásunkra az most mind beesik;
Elázik a bábum kimosott ruhája,
Vasárnap délután mit adok reája?*”

A történet végére a király szíve megenyhül a kislányon és felolvad jégszíve. A történet tanúsága, hogy a testet és a lelket a szeretet és a jóság tudja felmelegíteni.

A szakmai pedagógiai/terápiás munka lehetőségeinek ismertetése:

Móra Ferenc történetében a szeretet és a jóság fontosságáról olvashatunk és az erről való beszélgetésnek ad alapot egy terápiás munkában. Főleg kisebb gyermekekkel gondoljuk a munkát, ovisoknak, általános iskolásoknak ajánljuk.

A mese felolvasása után arról beszélgetnénk, hogy a királynak milyen betegsége lehet, amitől rosszul érezte magát és mi/ki segített abban, hogy jobban legyen. Miért fontos, hogy másokra szeretettel gondoljunk és jók legyünk egymáshoz?

1. Vegyünk, nyomtassunk egy képet egy királyról, lehetőleg amin szomorú, fázik, rosszul érzi magát. Menjünk körbe, és kérdezzük meg a gyerekeket, hogy vajon mitől érzi rosszul magát? Itt jöhet mindenféle válasz: szomorú, megbántották, fázik, álmos, túl sok a munkája stb. Ezeket írjuk rá a képre és beszéljük át, mitől szomorú, ki bántotta meg...(ovisoknál, első osztályosoknál írás helyett lehet emojikat használni.)
2. Ezután tegyünk a király képe mellé egy kislány képét is! Írjuk körbe, milyen tulajdonságai vannak a kislánynak! (Kedves, aranyos, szeretetteljes, ártatlan, szomorú, csalódott, szereti a babáját...) Ugyanígy írjuk a képre, jelenítsük meg ezeket!
3. Majd utolsó lépésként vegyünk egy képet egy boldog királyról, és ismételjük meg az első pontot, immár a boldogságára fókuszálva. Mitől érzi jól magát? Ki segített neki abban, hogy boldog legyen? Hogyan melegedett meg a szíve, lelke? Mit tett a kislány, hogy a király végre jól érzi magát?

Tanúsággként megerősíthetjük, hogy a másokkal való törődéstől, a mások szeretetétől mi is boldogok leszünk. Ha önzetlenül adunk a másoknak, akkor mi is kapunk az ő boldogságából. Öröm megosztani másokkal azt, amink van.

Felhasznált irodalmi források:

Móra, Ferencz. 2023. A didergő király. Budapest: Scolar Kiadó Kft. o. 24. ISBN: 9789632449326

Szerelem

Diešková Viera **A mű szakmai referenciája Kurandera**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-kurandera/>

Terápiás célok: a női szerep, a szerelem és a partnerkeresés elfogadásának és megértésének a segítése, más emberek gyógyítása

Javasolt korcsoport: nők 15-60

Munkamódszer: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma:

A mű szerzője, egy egyetemi végzettségű indián, miután egy súlyos betegségből az orvosok nem tudták kigyógyítani, az apjához fordult, aki természetgyógyász – kurandera volt. A gyógyulást követően maga is elkezdett foglalkozni a régi andoki kuranderák mágikus, gyógyító és vallási tanításával. A tapasztalatát és ismereteit beleszötte a főhősről, a Kantu nevű leendő tanítónőről szóló történetbe.

Ezt a lányt, akibe belecsapott a villám, a kurandero állítja lábra, bár eredetileg végképp nem bízott benne. Tanulmányai idején Kantu beleszeret egy fehér férfiba, aki teljesen elbűvölte. Kantu gyönyörű volt, de indián, és bár nagyon szerette volna, esküvőre nem került sor. A férfi elhagyta őt, amit nagyon nehezen viselt. A kuranderához fordult, hogy segítsen neki. Az megállapította, hogy Kantu különös képességekkel rendelkezik, amelyeket ha használna, visszaszerezhetné a szeretett férfit.

Kantu bármit megtett volna, hogy megkapja a választott férfit. Elhagyja a tanítói munkáját, a családot és otthont. A hegyekben a különleges „Tüzes” kurandera, Condori tanítványa lesz, aki nagyon igényes képzésnek veti alá, később pedig Mama Maru, az okos kurandera is tanítja. Ez a régi tanítás szerint képi őt, amikor Peruban még matriarchális rendszer uralkodott. Szigorú vizsgáknak veti alá, hogy ún. Kígyónő legyen belőle, képes legyen uralkodni a félelmeken, megértse az állatokat, az elemeket – a földet és a vizet. Megtanítja őt megérteni a szerelmet, a szexualitást, értse a férfiak és nők közötti különbségeket.

Ebben az irányban folyik tovább Kantu gyakorlati képzése Condorinál. Mellette egy rendkívül erős nővé válik. Megérti és elsajátítja a feltétel nélküli szerelmet, képességet szerez arra, hogy a kiválasztott férfit odavonzza a spiritualitáshoz, a fényhez, a szerelemhez és a Természetanyához. Amikor Kantu befejezi a tanulást Condorinál, mély tisztelettel van iránta, és az is mélyen fejt hajt a lány előtt.

Amikor visszatér Cuzcába, találkozik azzal a férfival, aki kedvéért az összes nehéz és életveszélyes vizsgának alávetette magát. Öntudatos és nyugodt. Az állhatatlan Juan észreveszi a változást, érdeklődik iránta, de Kantu már nem vágyik alkalmi kapcsolatra, ő egy állandó partnert szeretne. Juan megérti – a kitágult tudat élményét követően megérti, mi a szerelem és elfogadja a lány feltételeit. Nem kötik össze az életüket, de a kapcsolatuk tartóssá és mindkettőjük számára pótolhatatlanná válik.

Végül Kantu kap Condoritól egy házikót és kuranderaként gondoskodik Condori betegeiről, amikor az a hegyekbe vonul, hogy lelkileg nőjön. Juan imádja a munkáját a bányában, de közben rendszeresen hazajár, Kantuhoz.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A fiatalabb klienseknek azt javasoljuk, hogy a könyv első fejezeteinek az elolvasását követően gondolkodjanak el a szerelem, szexualitás, nő és férfi/vel folytatott/viszonya felett. Foglalkozni kell a szerelmi csalódással, a férfiakkal folytatott gyér kommunikációval, ami miatt a lány/nő nem tud rólok valós képet kialakítani és megelőzni a csalódást. Nem tudja megállapítani, hogy a kapcsolat a szerelemtől, vagy csak a szexről szól-e. (Kérdéses az otthoni környezet hatása, meg az is, hogy a kliensnek van-e lehetősége valaki tapasztaltabbal beszélgetni.) Engedni kell, hogy a kliens a könyv első fejezeteit egyedül olvassa, akár ismételt is, majd beszéljünk vele arról, hogy mi keltette fel az érdeklődését. Fontos feltárni, hogy milyen szerelmi tapasztalatokkal rendelkezik és milyenek az elvárásai. A szakítás okozta trauma fájdalmas, időt kell adni a lánynak a szomorúságra. A test a traumától reszketéssel szabadul meg, ez a folyamat megjelenik Kantunál is (ha szükséges, segíthet pszichoterapeuta is). Amennyiben a traumára a középiskolai vagy egyetemi tanulmányai során került sor, a lányok rávezethetők a tanulmányok befejezése felé, hogy pénzügyi biztonságot szerezzenek. Megemlíthető, hogy Kantunak ez sikerült, ami nagy hatással volt a jövőjére. (Amennyiben a nő hívő, akkor ilyen helyzetben fordulhat Istenhez is). A fontos az, hogy a nő felfedezze a saját erejét, és hogy türelemmel legyőzheti az egész világot (témák olyan lányok számára, akiket otthon elnyomtak).

A további fejezetekben és a képzésben fontos az önmegismerés, fontos felismerni a szerepünket a világban, az önbizalom építése nehéz helyzetek kezelésében. Lehet beszélgetni arról, hogy a lánynak eddig mit sikerült elérnie, mire lehet az életében büszke (Utánajárni, hogy képes-e eldicsekedni).

A képzés első lépései Kantu számára könnyűk lehettek, pl. megtalálta a természetben a harmóniát. Azt, amit Condori mond Kantunak a szerelemtől és a nő szerepéről egy kapcsolatban, nem lehet reprodukálni, csak lassan olvasni – a Kurandera ezért egy valódi segédkönyv. Minden nő választ talál benne az élet legjelentősebb kérdéseire. Ezért egy érett nő is megérti általa, hogy fiatal korában mit rontott el és amin ma is érdemes elgondolkodni, hogy boldogabbnak érezze magát. Amint azt a könyv 204. oldalán a bölcs kurandera, Mama Maru elmondja: „Egy igazi nő a férfival nem akar harcolni. Szembenéz a szerelemmel, odaadással és elfogadással teli jövővel. **Tekintete nyugodt, szeretetteljesen és tisztelettel beszél. A szíve tele van gyöngédséggel. Az energiája enyhén vibrál,** ami őt a legmagasabb lelki szintre emeli. Így nyitja meg a nő a férfi előtt az örökkévalóságba vezető

ajtót. Az igazi nő egy félisten, *Pachamamának*, a világmindenség anyjának, az örök élet forrásának a lánya.

A könyvben szereplő számos gyakorlatot elvégezhet az olvasó önállóan az otthonában, de elvégezhető csoportosan is a terapeuta vezetése mellett. Az igényesebb gyakorlatok az utolsó fejezetekben találhatók – nyilván ezért jelentkezik a nők a könyv elolvasása után a fordító Lucie Chaya által vezetett tanfolyamokra (lás <http://modernikurandera.cz/kurzy/moderni-kurandera-1/>, id. 2023-02-24).

A könyv végén, a 303-308. oldalon szerepel az Élet és Béke Egyetem projektleírása, amelyből Mamani előadását a Nők az INCA Asszociációból csatolták. Ezzel a projekttel ma komolyan számolni kell. Mamani professzornak, a projekt és a Kurandera szerzőjének ma számos tanítványa van Csehországban. Első lépésként a projekten belül a perui Arequipében óvodás és általános iskolai korú gyerekek számára megalapította az Élet és Béke Iskoláját. Legfontosabb részét a szeretetre, az igazság keresésére és a más lények tiszteletére épülő nevelés képezi, ami összefügg a gondolkodás megváltoztatásával. Az andoki kultúra az emberi spiritualitásra fókuszált. Meg tudta oldani az összes szociális, politikai, gazdasági és nevelési kérdést. Az ilyen nevelés nélkül Mamani szerint **az emberi faj arra ítéltetett, hogy eltűnjék a föld színéről.**

H. H. Mamani munkásságáról további információkat a Mamani INCA Kulturális Asszociáció nyújt, a mamani@tiscali.it, vagy www.mamani-inca.com honlapok valamelyikén.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok:

A Kurandera alapján a beszélgetés módszerével inspiráltam a Pozsonyi Comenius Egyetem Pedagógiai karán oktató hallgatóimat abban, hogy hogyan kell önmagunkon dolgozni ahhoz, hogy igazi gyógyítókká és a nők bölcs tanácsadójává váljanak. A könyv hasznosnak bizonyult a boldogtalan szerelemből kivezető út keresésében is, amikor serdülő lányokkal dolgoztam.

Felhasznált irodalmi források:

Mamani, Hernán Huarache. 2012. *Kurandera. (Kurandera – A női erő lényegének keresése)* Kiadó: Prague: Motto, spol. s Albatros Media a.s.. o. 309. ISBN 987-80-7246-576-7

Szomorúság

Kürthy Anna ***Ajánlott eljárás a műhöz Az élet olyan, mint a szél***

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/ajanlott-eljaras-a-muhoz-az-élet-olyan-mint-a-szel/>

Terápiás cél: gyászfeldolgozás

Korosztály: 2-7 éves korig ajánlott

Másodlagos célcsoport: Idősebb gyermekek

Magyar változat: <https://www.youtube.com/watch?v=WBOgs2HGAgk>

A mű rövid tartalma:

Az élet olyasmí, mint a szél. A szél láthatatlan, de érzed, amikor fúj. Amikor fúj a szél, libegnek a levelek, szállnak a szöszök, és magasra repül az égbe papírsárkány.

Az élet olyan, mint a szél – írja a klinikai gyermekpszichológus. Célja az volt, hogy ösztönözze a fiatalokat, hogy a kemény, nehéz témákat osszák meg és vitassák meg családjukkal, barátaikkal és saját magukkal. A könyv úgy mutatja be a halált, mint a szelet.

A könyv megmutatja, milyen érzéseink vannak, amikor egy szeretett személy elmegy, hogyan lehet megbirkózni vele, hogyan emlékezhetünk rá, és milyen sokféleképpen gondolkodhatnak az emberek a halálról.

A szakmai pedagógiai/terápiás munka lehetőségeinek ismertetése:

Ez a könyv segíthet a gyerekeknek beszélni erről a nehéz témáról. A könyv elolvasása után segíthet beszélgetést indítani a halálról és az életről, a gyerekek pedig megoszthatják érzéseiket és gondolataikat ezzel kapcsolatban. Szülők, tanárok is elmondhatják véleményüket és megbeszélhetik azt. A lényeg, hogy beinduljon a beszélgetés.

Ezzel a könyvvel a gyerekek tisztázhatják érzéseiket, feloldhatják bizonytalanságaikat, és levonhatják belőle saját következtetéseiket.

Hasznos kérdések olvasás után

1. Hogy érzed magad most?
2. A könyv melyik része volt a legemlékezetesebb és miért?
3. Melyik részt volt a legjobb/legrosszabb hallani, és miért?

Kiegészítő módszerek

1. Hagyja, hogy a gyerekek bármit rajzoljanak, amit akarnak. Ez segít nekik kifejezni érzéseiket.
2. Hagyja, hogy a gyerekek megmutassák, elmondják nehéz érzéseiket. Mondja el nekik, hogy rendben van, ha bizonytalanságot, félelmet, szomorúságot, haragot éreznek.
3. Beszélgessenek azokról az emberekről, dolgokról, ami támogatják, segítik őket, beszéljenek az erőforrásaikról. Ki segít, ha baj van? Mi vidít fel, ha szomorú vagy? Mi az, ki az, aki megnyugtat téged?

Az ajánló tapasztalatainak leírása ezzel a munkával kapcsolatban:

Többek között egy első osztályos fiúval használtam ezt a könyvet, akinek meghalt a nagymamája. Bár találkozásunk elején nehezen tudta megfogalmazni érzéseit, a könyv elolvasása után meg tudott szólni. Elmesélte, hogy régi fényképeket őriz a nagymamáról, kivette a ruháit a szekrényből, és esténként imádkozott hozzá. A temetőbe is elment a nagyapjával, hogy gondozzák a sírt. Amikor befejeztük a beszélgetést, megrajzolta a sírt a virágokkal, és azt mondta, hogy megnyugtató a nagymamájáról beszélni.

Felhasznált irodalmi források:

Shona, Innes. 2014. Az élet olyan, mint a szél. B.E.S. Egy Big Hug sorozat. o. 32. ISBN 0764167472

Tehetetlenség

Špániková Jana **A mű szakmai referenciája kazuisztikával Leláncolt elefánt**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-kazuisztikaval-lelancolt-elefant/>

Terápiás célok: a **tanult tehetetlenség szindróma**^[1] bemutatása, múltból származó terhelő érzelmi esemény feldolgozása, áthangolódás, a személyes erő újra megtalálásának a segítése, a döntésképeség és a tenni vágyás képességének az aktiválása, az önbizalom, öntudat és nyugtalanság leküzdésének a támogatása félelem vagy szorongás esetén

Javasolt korcsoport: 10+

Munkamódszer: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma:

A leláncolt elefántról szóló történetben egy olyan elefánttal találkozunk, akit láncsal egy 30 centiméteres karóhoz kötöttek. A lánc ugyan erős, vasból készült, de a karó fából volt. Első látásra világos volt, hogy ha az a hatalmas állat el akarja menni, akkor a karót úgy kihúzza a földből, hogy tudomást sem vesz róla. Ő viszont azt meg se próbálta, még indokolt esetekben sem. Ez érthetetlen volt. Amikor kíváncsi gyerekek rosszat csináltak neki, amikor éhes volt és türelmesen várta az etetés idejét, amikor sütött rá a déli nap és ő inkább leheveredne az árnyékban. Még ilyen esetekben sem rántotta meg a láncot, hogy kiszabadulhasson.

Amikor egy ideig figyelte őt egy értelmes fiú, nem hagyta békén és kérdezősködni kezdett, hogy az a hatalmas és erős állat miért nem tesz valamit a helyzete javítása érdekében. De senkitől sem kapott kielégítő választ. Azzal magyarázták a dolgot, hogy az elefánt szelíd, azért nem megy el. Viszont akkor felmerül egy egyszerű és logikus kérdés, hogy ha szelíd, akkor miért kötötték meg a láncsal? Egy szép napon ez a fiú találkozott valakivel, aki elmagyarázta neki, hogy az elefánt miért nem szabadul ki és szökik el.

Amikor ez az elefánt még kölyök volt, pont ilyen módon kezdték őt megkötni. Akkor próbálkozott a szökéssel, teljes erejéből rángatta a láncot, de az igyekezete hasztalan volt. Kicsi és gyenge volt, az ereje nem bizonyult elegendőnek a helyzet megoldására. Míg aztán egy szép, de szomorú napon az elefánt feladta a próbálkozást, és már nem próbált változtatni a helyzeten. Telt-múlt az idő, és az elefánt megnőtt és erőssé vált. A karó és a lánc viszont maradt. Sajnos, az elefánt emlékezett a múltbeli rossz tapasztalatára, a sikertelenség és reménytelenség érzésére. Ez a tapasztalat oly mélyen gyökerezett az emlékezetében, minden mozdulatnál, amikor meghallotta a lánc csörgését, szilárd meggyőződése volt, hogy nem képes továbbmenni. „Így gondolja és nagy valószínűséggel, ha majd egyszer öreg elefántként haldokolni fog, akkor is szilárd meggyőződése lesz, hogy ez másként nem is történhetett volna...”.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A történet alkalmazása gazdagítja klienssel végzett munkát és élményszerző potenciállal rendelkezik a gyógypedagógiai gyakorlatban. Az irodalommal végzett munka részét képezik a történethez kapcsolódó támogató effektusok. A biblioterápiát a pszichoterápia egyik segítő módszereként alkalmazom az egyéni pszichoterápia, családterápia vagy a segítővel végzett csoportos munka során.

A segédanyagokkal egyetemben ez a módszer egyaránt nagyban segíti az egyéni és csoportos munkát. Lehetőséget nyújt a már feldolgozott vagy még nyitott – feldolgozatlan terhelő élmények rendezésére.

Lehetőséget kínál továbbá önmagunk jobb megértésére, valamint a személyes „sérülések és veszteségek” érzelmi feldolgozására és megértésére.

Maga a történet a terápia során megkönnyebbülést hozhat szorongás esetén, segít és hatásos bizonyos lelki betegségek és lelkiállapotok leküzdésében. A terápia során végigkíséri a személyt az aktualizáló tendenciája érvényesítésében, amikor keresi a belső forrásait. A terápiás segítség által támogatja a saját helyzeten való felülkerekedést, mivel erősíti az önbizalmat, önérzetet és a belső erők felszabadítását. Ez a történet segít az aktuális negatív érzelmi állapot feloldásában, amely egy átélt zavaró érzelmi esemény következtében jött létre. A cél az érzelmi áthangolódás és a helyzet megértése.

Gyakorlatom során olyan gyerekekkel találkozom, akik átélt, de feldolgozatlan terhelő eseményt hordoznak magukban, amely a súlyával meghaladja a mindennapi gyermeki tapasztalást. A következmény lehet tehetetlenségi érzés, vagy az értelmes ellentevékenységi készségének az elvesztése. Következik a személyes erő elvesztése, döntés- és cselekvésképtelenség. Ezek a megnyilvánulások jelentkeznek, ha a gyereket fizikai, szociális vagy pszichés bántalmazás éri, az önbizalom hiánya és önmaga lebecsülése akár öncsonkításhoz is vezethet. Ilyen teher alatt akadályozott a gyermek személyiségfejlődése, és leáll a személyiségi potenciál növekedése.

Felkínálom a kiadványban szereplő történetet, amely gyermeki vallomást is tartalmaz. Ez a történet a segítség folyamatában támogatta a belső nyugtalanság és félelem, valamint a kis ügyfél egyéb problémáinak a leküzdését. Valójában csak a gyógypedagóguson múlik, hogy hogyan választja meg a terápia módszerét, viszont a történet elmesélése, mint a biblioterápia alapvető módszere arra hivatott, hogy elgondolkodtassa az ügyfelet és értékelje a történetet. Erre alkalmas a történet közvetített üzenete.

A személy nehéz élethelyzetben vagy krízisben való terápiás kísérésének az a célja, hogy megértsük, és feltétel nélkül elfogadjuk őt. Utána következik a gyógypedagógus szakmai munkája. Az együttműködés kezdő szakaszában azáltal segít neki, hogy lehalkítja a félelmeit, majd szakavatott módon igyekszik azokon felülkerekedni.

Adott helyzetben az volt a konkrét terápiás cél, hogy a történet felolvasása által az kliens tisztázza a saját nehéz helyzetét, miközben megtartja a kellő biztonságos távolságot a felolvasott történettől. Maga az ügyfél ennek ellenére mélyen belemerülhet a hallott történetbe és így megélheti a saját helyzetével való hasonlóságot. A nehézségek hasonlóságát azonosítani kell, bele kell élnie magát a történetben szereplő jelképes alak számára felmerülő gondolatokba. A folyamat során hasonló érzelmeket élnek meg, ami az kliens számára értelmet ad a saját élethelyzete szempontjából. Maga a történet, majd az üzenetével való azonosulás változások kialakulásához vezethet az ügyfélnél, új gondolatok ébrednek vagy döntések születnek benne, de főleg elnyomja a félelmeit. Az ügyfél ajánlatot és lehetőséget kap a személyes helyzetének a megoldására. A végeredmény az, hogy érzelmek ébrednek, az ügyfél aktivizálódik, majd ő maga elemzi a saját megoldási lehetőségeit, hogyan juthat ki terhelő élethelyzetéből.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok:

Esettanulmány – **A leláncolt elefánt történetének alkalmazása – gyermekkel végzett munka során.**

A gyermek a nagyanynya kíséretében érkezett, aki a rendelő meglátogatását kezdeményezte.

Anamnézis adatok:

Martin, 10 éves, általános iskola tanulója

- Tejes család, mindkét szülő felsőfokú végzettségű, az apa naponta utazik munkába a közeli külföldre, az anya jelenleg nem dolgozik

- Két testvére van – egy fiú és egy lány
- A korai pszichés fejlődés zavartalan
- Óvodába 3-évesen került, a beilleszkedés zavartalan
- Általános iskola változtatása a 3. évfolyamban, mivel változott a lakhely a családi ház elkészültével, így megszűnt a kétgenerációs együttélés a nagyszülőkkel
- A viselkedési zavarok a nagymama elmondása szerint éppen az iskolaváltást követően jelentek meg

A látogatás oka és a probléma leírása:

- A gyerek nem akar iskolába járni, hogy otthon maradjon, különböző betegségekre hivatkozik
- A fő problémát az osztálytársnők támadó magatartása jelenti, akik támadják a fiúkat – testileg és szóban egyaránt „provokálnak”
- A lányok támadó magatartását a tanítónő figyelmen kívül hagyja és tagadja, ezért Martin nem akar iskolába járni, utálja az osztályban a lányokat és a tanítónőt
- Az iskolai teljesítménye jó – ötös tanuló
- A probléma kontextusa: iskolai környezet, tanítás, szünetek, kiélezett viszony az osztályfőnökkel és az osztálytársnőkkel, az osztályból és a lakóhely környékéről csak két fiúval tart fenn baráti kapcsolatot.
- érdeklődés: számítógépes játékok és programozás, úszás

Segítő folyamat és a gyermekkel végzett munka, amelyet a történet alkalmazása egészít ki:

Az első találkozás elején a nagymama a gyermek anyja hozzájárulásával elmondta, hogy ő hogyan látja a problémát (az eredeti otthon és iskola elhagyása, az anya túlterheltsége és szociális elszigeteltsége az új környezetben és segítség nélkül).

A gyermek (a nagymama jelenléte nélkül) nem beszél, intenzív szemkontaktust tart, csak felszólításra válaszol és röviden, egyértelműen kifejezi, hogy mennyire nem ért egyet mai találkozóval. Az interakciós javaslataimra passzívan reagált. Pedig hatásos módszereket alkalmaztam, de a gyermek csak testben volt jelen, inkább csak megfigyelőként viselkedett és passzív maradt. Végül felajánlottam neki, hogy válasszon egy játékot a kínálatból, amire ő egy narancssárga-fehér halacsát választott. Ez volt az egyetlen aktív megnyilvánulása.

A további találkozók egyre barátságosabb munkakörnyezetben zajlottak, javult a kölcsönös viszonyunk és a kommunikáció is megfelelőbbé vált a terápia szempontjából. Martin elpanaszolta az iskolában uralkodó nem túl jó szociális légkört, főleg az osztálytársnők támadó magatartását nehezményezte, amit nyílt haraggal és utálattal fejezett ki. A többi fiúval karöltve próbálták a helyzetet az osztályfőnökkel megoldani, de ő nem minősítette ezt a viselkedést problematikusnak. A lányok oldalára állt, ami által a támadásaik még fokozódtak. Úgy érezte, hogy a tanítónő elutasító és nem megértő vele szemben és reménytelennek látta a helyzetet, mondhatni feladta. A zsebéből elővette a halacsát, amelyet magával hordott az iskolába is.

A következő találkozóra elterveztem, hogy felhasználom a történetet a gyermek segítése során. Az együttműködésünk már jó volt, csak megjegyezte, hogy a halacsát otthon felejtette. A találkozóinkról elégedetten nyilatkozott, összehasonlítva az iskolai légkörrel, amely továbbra sem volt kielégítő.

Felajánlottam neki az elefántról szóló történet felolvasását, amit elfogadott. Figyelmesen hallgatta és időnként nagyokat sóhajtott. Világossá vált számomra, hogy azonosult az elefánt elnyomásával és a későbbi beszélgetés során maga talált megoldást az elefánt helyzetére – ki kell szabadulnia.

A beszélgetés során rávezető kérdéseket alkalmaztam, a gyermek spontán és aktív volt. Amikor a nagymamával értékeltük a találkozót, magába fordultan, csendben ült, majd hirtelen felugrott és elkezdett öltözködni azzal, hogy „már tudja, mit fog tenni”. És tett is...

Eredmény – a következő terápiás találkozó a gyermek betegsége miatt elmaradt. Viszont a nagymama, amikor bejelentette a betegséget, megköszönte a segítséget és elmondta, hogy a terápia nemcsak Martin, hanem az egész osztály számára hasznos volt és jelentős eredménnyel járt. Martin kezdeményezésére a fiúk meglátogatták az iskola nevelési tanácsadóját, aki aztán az osztályfőnökkel közösen oldotta a helyzetet. A szünidő utánra megegyeztek a pszichológussal, aki a tanítónővel együtt fogja rendezni az osztályba járó fiúk és lányok viszonyát.

A következő találkozóink a tavaszi szünet után lesz, amikor szeretném megkérdezni a fiútól, hogy milyen érzelmeket vált ki benne, hogy végre megszabadult a tehetetlenség érzésétől.

Felhasznált irodalmi források:

Bucay, Jorge. 2005. A történet az Elmondom neked... Az emberi önismeret története című kiadványból származik, 13-15. old. Pozsony: NOXI, o. 216. ISBN 80-89179-23-1

Tehetlenség

Čaputová Barbora **A mű szakmai referenciája Bhagavad Gita**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-bhagavad-gita/>

Téma: napi problémák megoldása, stresszoldás, szorongás, depresszió, tolakodó gondolatok, életkedv hiánya, összpontosítási zavarok, fájdalom, stb.

Terápiás célok: megkönnyebbülés nyújtása bármilyen probléma, stresszhelyzet esetén, szorongás, tolakodó fájdalom és gondolatok, gondok leküzdése, valamint örömező, hála keltése, az adott pillanat megélésének képessége és teljességérzet átélése

Javasolt korcsoport: 12-90+

A mű rövid tartalma: A pillanat varázsa

A *Bhagavad Gita* a *Mahábháratha* óindiai eposz részét képezi, viszont önálló műnek is tekintik, és gyakran emlegetik a hinduizmus legjelentősebb szent szövegeként. Mindenesetre felfoghatjuk úgy, mint betekintést egy másik kultúra gondolatvilágába. A *Bhagavad Gita* spirituális üzenete az elfogadás, szerénység és istenszeretet. A mély filozófiája magában hordozza a fő indiai eszmei áramlatok kontextusát. Bár úgy tűnhet, hogy ez a filozófia csak az „örök igazságokkal” foglalkozik, ami kizárólag a tudósokat és a filozófusokat érdekli, ez nem teljesen igaz. A *Bhagavadghíta* ugyanis az egyszerű embereknek is betekintést enged a mindennapi kötelességek és gondok megoldásának a folyamatába.

Alapgondolata, hogy a profán életformák időbeni korlátozottsága illúziót hoz létre. Ez az illúzió (valótlanság, hazugság, látszat) minden emberi szenvedés forrása. Jelentésében ezzel a jelenséggel jól azonosul az indiai *mája* fogalom (gyakran fordítják illúziónak, kozmikus illúziónak, ábrándnak, varázslatnak, átváltozások folyamatának, irrealitásnak, stb.). A *mája* olyan értelemben illúzió, hogy a lényege az időbeni kötöttségben lakozik. A buddhizmus és részben a jóga is ezt az illúziót úgy kezeli, hogy az élet körforgásából való „menekülést” keresi, próbál szökni belőle, legyőzni az időben kötött formát és igyekszik a lét (időtlenégi állapot) részévé válni. De le lehet-e egyáltalán győzni az időt és elérni a létállapotot mindaddig, amíg éljük az életünket (egy konkrét időben)? Elhagyható-e az élet

körforgása (*karma*), miközben emberi testünkben oldjuk meg az élet hozta feladatokat? Éppen a *Bhagavad Gítában* találkozunk olyan kérdésekkel, hogy hogyan oldható meg az emberi kétlakóság kialakította paradox helyzet, amely egyrészt időhöz kötött, másrészt viszont tudja, hogy elvész, ha enged az időbeni megkötéseknek, és hogy létezik-e olyan út, amely a világ időtlen szférájába torkollik, itt és most, a megélt pillanatban.

Az indiai imaginációban időnként megtörténik, hogy olyan lények jönnek a világra, amelyek szellemileg rendkívül fejlettek. *Avataroknak* hívják őket és az a feladatuk, hogy segítsék az embereket az öntudatosság felé vezető úton. A *Bhagavadgítában* elhangzik egy beszélgetés a Pándu nemzetség fia, a magasztos Ardzsuna és Visnu isten *avatárja*, Krisna között. A *Bhagavadgítát* végig kísérő legfontosabb kérdés: részt vehet-e Ardzsuna a háborús mézárásban, főleg, hogy a barátairól és rokonairól van szó, még akkor is, ha ez a világi cselekedetekben való szörnyű részvétel ellentmond az élet és halál körforgásából való menekülésről szóló tanításnak? Krisna előadja Ardzsuna számára azt a tanítást, amelynek üzenete az isteni jelleg (abszolút realitás) megértése és tetteinek követése. Krisna rámutat arra, hogy amennyiben istenként megszűnne cselekedni, akkor mindennemű élet megszűnne létezni, mivel a világot a tetteivel tartja fenn. Éppen így kell Ardzsunának az életében döntéseket hoznia, majd a döntéseit bizonyos tetteknek kell követniük, egyébként az élete elveszítené az értelmét.

Krisna üzenete abban rejlik, hogy az ember kövesse az istent a tettei utánzásával; az isten alkotja és fenntartja a világot, de azon túl nem vesz részt benne. Ennek a gondolatnak az indiai filozófiában megnevezése is van, ez a *phalatrnavairágja*, tehát „a tettei következményeinek az elutasítása”, tehát nem a világ, mint olyan elutasítása. „Ne sajátítsd ki a tetteid gyümölcsét. A jutalom nem lehet a tetteid sarkallója! Viszont ne légy tétlen sem!” (II, 47) A *Bhagavadgíta* így igyekszik igazolni az összes tevékenységet és emberi cselekedetet, mivel ha az ember nem használja ki azok „gyümölcsét”, az összes tettet áldozatként, tehát transzperszonális energiaként éli meg, amely segít a kozmikus egyensúly fenntartásában. Az embernek meg kell szabadulnia a tetteitől és azok következményeitől, interperszonálisan, vágyak nélkül kell cselekednie, mintha valaki más nevében járna el. *Az olyan cselekedet, amelyet nem köt gúzsba a további részvételünk, szabadsághoz vezet.*

Az ily módon cselekvő személy megtalálja az abszolút valóságról és az esszenciális Énről (atman) szóló fontos tudást, amely ráébreszti, hogy a kettő egy. Ez az Én csak akkor jelenik meg szabadon, ha az ember megszabadítja elméjét tettei pozitív vagy negatív értékelésétől, ami valódi akadály a igazi valóság megismerésének. A megszabadulás a *dharma* szerinti cselekedetek előfeltétele – saját erkölcsi / morális és etikai úton. A saját egyedi út követése összeköti az embert az abszolút realitással és lehetővé teszi számára, hogy az életét feltételek nélkül, szabadon, igaz módon és egyedileg élje (kövesse a *dharmát*); valaki más útjának a követése veszélyes lehet. „Jobb a saját kötelességeket végezni, akárha nem is tökéletesen, mint jól végezni a más dolgát. Jobb a saját úton elpusztulni, mert az idegen út veszélyes. (III, 35)

Az (isteni) abszolút realitás úgy is felfogható, mint a túlnövési tudatosság elve; hogy emberi lényekként valami nagyobb dolog részét képezzük, ami túlmutat rajtunk (*átman*). És ez megszabadít bennünket az idő által kötött valóságtól és lehetővé teszi számunkra az „időtlenségben”, az örök jelenben való részvételt.

Mint már említettük, az indiai filozófiában (így a *Bhagavad Gítában* is) az élet időbeni (profán) formákkal kötődik a valótlán élethez a *májában*, és bár a *mája* (illúzió / káprázat) az idő által nyilvánul meg, annak fontos aspektusa az alkotóképesség. Az indiai imagináció ezt a gondolatot Visnu isten (Krisna) aspektusaként ábrázolja, aki egy személyben a világmindenség teremtője és fenntartója. A *Bhagavad Gítában* Krisna azt tanácsolja Ardzsunának, hogy kövesse a tetteit, amelyek abban a tényben rejlenek, hogy az isten ötvözi magában a létet és a nemlétet, és hogy az egész teremtés belőle indul ki. A prakti segítségével fokozatosan megteremtette a világot, de ez a tevékenység nem kötötte le, csak szemlélője maradt saját teremtésének.

Az ember mindennapi valóságához tartozik, hogy szembe kell néznie a saját döntéseinek (alkotásainak) következményeivel. Ez annyit jelent, hogy állást kell foglalnia a tettei tekintetében, azokat bizonyos értelemben bírálja, így különböző érzelmeket, érzéseket és gondolatokat él át, amelyek befolyásolják a későbbi döntéseiket. Krisna rámutat arra, hogy ezek az érzelmek, érzések és gondolatok okozzák a szenvedéseinket, nem maguk a tetteink. Kulcsfontosságúvá válik a belső megfigyelő gondolata.

A mai pszichológiában van egy Mindfulness nevű irányzat. Ez az irányzat a későbbi, buddhista filozófiából ered és a *sati* fogalom körüli filozófiára épül, amelynek jelentését leggyakrabban úgy fordítják, hogy visszaemlékezés (angolul recollection). Mire kell viszont visszaemlékeznünk, mit felejtettünk el? A Mindfulness pszichológiában a jelen pillanat (nem-idő) állandó felidézéséről van szó. Ezek az öntudatosulás technikái abban a helyzetben, amelyben itt és most vagyok. A Mindfulness nem redukálható kizárólag a meditálásra, bár a meditálás a mindfulness folyamatok egyik technikája.

De miért emlegetjük a mindfulness, mi köze van a *Bhagavad Gíta* tanításához? A közös alapelvek kötik össze őket: elfogadás, a jelen pillanat tudatosítása és a saját belső valóság tudata. Röviden elmondható, hogy az illúzió, időbeniség és transzperszonalitás törvényszerűségeiről van szó, amelyeket már fent elemeztünk. A visszaemlékezés technikája rögzít bennünket a jelen pillanatban (segít a saját időbeniségünk túllépésében), miközben azzal, hogy azt nem bíráljuk, a teljes valóság elfogadásának állapotába kerülünk (túllépünk az illúzió). Tudatossággal és befogadással megfigyelőkké válunk, aki érzelmileg nincs jelen, és semmilyen más módon nem érdekelt (a transzperszonalitás elve). A belső gondolatainkat és érzelmeinket megfigyeljük, de nem bíráljuk. Egy más fajta tudatnak adunk így teret, amely azáltal, hogy nem bírál, felszabadít, túllép a saját énünkön, amely az idő fogságában van. És ez a *Bhagavad Gíta* fontos üzenete.

A mű olvasásával intellektuálisan belemélyedhetünk a tartalmas üzenetébe, de a belső világunkat egy más kultúra képeivel is gazdagítjuk. A *Bhagavad Gíta* Milan Poláška által létrehozott szlovák változata nagyon magas színvonalú, mivel a szerző hosszú éveken keresztül foglalkozott jógával mind elméletben, mind gyakorlatban, és azzal mélyen azonosult. A fordítás során több forrással dolgozott és azt megjegyzésekkel is kiegészítette. Az ilyen érdekes és értékes szöveg a biblioterápiában többféleképpen használható fel. Megfelelő segédanyag a személyiségfejlesztés során is. Egyszerűsített formában a történet gyermekekkel végzett munka során is használható. Bárkit megszólít, akit nem zavar a spirituális jellege. A történet remekül használható a Mindfulness pszichológiában és annak technikáiban, amelyek helyesen magyarázva bárki számára elérhetőek, mivel ezek nem túl bonyolult folyamatok, és a mindennapi alkalmazás során nincs feltétlenül szükség segítőre.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok leírása:

2018-ban egy kellemetlen állapotba kerültem, amikor mintegy három hónapon keresztül minden nap szinte állandóan szédültem. Az orvosok nem értették, mi történik velem, én pedig nem tudtam segíteni magamon. A helyzet következtében szorongások gyötörtek. Különböző módszerekkel kerestem a megkönnyebbülést. Fontosnak tartottam elsősorban a szorongás leküzdését, mivel az csak súlyosbította az állapotomat. Eszembe jutott, hogy egyszer írtam egy cikket a *Bhagavad Gítáról*, és hogy ez a téma akkor engem az értékes megközelítéseivel mennyire megszólított. Elolvastam angolul és szlovákul is (éppen ezt a szlovák változatot ajánlom).

Az állapotom viszont akkor nem tette lehetővé az olvasást, ezért a youtube.com oldalon megkerestem a *Bhagavad Gíta* cseh nyelvű audiováltozatát. Az egész könyvet becsukott szemmel hallgattam, részletekben, nap nap után. Később egy barátnőm, akivel a történet gondolatait megosztottam és tudtunk róluk beszélgetni, ajánlotta nekem a mindfulness technikákat is, a testre fókuszáló meditációs gyakorlatokat és légzési technikákat, amelyekkel már volt saját tapasztalata. Ezeket fokozatosan beiktattam a mindennapjaimba. Gyakorlatban ez úgy nézett ki, hogy naponta többször meghallgattam a *Bhagavad Gíta* egy-egy szemelvényét, és a könyv által sugallott reménnyel belevetettem magam a légzőgyakorlatokba és elmerültem a meditálásban. Ez lépcsőről lépésre segített engem abban, hogy

felvegyem a megfigyelői szerepet. Idővel, bár a szorongás teljesen nem múlt el, képes voltam a helyzetemet külső megfigyelőként kezelni, így a szorongásos állapot egyre rövidebb ideig tartott. Okozatosan / Fokozatosan észrevettem, hogy a szédülés el-elmaradozik, illetve nem olyan erős, míg végül teljesen elmúlt.

Ez az élmény megerősítette bennem a hitet a saját pszichés ellenállóképességemben és megtanultam kezelni a megfigyelői státuszt. Elmondhatom, hogy az akkor használt technikák a mindennapi rutinommá váltak, és ma is azokhoz folyamodom, amikor erős érzelmi feszültség vesz erőt rajtam, vagy amikor a gondolataim nem létező apokaliptikus jövőképet festenek, vagy ha szorongás, félelem vagy reménytelenség uralkodik el rajtam. A negatív érzelmektől és gondolatoktól viszont már egyre rövidebb időn belül tudok megszabadulni és a belső világot általában békés öröm és bizalom tölti ki.

A *Bhagavad Gíta* melyik üzenetét tartom még fontosnak? A tettekre való serkentést, valamint az élet, mint olyan szeretetét.

Felhasznált irodalmi források:

Barker, Meg. 2010. Mindfulness. In Barker Meg; Vossler, Andreas and Langdrige, Darren eds. Understanding, Counselling and Psychotherapy. London: Sage, 167-187 pp.

Čaputová, Barbora. 2017. Teória vykúpenia: Mircea Eliade a Hermann Hesse. [A megváltás elmélete: Mircea Eliade & Hermann Hesse]. In Filologické štúdie 3. – Nümbrecht : Kirsch-Verlag, 163-176 s. ISBN 978-39-43906-37-0

Eliade, Mircea. 1996. Dějiny náboženského myšlení II. [A vallási gondolkodás története II.] Praha: Oikoymenh

Elaide, Mircea. 1999. Jóga, nesmrtnost, svoboda. [Jóga, halhatatlanság, szabadság] Praha: Argo

Polášek, Milan. 1997. Doslov. In Bhagavadgíta, rozhovor Boha s člověkom. [Bhagavadgíta, beszélgetés Isten és ember között] Bratislava: HEVI s.r.o.

Tizstelet

Kotrbová Kvetoslava **A mű szakmai referenciája A tizenkét Hónap**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/a-mu-szakmai-referenciaja-a-tizenket-honap/>

Téma: napi problémák megoldása, stresszoldás, szorongás, depresszió, tolaodó gondolatok, életkedv hiánya, összpontosítási zavarok, fájdalom, stb.

Terápiás célok: megkönnyebbülés nyújtása bármilyen probléma, stresszhelyzet esetén, szorongás, tolaodó fájdalom és gondolatok, gondok leküzdése, valamint örömezet, hála keltése, az adott pillanat megélésének képessége és teljességézet átélése

Javasolt korcsoport: 12-90+

A mű rövid tartalma: A pillanat varázsa

A *Bhagavad Gíta* a *Mahábháratha* óindiai eposz részét képezi, viszont önálló műnek is tekintik, és gyakran emlegetik a hinduizmus legjelentősebb szent szövegeként. Mindenesetre felfoghatjuk úgy, mint betekintést egy másik kultúra gondolatvilágába. A *Bhagavad Gíta* spirituális üzenete az elfogadás, szerénység és istenszeretet. A mély filozófiája magában hordozza a fő indiai eszmei áramlatok kontextusát. Bár úgy tűnhet, hogy ez a filozófia csak az „örök igazságokkal” foglalkozik, ami kizárólag a tudósokat és a filozófusokat érdekli, ez nem teljesen igaz. A *Bhagavadghíta* ugyanis az egyszerű embereknek is betekintést enged a mindennapi kötelességek és gondok megoldásának a folyamatába.

Alapgondolata, hogy a profán életformák időbeni korlátozottsága illúziót hoz létre. Ez az illúzió (valótlanság, hazugság, látszat) minden emberi szenvedés forrása. Jelentésében ezzel a jelenséggel jól azonosul az indiai *mája* fogalom (gyakran fordítják illúzióknak, kozmikus illúzióknak, ábrándnak, varázslatnak, átváltozások folyamatának, irrealitásnak, stb.). A *mája* olyan értelemben illúzió, hogy a lényege az időbeni kötöttségben lakozik. A buddhizmus és részben a jóga is ezt az illúziót úgy kezeli, hogy az élet körforgásából való „menekülést” keresi, próbál szökni belőle, legyőzni az időben kötött formát és igyekszik a lét (időtlen ségi állapot) részévé válni. De le lehet-e egyáltalán győzni az időt és elérni a létállapotot mindaddig, amíg éljük az életünket (egy konkrét időben)? Elhagyható-e az élet körforgása (*karma*), miközben emberi testünkben oldjuk meg az élet hozta feladatokat? Éppen a *Bhagavad Gítában* találkozunk olyan kérdésekkel, hogy hogyan oldható meg az emberi kétlakiság kialakította paradox helyzet, amely egyrészt időhöz kötött, másrészt viszont tudja, hogy elvesz, ha enged az időbeni megkötéseknek, és hogy létezik-e olyan út, amely a világ időtlen szférájába torkollik, itt és most, a megélt pillanatban.

Az indiai imaginációban időnként megtörténi, hogy olyan lények jönnek a világra, amelyek szellemileg rendkívül fejlettek. *Avataroknak* hívják őket és az a feladatuk, hogy segítsék az embereket az öntudatosság felé vezető úton. A *Bhagavadgítában* elhangzik egy beszélgetés a Pándu nemzetség fia, a magasztos Ardzsuna és Visnu isten *avatárja*, Krisna között. A *Bhagavadgítát* végig kísérő legfontosabb kérdés: részt vehet-e Ardzsuna a háborús mézszárlásban, főleg, hogy a barátairól és rokonairól van szó, még akkor is, ha ez a világi cselekedetekben való szörnyű részvétel ellentmond az élet és halál körforgásából való menekülésről szóló tanításnak? Krisna előadja Ardzsuna számára azt a tanítást, amelynek üzenete az isteni jelleg (abszolút realitás) megértése és tetteinek követése. Krisna rámutat arra, hogy amennyiben istenként megszűnne cselekedni, akkor mindennemű élet megszűnne létezni, mivel a világot a tetteivel tartja fenn. Éppen így kell Ardzsunának az életében döntéseket hoznia, majd a döntéseit bizonyos tetteknek kell követniük, egyébként az élete elveszítené az értelmét.

Krisna üzenete abban rejlik, hogy az ember kövesse az istent a tettei utánzásával; az isten alkotja és fenntartja a világot, de azon túl nem vesz részt benne. Ennek a gondolatnak az indiai filozófiában megnevezése is van, ez a *phalatrnavairágja*, tehát „a tettei következményeinek az elutasítása”, tehát nem a világ, mint olyan elutasítása. „Ne sajátítsd ki a tetteid gyümölcsét. A jutalom nem lehet a tetteid sarkallója! Viszont ne légy tétlen sem!” (II, 47) A *Bhagavadgíta* így igyekszik igazolni az összes tevékenységet és emberi cselekedetet, mivel ha az ember nem használja ki azok „gyümölcsét”, az összes tettet áldozatként, tehát transzperszonális energiaként éli meg, amely segít a kozmikus egyensúly fenntartásában. Az embernek meg kell szabadulnia a tetteitől és azok következményeitől, interperszonálisan, vágyak nélkül kell cselekednie, mintha valaki más nevében járna el. Az *olyan cselekedet, amelyet nem köt gúzsba a további részvételünk, szabadsághoz vezet.*

Az ily módon cselekvő személy megtalálja az abszolút valóságról és az esszenciális Énről (atman) szóló fontos tudást, amely ráébreszti, hogy a kettő egy. Ez az Én csak akkor jelenik meg szabadon, ha az ember megszabadítja elméjét tettei pozitív vagy negatív értékelésétől, ami valódi akadály a igazi valóság megismerésének. A megszabadulás a *dharma* szerinti cselekedetek előfeltétele – saját erkölcsi / morális és etikai úton. A saját egyedi út követése összeköti az embert az abszolút realitással és lehetővé teszi számára, hogy az életét feltételek nélkül, szabadon, igaz módon és egyedileg élje (kövesse a *dharmát*); valaki más útjának a követése veszélyes lehet. „Jobb a saját kötelességeket végezni, akárha nem is tökéletesen, mint jól végezni a más dolgát. Jobb a saját úton elpusztulni, mert az idegen út veszélyes. (III, 35)

Az (isteni) abszolút realitás úgy is felfogható, mint a túlnövési tudatosság elve; hogy emberi lényekként valami nagyobb dolog részét képezzük, ami túlmutat rajtunk (*átman*). És ez megszabadít bennünket az idő által kötött valóságtól és lehetővé teszi számunkra az „időtlen ségben”, az örök jelenben való részvételt.

Mint már említettük, az indiai filozófiában (így a *Bhagavad Gítában* is) az élet időbeni (profán) formákkal kötődik a valótlán élethez a *májában*, és bár a *mája* (illúzió / káprázat) az idő által nyilvánul

meg, annak fontos aspektusa az alkotóképesség. Az indiai imagináció ezt a gondolatot Visnu isten (Krisna) aspektusaként ábrázolja, aki egy személyben a világmindenség teremtője és fenntartója. A *Bhagavad Gítában* Krisna azt tanácsolja Ardzsunának, hogy kövesse a tetteit, amelyek abban a tényben rejlenek, hogy az isten ötvözi magában a létet és a nemléte, és hogy az egész teremtés belőle indul ki. A prakti segítségével fokozatosan megteremtette a világot, de ez a tevékenység nem kötötte le, csak szemlélője maradt saját teremtésének.

Az ember mindennapi valóságához tartozik, hogy szembe kell néznie a saját döntéseinek (alkotásainak) következményeivel. Ez annyit jelent, hogy állást kell foglalnia a tettei tekintetében, azokat bizonyos értelemben bírálja, így különböző érzelmeket, érzéseket és gondolatokat él át, amelyek befolyásolják a későbbi döntéseiket. Krisna rámutat arra, hogy ezek az érzelmek, érzések és gondolatok okozzák a szenvedéseinket, nem maguk a tetteink. Kulcsfontosságúvá válik a belső megfigyelő gondolata.

A mai pszichológiában van egy Mindfulness nevű irányzat. Ez az irányzat a későbbi, buddhista filozófiából ered és a *sati* fogalom körüli filozófiára épül, amelynek jelentését leggyakrabban úgy fordítják, hogy visszaemlékezés (angolul recollection). Mire kell viszont visszaemlékeznünk, mit felejtettünk el? A Mindfulness pszichológiában a jelen pillanat (nem-idő) állandó felidézéséről van szó. Ezek az öntudatosulás technikái abban a helyzetben, amelyben itt és most vagyok. A Mindfulness nem redukálható kizárólag a meditálásra, bár a meditálás a mindfulness folyamatok egyik technikája.

De miért emlegetjük a mindfulness, mi köze van a *Bhagavad Gíta* tanításához? A közös alapelvek kötik össze őket: elfogadás, a jelen pillanat tudatosítása és a saját belső valóság tudata. Röviden elmondható, hogy az illúzió, időbeniség és transzperszonalitás törvényszerűségeiről van szó, amelyeket már fent elemeztünk. A visszaemlékezés technikája rögzít bennünket a jelen pillanatban (segít a saját időbeniségünk túllépésében), miközben azzal, hogy azt nem bíráljuk, a teljes valóság elfogadásának állapotába kerülünk (túllépünk az illúzión). Tudatossággal és befogadással megfigyelőkké válunk, aki érzelmileg nincs jelen, és semmilyen más módon nem érdekelt (a transzperszonalitás elve). A belső gondolatainkat és érzelmeinket megfigyeljük, de nem bíráljuk. Egy más fajta tudatnak adunk így teret, amely azáltal, hogy nem bírál, felszabadít, túllép a saját énünkön, amely az idő fogságában van. És ez a *Bhagavad Gíta* fontos üzenete.

A mű olvasásával intellektuálisan belemélyedhetünk a tartalmas üzenetébe, de a belső világunkat egy más kultúra képeivel is gazdagítjuk. A *Bhagavad Gíta* Milan Poláška által létrehozott szlovák változata nagyon magas színvonalú, mivel a szerző hosszú éveken keresztül foglalkozott jogával mind elméletben, mind gyakorlatban, és azzal mélyen azonosult. A fordítás során több forrással dolgozott és azt megjegyzésekkel is kiegészítette. Az ilyen érdekes és értékes szöveg a biblioterápiában többféleképpen használható fel. Megfelelő segédanyag a személyiségfejlesztés során is. Egyszerűsített formában a történet gyermekekkel végzett munka során is használható. Bárkit megszólít, akit nem zavar a spirituális jellege. A történet remekül használható a Mindfulness pszichológiában és annak technikáiban, amelyek helyesen magyarázva bárki számára elérhetőek, mivel ezek nem túl bonyolult folyamatok, és a mindennapi alkalmazás során nincs feltétlenül szükség segítőre.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok leírása:

2018-ban egy kellemetlen állapotba kerültem, amikor mintegy három hónapon keresztül minden nap szinte állandóan szédültem. Az orvosok nem értették, mi történik velem, én pedig nem tudtam segíteni magamon. A helyzet következtében szorongások gyötörtek. Különböző módszerekkel kerestem a megkönnyebbülést. Fontosnak tartottam elsősorban a szorongás leküzdését, mivel az csak súlyosbította az állapotomat. Eszembe jutott, hogy egyszer írtam egy cikket a *Bhagavad Gítáról*, és hogy ez a téma akkor engem az értékes megközelítéseivel mennyire megszólított. Elolvastam angolul és szlovákul is (éppen ezt a szlovák változatot ajánlom).

Az állapotom viszont akkor nem tette lehetővé az olvasást, ezért a youtube.com oldalon megkerestem a *Bhagavad Gíta* cseh nyelvű audiováltozatát. Az egész könyvet becsukott szemmel hallgattam,

részletekben, nap nap után. Később egy barátnőm, akivel a történet gondolatait megosztottam és tudtunk róluk beszélgetni, ajánlotta nekem a mindfulness technikákat is, a testre fókuszáló meditációs gyakorlatokat és légzési technikákat, amelyekkel már volt saját tapasztalata. Ezeket fokozatosan beiktattam a mindennapjaimba. Gyakorlatban ez úgy nézett ki, hogy naponta többször meghallgattam a *Bhagavad Gíta* egy-egy szemelvényét, és a könyv által sugallott reménnyel belevetettem magam a légzőgyakorlatokba és elmerültem a meditálásban. Ez lépcsőről lépésre segített engem abban, hogy felvegyem a megfigyelői szerepet. Idővel, bár a szorongás teljesen nem múlt el, képes voltam a helyzetemet külső megfigyelőként kezelni, így a szorongásos állapot egyre rövidebb ideig tartott. Okozatosan / Fokozatosan észrevettem, hogy a szédülés el-elmaradozik, illetve nem olyan erős, míg végül teljesen elmúlt.

Ez az élmény megerősítette bennem a hitet a saját pszichés ellenállóképességemben és megtanultam kezelni a megfigyelői státuszt. Elmondhatom, hogy az akkor használt technikák a mindennapi rutinommá váltak, és ma is azokhoz folyamodom, amikor erős érzelmi feszültség vesz erőt rajtam, vagy amikor a gondolataim nem létező apokaliptikus jövőképet festenek, vagy ha szorongás, félelem vagy reménytelenség uralkodik el rajtam. A negatív érzelmektől és gondolatoktól viszont már egyre rövidebb időn belül tudok megszabadulni és a belső világomat általában békés öröm és bizalom tölti ki.

A *Bhagavad Gíta* melyik üzenetét tartom még fontosnak? A tettekre való serkentést, valamint az élet, mint olyan szeretetét.

Felhasznált irodalmi források:

Barker, Meg. 2010. Mindfulness. In Barker Meg; Vossler, Andreas and Langdrige, Darren eds. Understanding, Counselling and Psychotherapy. London: Sage, 167-187 pp.

Čaputová, Barbora. 2017. Teória vykúpenia: Mircea Eliade a Hermann Hesse. [A megváltás elmélete: Mircea Eliade & Hermann Hesse]. In Filologické štúdie 3. – Nümbrecht : Kirsch-Verlag, 163-176 s. ISBN 978-39-43906-37-0

Eliade, Mircea. 1996. Dějiny náboženského myšlení II. [A vallási gondolkodás története II.] Praha: Oikoymenh

Elaide, Mircea. 1999. Jóga, nesmrtnost, svoboda. [Jóga, halhatatlanság, szabadság] Praha: Argo

Polášek, Milan. 1997. Doslov. In Bhagavadgíta, rozhovor Boha s člověkem. [Bhagavadgíta, beszélgetés Isten és ember között] Bratislava: HEVI s.r.o.

Versengés

Kotrbová Kvetoslava **A mű szakmai referenciája Kí a gyorsabb?**

<https://www.biblioterapia.sk/hu/publikacia/az-irodalmi-mu-referencijaj-at-ki-a-gyorsabb-2/>

Terápiás célok: az önbizalom, egészséges önszeretet erősítése, az igaz barátság lényegének felismerése, hogyan maradjak önmagam, visszatérés az örömhöz, ne akarjunk sem magunknak sem másoknak bizonyítani, felülkerekedni a bizonytalanságon és a bizonytalanság miatti szomorúságon

Javasolt korcsoport: 3+

Munkamódszer: egyéni, csoportos

A mű rövid tartalma:

Az érzelmekről szóló képek könyve, amely egy hatásos történetet tartalmaz egy mindennapos helyzetről és megnyitja az önbizalom témáját. Két kicsi személyiség, tiszta lény, akiket a történetben a mesebeli kiscsuka és sasfióka testesítenek meg, egy élettapasztalat megszerzése érdekében találkozik egymással. Z egyik örömeiben szaladgál, a másik meggyőződése, hogy ő a leggyorsabb. Villám, a farkasfi barátok szeretne, de Szél, a sasfióka nem mutat iránta érdeklődést. Úgy gondolja, hogy ő a leggyorsabb, és kellemetlen kétélyeket ébreszt Villámban, hogy tényleg gyorsan tud-e futni, provokálja és kineveti. Versenyeznek, hogy ki a gyorsabb. Viszont olyasvalami történik, amire senki sem számított.

Segédeszköz lehet az 5-8 éves gyerekek számára, a személyiségük kialakulása során, amikor kollektívába kerülnek és kapcsolatokat építenek, és olyan helyzetekbe kerülnek, amelyekben az önbizalom az alapja annak, hogy sikeresen jöjjenek ki belőlük. A látványos illusztrációknak köszönhetően alkalmas a kisebb, hároméves gyerekek számára is. Mivel a történet az érzelmekkel foglalkozik, az olvasó kora nem meghatározó.

A könyv részét képezi a szerző elmélkedése az önbizalom témájára, amelyeket a két gyermekével szerzett tapasztalatokból merít, valamint olyan kérdések köre, amelyek lehetővé teszik a szülők számára a gyerekükkel folytatott őszinte beszélgetések megnyitását és a belső világába való belépést. A könyv elolvasását követően a gyermek kifestheti a csatolt kifestőt – lefestheti a belső világát. Ennek segítségével a felnőtt betekintést nyer a gyermeke szíve mélyére, és biztosíthatja a szeretetéről, miközben meggyőzi őt, hogy úgy jó, ahogy van.

A professzionális pedagógiai/terápiás munka lehetőségének leírása:

A szerző ezen könyve, mint ahogy az érzésekről korábban és később kiadott további könyvei a történeten és a saját tapasztalatok elmondásán túl a szülőknek szóló ajánlásokat is tartalmaznak, hogy hogyan reagáljanak a gyerek olvasást követő érzelmeire. Vannak bennük segédkérdések és útmutatók a gyerekekkel folytatott párbeszédre, ezért a segédkönyvek kategóriába tartoznak (Kotrbová, 2022). A segédkérdések például a következők:

- Villám nagyon örül annak, hogy csak úgy szaladgálhat az erdőben. Neked mi okoz örömet?
- Mit csinálsz a legszívesebben? Hogy érzed magad, amikor azt csinálsz, amit szeretsz?
- Szívesebben játszol egyedül vagy a gyerekekkel?
- Fontos neked, hogy mit beszélnek/gondolnak rólad mások?
- Hogy érzed magad, amikor mások nem dicsérnek meg, amikor nem tetszik nekik, amit rajzoltál, készítettél?
- Történt már veled ilyesmi? Megtörtént, hogy kinevettek, mint a sasfióka a mesében? Ha igen, akkor hogy érezted magad? Mondtál neki valamit arra, hogy kinevetett? Ha nem, akkor most mit mondanál neki a legszívesebben? Mit gondolsz, miért nevetnek ki emberek másokat?
- Kinevetted te valaha más gyerekeket? Mit változtatnál annak érdekében, hogy ez ne történjen meg?

Az említett további kiadványok (*A két gyíkocskák és a nap története, 2018, Szeretlek, 2019, Én és Harag uraság, 2020 és Szia, félelem!, 2021*) az érzéseket kifejező grafikus kiemelt szavakon túl, amelyeket külön ki kell hangsúlyozni a gyerekeknek (*önbizalom, önszeretet, szomorúság, ijedtség, magabiztosság, boldogság, öröm, tisztelet, az élet szeretete, szeretni önmagunkat, önmagunk maradni, elég jó, nyugodt, stb.*), ajánlásokat is tartalmaznak, hogy hogyan lehet a történetet színházi előadássá formálni, vannak ott segédkérdések és útmutatók a gyerekekkel végzett játékokhoz.

A szerző a kiadványokhoz családi kártyajátékot is készített *Érzelemkert* címen. *Játék a családot összetartó érzésekről* (2020), valamint a szülők számára készült egy emlékkönyv is *Egy csoda vagy nekem* (2021) címmel, amelyhez a szerző <https://www.irynezelyk.com/uspavanky/> honlapján elérhető altatódalok is kötődnek.

A művel végzett saját munkából szerzett tapasztalatok leírása:

A történetet a gyermekemnek kb. hétéves korában olvastam. Tudtam, hogy szeretne olyan barátokat találni, akikkel megértik egymást. Néha viszont, amikor a kedvenc kisvonatjával szeretett volna társasjátékot játszani, előnyben részesítették a kisautókat, és azzal fenyegették, hogy ha nem adja nekik a tízórait, „akkor nem leszek a barátod”, néha nem megfelelő szavakat is használtak, ami őt zavarta és nem tudott mit kezdeni a helyzettel. Rosszul érezte magát és otthon elmesélte (amiért nagyon hálás voltam és a mai napig hálás vagyok). El kell mondani, hogy az ilyen és hasonló helyzetekkel gyakran szembesülnek a felnőttek is.

Nagyon hálás vagyok többek között a pszichológus barátnőmnek, Viera Diešková doktornőnek, aki egy mély igazságot tartalmazó régi mondókát ajánlott nekem: „Aki mondja másra, az mondja magára.” Nagy örömmel kínáltam fel akkor a fiamnak, hogy sikerüljön elszakadnia a tartalomtól, hogy ki mit mond (állítólag róla, de inkább önmagáról), és bár szeretné a barátságot, nem fogadta el azt a róla szóló igazságként, hanem inkább a másikról szóló állításként vette.

Mivel a mondóka rövid és rímes volt, tehát könnyű volt megjegyezni, egyszerűbb volt elfogadni, hogy az adott élethelyzetre más szempögből is tekinthet, és mint később elmondta, használta azt egy konkrét helyzetben is, hogy megszabaduljon a kellemetlen érzésektől.

A mondókához hasonlóan a történet elolvasását követően is láttam a szikrát a szemében, hogy ez a válasz az ő pillanatnyi élethelyzetére, amelyre éppen szüksége volt. Hogy nem kell lemondania a számára örömet okozó tevékenységekről, éppen ellenkezőleg, ragaszkodnia kell azokhoz, amelyek boldoggá teszik és szeretnie kell önmagát, így ösztönöz másokat is. Ez a történet a gyermekemet biztosította arról, hogy teljesen rendben van, ha azt teszi, amit szeret, és szükség esetén azt meg tudja védeni másokkal szemben, mint a történet főszereplője tette.

A történetben Villám, a farkasfi és Szél, a sasfióka egy versenyben találkoznak. Az egyik barátokozni, a másik csak versengeni szeretne. A sasfióka kihívja Villámot, hogy mérjék össze, ki a gyorsabb, minden öröm nélkül. Villám a második versenytől visszalép, mivel tudatosan benne, hogy megmérkőzni a leggyorsabb címért nem okozza neki a futásból fakadó örömet, és úgy dönt, hogy inkább a futás örömet válassza anélkül, hogy valaki a leggyorsabbnak minősítené. Elhagyja a verseny színterét és megint csak szabadon futkározik, és újra boldog.

A történet útmutatót ad a gyermek számára, hogyan kell illedelmesen elutasítani a számára nem megfelelő helyzetet: „Ne haragudj, de nem szeretnék veled versenyezni. Nem akarok se a legjobb, se a leggyorsabb lenni. Elég gyors vagyok, versenghetünk csak úgy szórakozásból, nem pedig azért, hogy bizonyítsuk, ki a legjobb. Én azért futkározok, mert szeretek futkározni.”

Villám viselkedéséből okult a sasfióka is. Észrevette, hogy az a futás, amikor arra összpontosított, hogy a leggyorsabb legyen, nem okozott neki olyan örömet, mint amelyet Villámnál látott. Viszont annak köszönhetően, hogy látta Villám futásból fakadó önfelédtt örömet, boldogságát, megfigyelte a saját érzéseit. Rájött, hogy jobb érzés, ha nem a leggyorsabb akar lenni, hanem inkább a nyugalmat választja. A történet végén köszönetet mond Villámnak ezért a felismerésért, felajánlotta neki a barátságát és kérte, hogy sose felejtse el, hogy ki ő és milyen ő, mert ez a legfontosabb. A történet végén közösen örülnek az új barátságuknak és a közös tapasztalatuknak.

Felhasznált irodalmi források:

Zelyk, Iryna. 2018. *Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku. [A két gyíkocská és a nap története]* Nemmindennapi könyv a gyermeki érzelmekről. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-2-2

Zelyk, Iryna. 2019. *L'úbim Ťa. [Szeretlek] Könyv a szülöi szeretetről.* Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-5-3,

Zelyk, Iryna. 2019. *Kto je rýchlejší. [Ki a gyorsabb] Történet az önszeretetről.* Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-973083-1-5

Zelyk, Iryna. 2020. *Ja a páňko Hnev. [Én és Harag uraság] Könyv arról, hogy hogyan uraljuk a haragunkat.* Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-01-2

- Zelyk, Iryna. 2021. *Ahoj strach! [Szia, félelem]* Könyv a félelem megértéséről és leküzdéséről. Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-04-3
- Zelyk, Iryna. 2020. *Emocionálna záhrada. [Érzelemkert] Játék a családot összetartó érzésekről.* Bratislava: Female Force, 2020. 8-588007-277554
- Zelyk, Iryna. 2021. *Si pre mňa zázrak. [Egy csoda vagy nekem]* Bratislava: Female Force. 56 s. ISBN 978-80-99971-06-7
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Biblioterápiás segédkönyvek]* 95-110. old. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, XXI. évfolyam, 5/2022 sz., Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. 180 s. Elérhető az interneten: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Ajánlott szakirodalom és tudományos irodalom

Magyar nyelven

BÉRES, Judit-Élet. 2022. **A sorok között – Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek.** Budapest: Libri Könyvkiadó Kft. o. 270. ISBN: 9789634339854

BÉRES, Judit-Azért. 2017. **Olvasok, hogy éljek – Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig.** Budapest: Kronosz Kiadó. O. 292. ISBN: 9786155497957

JAKOBOVITS, Kitti. 2021. **Irodalomterápia – A könyvespolcod pszichológusszemmel.** Budapest: Kulcslyuk Kiadó. o. 346. ISBN: 9786155932595

BOLDIZSÁR, Ildikó. 2015. **Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban.** Budapest: Magvető Kiadó. o. 368. ISBN: 9789631428933

Szlovák, csehul és angol nyelven

BADENBURGER, Bernd, PIRKL, Friedrich. 1994. Příběhy pomáhají s problémy. **[A történetek segítenek a problémák megoldásában]** (Cseh nyelvre fordította: Alžběta Sirovátková, 1994) Praha: Portál, 1994. 109 s. ISBN 80-85282-90-9

BETTELHEIM, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek. [A mesék titkai]* (Lefordította csehre: Lucie Lucká 2000, 2016). Praha: Portál, 2017. 416 old. ISBN 9788026211723

CAPACCHIONE, Lucia. 2008. Tvořivý deník pro děti – společník pro rodiče, vychovatele a učitele. **[Alkotónapló gyerekeknek – társ szülők, nevelők és tanítók számára]** Praha: Pragma, 2008. 134 s. ISBN 9788072059126

ČERNOUŠEK, Michal. 2019. Děti a svět pohádek. Kouzlo vyprávění. **[Gyerekek és a mesék világa. A történetek varázsa]** Praha: Portál, 2019. 200 s. ISBN 97880262214342

ČÍKOVÁ, Olga, ŠLEPECKÝ, Miloš, LEHOTSKÝ, Ján. 1985. *Biblioterapia u neurotických pacientov. [Biblioterápia a neurotikus betegeknél]* XXV. Hádlikove dni v Ružomberku, jún 1985. [XXV. Hádlik napjai, június 1985]

ESTÉS, Clarissa Pincola. 1992, 1995. *Ženy, které běhaly s vlky. [Farkasokkal futó nők]* (Lefordította csehre: Hana Halamová-Catalano). Hodkovičky: Pragma, 2018. 442 old. ISBN 80-7205-648-4

FRANZ, Marie Louise von. 1986. *Psychologický výklad pohádek. [Mesék pszichológiai értelmezése]* (Lefordította csehre: Kristina a Jan Černí 1998, 2011) Praha: Portál, 2015. 184 old. ISBN 978-80-262-0863-1

HOŠEK, Pavel. 2013. *Kouzlo vyprávění. Proměňující moc příběhu a „křest fantazie“ v pojetí C. S. Lewise. [Az elbeszélés csodája – A történet változtató ereje]* Praha: Návrat domů. 128 old. ISBN 978-80-7255-293-1.

HOUSER, Pavel. 2002. Hry se slovy a jazykem. **[Játék a szavakkal és a nyelvvel]** Praha: Portál, 2002. 152 s. ISBN 80-7178699-3

KOTRBOVÁ, Kvetoslava, MAJZLANOVÁ Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii. [Terápiás napló a biblioterápiában]* 28-51. old. In Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. Elérhető online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>

- KOTRBOVÁ, Kvetoslava.** 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii. [Terápiás levelek a biblioterápiában]* 68-82. old. In Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. Elérhető online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- KOTRBOVÁ, Kvetoslava.** 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Biblioterápiás segédkönyvek]* 95-110. old. In Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. Elérhető online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf
- KOTRBOVÁ, Kvetoslava, STURZ, Attila, SOLÁROVÁ, Zlatica.** 2022. *Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka. [Dosztojevskij: Egy nevetséges ember álma című novellájának a terápiás potenciálja]* 343-365. old. In Philologia. Časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ročník 32, č. 2/2022, 392 old. ISSN 1339-2026 Elérhető online: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavy/Ustav_filologickyh_studii/Philologia_a/Philologia_2022_2/PHILOLOGIA_2_2022_TLAC-25_343-365.pdf
- KOVÁČOVÁ, Barbora, VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2018. *Biblioterapia v ranom a predškolskom veku. [Biblioterápia az óvodás korban]* Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2018. 160 old. ISBN 978-80-223-4487-6
- KULKA, Jiří.** 1990. *Psychologie umění (obecné základy). [A művészetek pszichológiája (alapok)]* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 435 old. ISBN 8004236944
- MAJZLANOVÁ, Katarína.** 2014. *Poetoterapeutika. [Versterápia]* Bratislava: Saját Koltségen jelent meg. 106 old. ISBN 978-80-8153-035-7
- MAJZLANOVÁ, Katarína.** 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov. [Biblioterápia alapjai könyvtárosok számára]* Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56. old. ISBN 978-80-85136-58-6 Elérhető online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
- MAJZLANOVÁ, Katarína, KOTRBOVÁ, Kvetoslava.** 2019. *Význam príbehu v biblioterapii. [A történet ereje a biblioterápiában]* 149-172. old. In Bukor, J., Szimon, Sz. a kol.: *Zborník XI. Medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho 2019, Sekcia Jazyk-Kultúra-Vzťahy.* Univerzita J. Selyeho Komárno, 2019. 244 old. ISBN: 978-80-8122-331-0. Elérhető online: <http://uk.ujs.sk/dl/3310/MAJZLANOVA.pdf>
- MÜLLER, Else.** 2010. *Příběhy z měsíční houpačky – Autogénní trénink pro děti od 4 let. [A holdhinta történetei – Autogén tréning gyerekeknek 4 éves kortól]* Praha: Portál, 2010. 112 s. ISBN 9798073676247
- ORTNER, Gerlinde.** 1988. *Pohádky radí nejmenším. [A mesék tanácsai a legkisebbeknek]* (Lefordította csehre: Alena Antonová 1995). Praha: Knižní klub, 1995. 128 old. ISBN 80-7176-243-1
- ORTNER, Gerlinde.** 1994. *Pohádky radí školákům. [A mesék tanácsai iskolásoknak]* (Fordította: ...). Praha: Knižní klub, 1999. 144 old. ISBN 80-7176-900-2
- PARDECK, John T., PARDECK, Jean A..** 1994. *Bibliotherapy. A Clinical Approach for Helping Children.* 2nd ed. Yverdon: Gordon and Breach Science Publishers S.A., Switzerland. 148 old. ISBN: 3-7186-5347-8
- PARDECK, John T., PARDECK, Jean A..** 1998. *Children in Foster Care: A Guide to Bibliotherapy.* 1st ed. Westport: Greenwood Press, USA 1998. 103 pages. ISBN: 031330775X

- PENNEBAKER, James W.** 2013. *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. 1st ed. Wheat Ridge: Center for Journal Therapy, Inc., 2013. 172 pages. ISBN 978-0-578-12942-6
- PESECHKIAN, Nossrat.** 1997. *Příběhy jako klíč k dětské duši. [A történet, mint egy kulcs a gyermeki lélekhez]* (Lefordította czehre: Eva Bosáková 1998). Praha: Portál, 1999. 152 old. ISBN 80-7178-275-0
- PESECHKIAN, Nossrat.** 1996. Kupec a papušek. **[Buyer and parrot]** Brno: Cesta, 1996. 128 s. ISBN 80-85319-60-8
- PILARČIKOVÁ-HÝBLOVÁ, Slávka.** 1997. *Biblioterapia. [Biblioterápia.]* Liptovský Mikuláš: Saját Koltségen jelent meg. 74 old. ISBN 80-967875-4-3
- PROPP, Vladimír Jakovlevič.** 2008. Morfologie pohádky a jiné studie. **[A mese morfológiája és más tanulmányok]** Jinočany: H&H, 2008. 400 s. ISBN 9788073190859
- REDDEMANN, Luise.** 2009. Léčivá síla imaginace. **[Az imagináció gyógyító ereje]** Praha: Portál, 2009. 216 s. ISBN 9788073675301
- REMEŠ, Prokop, HALAMOVÁ, Alena.** 2013. *Nahá žena na střeše. Bible a psychoterapie. [Meztelen nő a tetőn. A Biblia és a pszichoterápia.]* Praha: Pompei, 216 old. ISBN 9788090558007
- SVOBODA, Pavel.** 2007. *Poetoterapie. [Költészetterápia]* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2007. 190 old. ISBN 978-80-244-1682-3
- SVOBODA, Pavel.** 2013. *Biblioterapie. [Biblioterápia]* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2013. 112 old. ISBN 9-788024-436845
- STEIN, Murray, CORBETT, Lionel.** 2006. Příběhy duše I. II., III. (moderní jungiánský výklad pohádek). **[A lélek története I. II., III. – A mesék modern jungián értelmezése]** Praha: Emitos, 2006. 178 s. ISBN 9788090371521
- STEIN, Murray, CORBETT, Lionel.** 2006. Příběhy duše I. II., III. (moderní jungiánský výklad pohádek). **[A lélek története I. II., III. – A mesék modern jungián értelmezése]** Praha: Emitos, 2006. 178 s. ISBN 9788090371521
- ULRYCHOVÁ, Irina, ŠVEJDOVÁ, Hana, GREGOROVÁ, Vlasta.** 2000. Hrajeme si s pohádkami. **[Játszunk a mesékkel]** Praha: Portál, 2000. 117 s. ISBN 9788071783558
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2015. *Vývinová biblioterapia u detí predškolského a školského veku. [Fejlesztő biblioterápia óvodások és iskolások számára]* In Špeciálnopedagogické poradenstvo [Gyógyypedagógiai tanácsadó], Informačný bulletin XIX. Bratislava: Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, 2015, [A gyógyypedagógia biodromális szemlélete / A 2018. január 28-i Nemzetközi tudományos konferencia előadásainak a gyűjteménye] 25 – 36. old. ISBN 978-80-89698-14-1
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2016. *Vývinová biblioterapia u detí staršieho školského veku a adolescentov. [Fejlesztő biblioterápia kamaszok számára]* In EXPRESÍVNE TERAPIE VO VEDÁCH O ČLOVEKU 2016 [EXPRESSZÍV TERÁPIA AZ EMBERRŐL SZÓLÓ TUDOMÁNYOKBAN 2016]: Biodromálny aspekt liečebnej pedagogiky/ Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie uskutočnenej 28. januára 2016 v Bratislave. [A 2018. január 28-i Nemzetközi tudományos konferencia előadásainak a gyűjteménye] Bratislava: Pozsonyi Comenius Egyetem, 2016, 16 – 25. old. ISBN 978-80-223-4148-6
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara.** 2019. *Vývinová biblioterapia ako prostriedok prípravy na vývinové úlohy predškolského veku detí. [Fejlődési biblioterápia óvodások számára az iskolára való felkészülés során]* In HUDECOVÁ, A., KOVÁČOVÁ, B. *Expresívne terapie vo vedách o človeku 2019*

[Expresszív terápia az emberről szóló tudományokban2019]. Ružomberok: Verbum, 2019, 63-72. old. ISBN 978-80-561-0701-0

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2021a. *Možnosti biblioterapie pri prevencii šikanovania na základnej škole. [A biblioterápia lehetőségei az iskolai zaklatás megelőzésében]* In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, 3. sz., jún 2021, 50. évfolyam; Ružomberok: Katolikus Egyetem. ISSN 1336-2232 Elérhető online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2021/11/ssf_3_21_s_obalkou_update.pdf

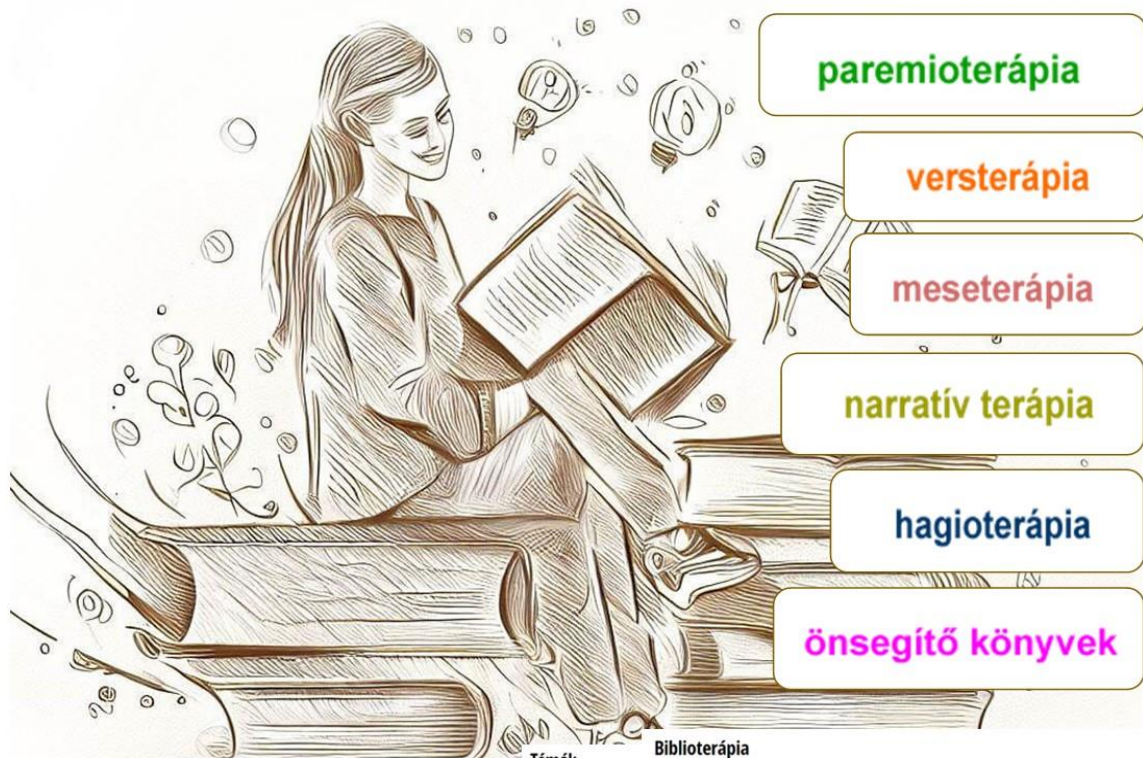
VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2021b. *Možnosti využitia expresívnych terapií v oblasti emocionality a emócií. [Expresszív terápia lehetőségei az emóciáltság területén]* In Pelcová, N., Květoňová, L. et al. *Emocionalita ve výchově prizmatem filosofické, psychologické a speciálněpedagogické reflexe. Inkluzivní škola. [Érzelmi tényezők a nevelésben a filozófiai, pszichológiai és gyógypedagógiai reflexió prizmáján keresztül]* Praha: Károly Egyetem, Pedagógiai kar, 2021. ISBN 978-80-7603-242-2 Elérhető online: <https://search.mlp.cz/cz/titul/emocionalita-ve-vychove-prizmatem-filosoficke-psychologicke-a-specialnepedagogicke-reflexe/4589484/#/getPodobneTituly=deskripty-eq:12083-amp:key-eq:4589484>

Oktatási segédanyagok terápiás szakemberek és segítő szak-
mákat tanulók számára

www.biblioterapia.sk

biblioterapia

terápia nemcsak könyvvel



- AJÁNLOTT MŰVEK REZENZIÓJA
- JAVASOLT BIBLIOTERÁPIÁS ELJÁRÁSOK
- BEVÁLT MÓDSZEREK
- BEVÁLT TERÁPIÁS-NEVELŐPROGRAMOK
- BIBLIOTERÁPIA ALKALMAZÁSÁVAL
- TERÁPIÁS OKTATÓ-NEVELŐBT PROGRAMOK
- TERVEZETE
- KAZUISTIKA
- AJÁNLOTT OKTATÁS
- KONFERENCIÁK PREZENTÁLÁSA
- MÓDSZERTANOK, ÚTMUTATÓK
- KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG

szlovák, czech,
angol, magyar



A gyűjtemények az oktatás számára az Intra Fkát a forrás finanszírozásával elkészítette: G. Kovács, Kézdivásár, 2023.
Intra Fka az Intra Fkát a forrás finanszírozásával elkészítette: G. Kovács, Kézdivásár, 2023.
Intra Fka az Intra Fkát a forrás finanszírozásával elkészítette: G. Kovács, Kézdivásár, 2023.

Témák

- Adaptáció
- Barátság
- Bizalom
- Együttműködés
- Elavulás
- Empátia
- Encopresis
- Félelem
- Gyógyulás
- Harag
- Másság
- Önszeretet
- Szabadság
- Szeretlem
- Szomorúság
- Tehetetlenség

Biblioterápia

Az öröndetesen egyre bővülő szakirodalom szerint a biblioterápia elnevezés két görög eredetű szóból tevődik össze: „biblion” = könyv és „therapeia” = gyógyítás. Az etimológiából kiindulva tehát a biblioterápia fogalma egyszerűen definiálható lenne a könyvvel való gyógyításként. A fogalom tartalma viszont 1916 óta, amikor először jelent meg a The Atlantic Monthly havi lapban, fokozatosan változott és az eredeti értelem, amelyet inkább csak egyszerűbb definícióknak tekinthetünk, ma már elavultnak minősül. A szakirodalomban egyaránt találkoztunk a biblioterápia bővebb és szűkebb definícióival, ami a sokszempontú megközelítés valamint a számtalan társzakra érdekeltségének az eredménye – gondolunk itt az orvosokra, pszichológusokra, pedagógusokra, ápolókra, könyvtárosokra, teológusokra, illetve a kulturális és a szociális szférában dolgozó szakemberekre.

Több információ ...

Ajánlott szakirodalom és tudományos irodalom

BÉRES, Judit-Élet, 2022. A sorok között-Irodalomterápiás gyakorlatok mindenkinek. Budapest: Libri Könyvkiadó Kft. Oldalak száma: 270. ISBN: 9789634339954

BÉRES, Judit-Élet, 2017. Olvasok, hogy éljek-Az olvasásnépszerűsítéséről az irodalomterápián. Budapest: Kronosz Kiadó. Oldalak száma: 292. ISBN: 9786155497957

JAKOBOVITS, Kiri, 2021. Irodalomterápia – A könyvespolc pszichológusszemmel. Budapest: Kucslyák Kiadó. Oldalak száma: 346. ISBN: 9786155932595

BOLDIZSÁR, Ildikó, 215. Meseterápia-Mesék a gyógyításban és a mindennapokban. Budapest: Magvető Kiadó. Oldalak száma:

A terápiás szakemberek és segítő szakmákat tanulók számára készült honlap elkészítésében közreműködtek:

PRO SKIZP – Zdrúženie na podporu činosti Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z. Bratislava (Szlovákia) [Egyéb Egészségügyi Dolgozók Kamaráját Támogató Szervezet] – projekt koordinátor
Vejřovstvi – psychologie, spol. s r. o. Tělnov pod Radčíměstem, Cseh Köztársaság – a projekt fő partnere
Slovenskíai Egyéb Egészségügyi Dolgozók Kamarája naprafft szervezete, Bratislava (Szlovákia) – asszociált partner
Pest Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Budakeszi Tagintézménye Budaörs – asszociált partner
Poszonyi Comenius Egyetem pedagógiai kar gyógypedagógia tanszék – asszociált partner, Prágai Károly Egyetem, Cseh Köztársaság – asszociált partner



A biblioterápiás tanulmányok interaktív segédesszközékként létrejött honlap az az Európai Unió Erasmus+, 2-es pályázati kategória – Szervezetek és intézmények közötti együttműködés, KA210 – Kis léptékű partnerségek a felnőtt tanulási szektorban programja támogatásával jött létre. A projekt megnevezése „Biblioterápiás on-line segédesszköz prototípus”, projekt száma: 2022-1-SK01-KA210-VET-00002483. A szerző nézeteit képviseli és az Európai Bizottság nem tartozik felelősséggel a benne található információk bármilyen használatáért.

Mélekletek

Példa a munkára – megbízás - gyakorlatok a parémiás terápiához (Kotrbová, K.)

Kedves Hallgatók,

A parémiákkal végzett munka egy további biblioterápiás módszer, amely a gyógypedagógiai vagy biblioterápiás találkozók elején alkalmazható relaxációként, szórakozásként vagy bemelegítés céljából, a kliens meggyőződésének, viselkedési képletének vagy a lehetőségek keresésének az azonosítása során. Illetve hogy mi az, ami gátolja az érzések megvalósítását, azonosítását vagy kifejezését. Az egyén elgondolkodhat az értékrendje, nézetei és az élethez való hozzáállása felett, elmélkedhet más – jobb vagy rosszabb – megoldások tekintetében, kifejezheti azokat érzésekkel vagy kijelentésekkel.

Az eredeti (népi) parémiák közé tartoznak: közmondások, szólásmondások, szállóigék, hiedelmek, találós kérdések, szójátékok, mondókák, stb. Ide tartoznak továbbá a rövid lírai formák, mint például az aforizmák, epigrammák, sírfeliratok, gnómák, maximák, anekdoták, jelszavak és mások. Ebben a gyakorlatban kipróbáljuk, hogy hogyan használhatók megelőző, diagnosztikai és gyógyító céllal.

Menet (kérem, először olvassa el a teljes leírást, hogy megfelelően tudja beosztani a munkára szánt időt):

1. Keressen az interneten a népi és egyéb parémiákat érintő részletes tájékoztatást – definíciók, tartalom, példák, ismerkedjen meg velük.
2. Az irodalomban, motivációs naptárban, ha rendelkezésére áll ilyen, motivációs kártyákon, az interneten vagy más forrásokból keressen belőlük minél többet (válogathat a naplójában is, ha van ilyen), írjon ki egy papírra oszlopokba szedve 10-20 különböző mondást vagy idézetet, amelyek felkeltették a személyes érdeklődésüket, vagy mottóként szerepelnek az életükben és követik azt, vagy jelentőséggel bírnak az Önök számára.

Lehet az például a következőképpen:

1. *Aki nem dolgozik, ne is egyék.*
2. *A farkas a szőrét elhánnya, de a szokásait nem.*
3. *Aki másnak vermet ás, maga esik bele.*
4. *Aki előmozdítani akarja a világot, előbb maga mozduljon meg. (Sokrates)*
5. *Aki meg tudja magát győzni arról, hogy jól van, az jól lesz. (Ovidiusz)*
6. *Pedagógiatörténet: A nevelésben a férfihatás, ismerjük el, elenyésző – hát persze, ha a férfiak nőiesek. (V. Haring)*
7. *Stb.*

4. Húzza alá, elemezze és véleményezze azokat a szavakat, amelyek felkeltették az érdeklődését. Jegyzeteljen.
5. Írja le a mondásokat úgy, hogy egyesével papírcsíkokra nyírhasssa őket. Egy mondás – egy csík. Minden mondást nyírjon kétfelé. Valamennyinél próbálkozzon egy másfajta befejezéssel pótolni a hiányzó részt. Az új képződményeket írja le és írja melléjük az észrevételeit.
6. A szétnyirkált darabokat rakja egy kupacba és véletlenszerű összekapcsolással alkosson új mondásokat. Az új képződményeket megint írja le és írja melléjük az észrevételeit.
7. A kiválasztott mondások mindegyéhez töltsse ki a lenti táblázatot. Válaszoljon a lehető legőszintebben.

Mondás	Hogy függ össze az életével?			Használta vagy használja más is a családjából? Ha igen, akkor ki?	Szolgálja még? Szüksége van rá?	
	múltjával	jelenével	jövőjével		Ha igen, miért? Hogy látja most?	Ha nem, mit tudna ezzel tenni?
1.						
2.						
3.						

stb.

8. Bizonyos szünet után vagy anélkül, ahogy majd jónak látja, folytassa a következő táblázat kitöltésével:

Mondat eleje	(egészítse ki legalább 10 folytatással)
--------------	-----------------------------------------

Muszáj, hogy...	
Meg kellene tennem...	
Akarom, hogy...	
Úgy döntöttem, hogy...	
Tetszik nekem, ha...	
Arra vágyom, hogy...	
Imádom, ha...	

- Elemezze a „Muszáj, hogy...” sorban levő mondásokat. Mikor és hol jutott hozzájuk? Ki szokta mondani? Kihez kötődik az életében ez a mondás? Mire szolgál? Pótolható lenne valami más mondással? Jegyzeteljen.
- Hasonlóképpen Elemezze a „Meg kellene tennem...” sorban levő mondásokat. Életének melyik szakaszához kötődik ez a meggyőződése? Szüksége van még rá vagy már elereszthető, esetleg pótolható mással. Mihez kötődik még az életében? Jegyzeteljen.
- Érezze át a „Tetszik nekem, ha...” mezőben levő állításokat. Melyeknél érez a legnagyobb energiát vagy vágyat? A teste melyik részében jelenik meg ez az érzés? Növelhető vagy kiterjeszhető még jobban? Hogyan? Hogyan érzékeli ezt most? Jegyzeteljen.
- Hasonlóképpen Elemezze a „Akarom, hogy...” sorban levő mondásokat. Gondolkodjon el azon, hogy ki tudna segíteni a megvalósításban. Hogyan tudná őt megszólítani? Ki tudná ebben támogatni? A másik oldalon kinek árthatna ez és miért? Mit tehetne annak érdekében, hogy ez a dolog ne zavarja, sőt, buzdítsa? Mi re van még szüksége ahhoz, hogy megvalósítsa az „Akarom, hogy...” vágyát? Jegyzeteljen.
- Elemezze a „Úgy döntöttem, hogy...” sorban levő mondásokat. Válaszoljon főleg arra a kérdésre, hogy mi kell ahhoz, hogy a döntését minél előbb – akár most – elkezdje megvalósítani? Milyen érzés lenne, ha megtenné most? Mi változik a döntés eredményeképpen? Mit fog látni, érezni, hallani, stb.? Nemcsak belül, hanem mi fog megváltozni a környezetében? Mi szerint fogja biztosan tudni, hogy valami megváltozott, és hogy ez a döntése következtében történt részletesen és teljes mértékben? Mi az, ami még beteljesedhetne? Hogyan lehetne ez az Ön számára a lehető legjobb?

Ha eddig nem tartott szünetet, akkor most ezt legalább 15 percre tegye meg. Sétáljon, szellőztessen, frissüljön fel egy pohár vízzel, majd folytassa a gyakorlatot tovább.

Hasonlítsa össze, hogy mit élt meg akkor, amikor a „Muszáj, hogy..., Meg kellene tennem..., Akarom, hogy..., Úgy döntöttem, hogy...” kezdetű mondatokat, és amikor a „Tetszik nekem, ha..., Arra vágyom, hogy..., Imádom, ha...” kezdetű mondatokat egészítette ki. Tudatosítsa az érzelmekben agy bármilyen másban bekövetkezett különbségeket, amelyeket saját magán, magában vagy a környezetében vett észre; hogyan reagált a teste, stb.

Tudatosítsa, hogy milyen az, amikor nagyon közel van vagy bekövetkezik az, ami nagyon tetszik, ami után vágyik, amit imád. Megörvendezettette valami?

Csináljon egy 10 perces gondolkodási szünetet, majd jegyzetelje le az észrevételeit.

Eredmény:

Lazítson. Leheveredhet és becsukhatja a szemét, vagy csak üldögélhet és engedheti a gondolatok szabad folyását. Összpontosítson a légzésre – belégzés, kilégzés. Csak néhány mély lélegzet, elég 2-3 és képzeletben kis időre térjen vissza a gyakorlathoz. Válaszoljon a következő kérdésekre: A gyakorlatnak köszönhetően mi újat tudott meg saját magáról? Létezik valami olyan, amelyről sziklaszilárdan meg volt győződve, hogy akarja, viszont a gyakorlat során rájött, hogy ez nem az Ön vágya? Mit tesz ezzel az észrevétellel? Mi az, ami meglepte? Észrevett valami érdekes dolgot? Mi újat tanult? Mit tudna vagy akarna még elmondani? Ha valamit a gyakorlathoz el kellene mondania másoknak, mi lenne az? Most másképp csinálna valamit? Szeretne kérdezni valamit? Mire lenne még szüksége? Hogyan tudná ezt a gyakorlatot a későbbi munkájában felhasználni? Mi lehet még fontos? Stb.

A legértékesebb észrevételeket jegyezze le.

Köszönöm az együttműködést és annak terjesztést, hogy hogy tetszett a gyakorlat, írja le a szokás szerinti A4-es oldalra!

Szükség esetén a konzultációs órák ideje:
kedd 13.00-15.00, csütörtök 8.00-11.00, on-line MS Teams és megegyezés szerint

Örülnék, ha közzé tennék a csoportban!

Kotrbová

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Gyógypedagógia tanszék, Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai kara
Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Szlovákia +421 948 316 081 | kotrbova@fedu.uniba.sk
<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>

© Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Cvičenia na prácu s parémiami*. [Gyakorlatok a parémiás terápiához] In Biblioterapia 1 a 2. Prednášky a cvičenia pre študentov študijného programu liečebná pedagogika. [Előadások és gyakorlatok gyógypedagógia-hallgatók számára] Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai kara, Gyógypedagógia tanszék, 2020/2021 akadémiai tanév, második félév, aktualizálva az Erasmus+ „*Biblioterapiás on-line segédeszköz prototípusa*“ projekt keretében 2023. május 5-én.

Katarína Šurdová. 2023.

Workshop Liečivá sila rozprávok, 27. 5. 2023.

Szlovákiai Egzisztenciális Elemzési és Logoterápiás Társaság, Bratislava.

Eszébe jutott pihenés közben a gyerekkora egy konkrét meséje? Melyik az? Mi volt az alapkülfiktusa?

Volt ennek a mesének olyan része, amelyet szeretett volna körbe-körbe hallgatni? Milyen rejtett külfiktust szimbolizálhatott ez a mese vagy annak egy része? Tartalmaz ez a mese olyan problémát vagy nehézséget, amellyel gyerekkorában vagy később, felnőttkorában találkozott? Milyen megoldást kínál a mese?

Kivonat:

Joseph Campbell, a világszinten elismert mitológiai kutató bebizonyította, hogy a régi mesék, mondák és legendák szimbolikája aktuális jelentőséggel bír a modern ember számára is és segítheti az eligazodásban az életútja során. „A mesék és legendák kihívást jelentenek a saját szerep életre keltésében és tudatosításában, és egyben pontosan leírják azokat a fázisokat, amelyeken végig kell haladnunk az életünk során.”

Méllékletek

Prezentáció (Kotrboá, K.)

Az irodalom mint művészet a terápiás oktatásban

Kvetoslava Kotrbová



Gyógypedagógia

= olyan egyének diagnosztikája, nevelése, oktatása és
terápiája, akik helyzetét a kedvezőtlen életkörülmények
(nevelési, szociális, egészségügyi, stb.) annyira
megnehezítették, hogy nem képesek a koruknak megfelelő
módon élni és a képességeik szerint érvényesülni

Horňáková, 1999

A terápiás és nevelési célok integrálása

A beteg/ügyfél kompetenciáinak a fejlesztése, hogy képes legyen élni az életét és megoldani a problémáit

az önkompetenciák kialakítása és megerősítése:
öntudat, önkritika, önértékelés és önérték-meghatározás, önbizalom, öntámogatás, öntisztelet...

= metakognitív készségek

foglalkozások, játék, egyéb élményszerű aktivitások: művészetterápia, zeneterápia, biblioterápia, pszichomotoros terápia, drámaterápia, ergoterápia, játékterápia, családterápia

egyéni, csoportos, közösségi
foglalkozások és nevelő-oktató
programok

gyerekek, felnőttek és idősek

betegek, betegség után levő egészségesek



GYP BIBLIOTERÁPIA

tervezett céltudatos terápiás-nevelő
ráhatás az irodalmi/szóbeli művészet
egyes összetevői által

Majzlanová, 2017

- Játék a szavakkal, hangokkal és mondatokkal
- Önálló halk olvasás
- Hangos olvasás, közös olvasás, előadóművészet
- Storytelling / audiokönyvek
- Alkotó írás(terápiás napló, írás, terápiás levél, saját irodalmi alkotás...)

A biblioterápiában alkalmazott irodalmi műfajok

Objektív irodalom – non-fiction

- Segédkönyvek – ismeretterjesztő irodalom, felnőtteknek szánt útmutatót tartalmazó gyermekirodalom...
- Publicisztika – hír, riport, jelentés,... családkrónika, családi újság,...

Szépirodalom - fiction

- Költészet, Epika, Dráma / vers, regény, elbeszélés, mese, stb.

Önsegítő könyvek

A legrészletesebben kidolgozott téma a depresszió kezelése – NICE nemzetközi standard (National Institute for Health and Care Excellence, GB) 2022. június 29. – **enyhébb mértékű depresszió esetén a terápia elején, súlyosabb formáknál a végén**
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

- Racionális összetevő = a probléma megértése

Definíció és további ötletek in Kotrbová, 2022

NICE National Institute for Health and Care Excellence

Search NICE... [Sign in](#)

Guidance ▾ Standards and indicators ▾ Life sciences ▾ British National Formulary (BNF) ▾ British National Formulary for Children (BNFC) ▾ Clinical Knowledge Summaries (CKS) ▾ About ▾

Home > [NICE Guidance](#) > [Conditions and diseases](#) > [Mental health, behavioural and neurodevelopmental conditions](#) > [Depression](#)

Depression in adults: treatment and management

NICE guideline [NG222] Published: 29 June 2022 [Register as a stakeholder](#)

Guidance Tools and resources Information for the public Evidence History

Overview **Guidance** [Download guidance \(PDF\)](#)

Recommendations

Szépirodalom – irodalmi műfajok a BT-ban

- **LÍRA** – egy alapgondolat, egy **erős élmény**, érzés, benyomás vagy hangulat, amely költői eszközökkel került kifejezésre – főleg kötött, ritmizált beszédformában
- **EPIKA** – a **történeten** alapul, tipikus az időrendi sorrend és folyamat, események leírása, a szerzőt a mesélő helyettesíti
- **DRÁMA** – a **közvetlen beszéd** szereplők közötti **párbeszéde**, a szöveg színpadi előadásra készült, ahol a beszéden kívül más – drámai művészi eszközöket is használnak (hang, fény, mozgás, dekoráció, kellékek, kosztümök, stb.)

Szépirodalom – irodalmi műfajok a BT-ban

- Paremiológias terápia
 - Versterápia
 - Meseterápia
 - Narratív terápia
 - Hagioterápia
-
- Érzelmi összetevő = benyomások, érzések, értékek, spiritualitás mint a terápiás nevelés része



A terapeuták preferenciái

- KBT (CBT) terapeuták - önségítő könyvek
- Mélylélektani terapeuták – szépirodalom

Starker, Rubin in Pardeck, Pardecková, 1998, 20. old.

A választás és alkalmazás függ a kliens érdeklődési körétől és a megválasztott terápiás céloktól is:

- A racionális összetevő fejlesztése – a probléma/ viselkedésképlet megértése, a felismerés alátámasztása, új stratégiák fejlesztése – főleg objektív irodalom
- Érzelmek, érzések, értékek és magatartás fejlesztése – átérzés, élmény, stb. - szépirodalom
- A pedagógiai ráhatás akkor a leghatékonyabb, ha egyidejűleg hat az értelemre, érzelmekre és az észlelésre/érzésekre – magasabb rendű érzésekre – értékirányultság

Bruno Bettelheim

pszichológus és pszichoanalitikus

- „ha a gyerek olyan nevelést kap, hogy az látja az élet értelmét, akkor nincs szüksége további segítségre“ (10. old.),
- „megtalálni a saját és környezetünk életének az értelmet a legjobban az irodalom közvetíti“ (10. old.)
- „a gyerekeknél a népmesék és a modernek közül azok, amelyek egyértelmű és rejtett értelmet tartalmaznak, a nem tudatosult tartalmat biztonságosan vezetik át a tudatba és lehetővé teszik annak kezelését – a képzeletben, ahol az erkölcsi kifejelet csak jelzett – a saját megoldás kialakításának a szabadsága“ (13. old.)
- „gyógyítóbb a mese elmesélése, mint az olvasása vagy pusztá meghallgatása“ (37. old.)

Bettelheim A mesék rejtélyei 1975, 1976



Fantázia/Imagináció

- A probléma képzeletben való externalizációja – a tulajdonságok és tettek felismerése és a hősbe való kivetítése, érzelmi távolságtartás, tehermentesítés és rálátás
- rejtett formájú éber manipulálás (metaforák, szimbólumok, képletek) potenciálisan érzelmi terhelést jelentő tartalommal
- a távolságtartás lehetővé teszi az újrafogalmazást, biztonságos manipulálást, az átélés vagy viselkedés új modelljét/ képletét



Felnőtteknél

- újrafogalmazás/új vízió
- Dosztojevszkij: Egy nevetséges ember álma – vezet a terápiás változások egyes fázisain keresztül, a régi és új valóság felemelő képei/az új világ érzései - öröm, boldogság és szépség, amelyek újra átélhetők – lásd a művet
- Roberto Assagioli – Felsőbb ÉN

Részletesen lásd Kotrbová, Sturcz, Solárová, 2022

Felnőttek és gyerekek egyaránt

- terápiás **napló** írása – egyes szám 1. személyben „ÉN” – eltávolodás az érzelmileg terhelő tartalomtól – pozitív dolog papírra vetése vagy „ismételt megtestesítése”
Rainwater, 1979, 1989, 91. és további old.
- terápiás **levelek** írása – egyes szám 2. személyben „TE” – ha az egyes szám 1. személyben írás nem bizonyul elégségesnek és meg kell szólítani közvetlenül a címzettet; a levelet nem kell elküldeni, de megírható a válasz is
Kotrbová, 2022
- **hír, riport, történet** írása – egyes szám 3. személyben „AZ” – történet, leírás a megfigyelő-riporter-mesélő szemszögéből – távolságtartás és az újonnan tanultak rögzítése – az új dolog/ismeret leírása, ismétlése, megerősítése
Kotrbová, 2023, in press

A BT formái

- egyéni, csoportos
- tömeges (on-line számítógépes hálózat által, telemedicina)

A terápia elengedhetetlen velejárói:

terápiás bizalmi viszony
kommunikáció, támogatás, párbeszéd, kíséret

A terapeuta feladatai

- Biztos személy a tartalom közvetítésére
- Az önismeret és személyi fejlődés vezetője
- A még feldolgozatlan tartalmak utólagos feldolgozásában katalizátor/támogató
- A személyi fejlődés / terápiás cél, prioritás, jelentés-skálázás megfogalmazója a változás elején és utána
- Segédkérdések: Hogy érzi most magát? Mi újat vett észre – tények, érzelmek, érzések, kapcsolatok, test? Mi újat tanult meg? Mit csinál, érez, gondol, milyen a légzése? A változás definiálása – Más most valami? Mi? Mire van szüksége?
- Több módszer és terápia eklektikus és szinergikus effektus (több érzéki csatorna bekapcsolása – látás, hang, mozgás...) a pozitív hatás megerősítése „túlelemzés” szabályozó

Rainwater 1993, Pennebaker 2013

Kutatási eredmények

- A terhelő érzelmi tartalom/trauma terapeuta általi kezelése esetén– a kontrollcsoporthoz képest 43 %-kal kevesebb orvoslátogatás, 2x kevesebb megbetegedés
- mérhető fizikai változások: immunrendszer és egyéb orvosi értékek Az immunsejtek hatékonyabb működése (Lepore, Smyth 2002), növekszik a fehér vérsejtek száma, tehát immunerősítés az AIDS-es betegeknél (Pettrie, Fontanilla, Thomas 2003), a tüdőkapacitás növekedése az asztmádoknál és a fájdalom csökkenése reumás betegeknél (Smyth, Stone, Hurewitz ai. 1999), kevesebb alvásmegszakítás rákos és áttétes betegeknél (Moor, Sterner, Hall a i. 2002), mérsékelt vérnyomáscsökkenés a viszonylag egészséges embereknél (Crow 2000), az arcizomnyomás és kézizzadás csökkenése, vérnyomáscsökkenés a magas pulzusú személyeknél (Pennebacker, Huges, OHeeron 1987)
- mérhető pszichés változások: azonnali és hosszan tartó hangulat- és viselkedésváltozás kevesebb negativitás, kevesebb depresszív tünet, szorongás csökkenése, nyitottabb, nyugodtabb, barátságosabb, jobban elfogad másokat, boldogabb, tudatosabb, aktívabb, okosabb

Pennebaker, 2003



Köszönöm a figyelmet és kívánom, hogy leljék örömeiket a pedagógiai és terápiás olvasásban és írásban!

Elérhetőség:

Név: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Munkahely:

Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai kara

E-mail: kotrbova@fedu.uniba.sk

Telefon: +421948316081



FACULTY OF EDUCATION
Comenius University
Bratislava

www.biblioterapia.sk

Felhasznált irodalom jegyzéke

Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemství pohádek – proč a jak je číst v dnešní době*. [A mesék titkai – miért és hogyan olvassunk ma] (Angolból fordította: Lucie Lucká 2000, 2016) 2. módosított kiadás. Praha: Portál, 2017. 392 s. ISBN 978-80-262-1172-3

Depression in adults: treatment and management. NICE guideline from June 29, 2022. [online] London: National Institute for Health and Care Excellence, 113 p. ISBN 978-1-4731-4622-8. Elérhető: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222> [cit. 2023-03-31]

Hornáková, Marta. 1999. *Liečebná pedagogika. [Gyógypedagógia]* 1. kiadás. Bratislava: Pozsonyi Comenius Egyetem, pedagógiai kar, gyógypedagógia. 190 s. ISBN 80-8046-126-0

Kotrbová, Kvetoslava – Majzlanová, Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii. [Terápiás napló a biblioterápiában]* 28-51. old. In Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908088-1-2. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>

Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii. [Terápiás levelek a biblioterápiában]* 68-82. old. In Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908353-7-3 Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>

Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii. [Segédkönyvek a biblioterápiában]* 95-110. old. In Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. 179 s. ISSN 1336-2232 Elérhető online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf

Kotrbová, Kvetoslava – Sturcz, Attila, Solárová, Zlatica. 2022. *Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka*. [Dosztojevskij: Egy nevétséges ember álma című novellájának a terápiás potenciálja] 343-365. old. In Philologia. Časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ročník 32, č. 2/2022, 392 s. ISSN 1339-2026 Elérhető online: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavu/Ustav_filologickyh_studii/Philologia/Philologia_2022_2/PHILOGIA_2_2022_TLAC-25_343-365.pdf

Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6 Elérhető online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf

Majzlanová, Katarína - KOTRBOVÁ, Kvetoslava. 2019. *Význam príbehu v biblioterapii*, [A történet ereje a biblioterápiában] 149-172. old. In Bukor, J., Szimon, Sz. a kol.: Zborník XI. Medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho 2019, Sekcia Jazyk-Kultúra-Vzťahy. Komáromi Selye János Egyetem, 2019. 244 s. ISBN 978-80-8122-331-0. Dostupné online: <http://uk.ujs.sk/dl/3310/MAJZLANOVA.pdf>

Rainwater, Janette. 1979, 1989. *Vezměte život do vlastních rukou*. [Vegye az életét a saját kezébe] (Angolból fordította Alena Hnídková, 1993) 1. kiadás. Praha: Grada, 1993. 232 s. ISBN 80-7169-026-0

Pennebaker, James W. 2004, 2013. *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering of Trauma and Emotiona Upheaval*. 2nd ed. Oakland: New Harbinger Publications, 2013. 172p. ISBN 978-0-578-12942-6

Szerzők

PhDr. Kotrbová Kvetoslava, PhD., MPH - gyógypedagógus, egyetemi tanár, projektvezető, főszerkesztő

1995-ben gyógypedagógusként végzett a Pozsonyi Comenius Egyetemen, ahol ma a biblioterápia, akadémiai írás, egészség és egészségügyi zavarok és további tantárgyak oktatója. Később sikeresen elvégezte a pszichoterapeuták a pszichoszintézisben tanfolyamot (Szlovákiai pszichológusok Kamarája, Bratislava, 1995-1996), a gestaltpszichoterápia tanulmányokat (Instiut pro gestalt terapii Praha, 2002-2004), a folyamatorientált és rendszerezett pszichoterápia tanfolyamot (POPI Slovensko a Slovenská psychoterapeutická spoločnosť, 2006-2009), és tovább képezi magát ezen a területen.

1999-ben a Pozsonyi Szlovák Egészségügyi Egyetemen közegészségügy vezető (Master of Public Health/MPH). specializációt szerzett. 2009-ben doktori címet szerzett a Nagyszombati Egyetemen ápolás és rehabilitáció szakon.

Dolgozott a Szlovák Köztársaság Oktatási Minisztériumában főtanácsosként és az egészségügyi dolgozók képzése szekció igazgatójaként, továbbá a Szlovák Köztársaság Közegészségügyi Hivatalában egészségügyi specialistaként, valamint a Szlovák Köztársaság Orvosi Kamarája koncepció, törvényhozói és stratégiai ügyek igazgatóságának a konzultánsaként. A Gyógypedagógusok Egyesületének (PRO LP Bratislava), a Szlovák Orvosi Társaság mellett működő Szlovák Pszichiátriai Társaságnak, a Pozsonyi Orvosok Társaságának, a Természetgyógyászati Társaság interdiszciplináris szekciójának, a Természetgyógyászok Nemzetközi Társaságának és a Szlovák Tudományos Akadémia mellett működő Szlovák Pedagógiai Társaságnak a tagja.

2009. szeptemberében az Európai Bizottság „Egységes Európai Piac” díjra jelölték az egészségügyi dolgozók szakképzésének az elismerése területén végzett munkájáért, 2015. szeptemberében megkapta a Szlovák Orvosi Társaság köszönőlevelét a Szlovák Orvosi Társaság és a Szlovák Köztársaság Orvosi Kamarája közötti, az egészségügyi dolgozók élethosszig tartó tanulása területén folyó együttműködésről szóló cikkéért, 2021. szeptemberétől az Egyéb Egészségügyi Dolgozók Kamarája által adott „2021 Egyéb Egészségügyi Dolgozója” kitüntetés tulajdonosa.

PA Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai kara tanárként dolgozik, ahol a hallgatók személyiségi és szakmai fejlődését segíti. A tanítás során szívesen használ történeteket és szépirodalmi műveket az oktatás eszközeiként. Mintegy 120 szakmai cikk és tanulmány szerzője, amelyek témája az egészségügyi oktatás, egészségügyi ellátás és egészségvédelem irányítása és szervezése. Jelenleg főleg biblioterápia témájú cikkeket ír, amelyek leggyakrabban a *Philologia*, *European Scientific e-Journal* és a *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae* folyóiratokban jelennek meg.

PhDr. Diešková Viera, CSc. - pedagógiai pszichológus, emeritus egyetemi tanár

Diešková Viera a Pozsonyi Comenius Egyetem bölcsészettudományi kara pszichológia szakon, pedagógiai pszichológia specializációval végzett 1968-ban. Már egyetemi hallgatóként dolgozni kezdett a Pozsonyi Gyermekepszichológiai és Patopszichológiai Intézetben (VÚDPaP), a prof. A. Jurovský vezette osztályon. Itt szerezte a gyermek- és ifjúkori szociálpszichológia alapjait, amely kutatásával a következő 20 évben foglalkozott.

A kutatások alapján számtalan beszámolót dolgozott ki és védett meg például az óvodáskorú gyerekek agresszív magatartásáról, a gyermekek iskolaérettségéről, vagy a gyermekotthonban élő gyerekek szociális kompetenciáiról és szociális készségeiről. Az eredményeket a *Psychológia a patopsychológia dieťaťa (Gyermek pszichológia és patopszichológia)*, *Predškolská výchova (Óvodai nevelés)*, *Vychovávateľ (Nevelő)* című folyóiratokban közölte. Ezekkel az óvodák, gyermekotthonok és iskolák vezető dolgozóinak nyújtott segítséget. Számtalan konferencián adott elő, majd az előadások szlovák,

cseh és német kiadványokban jelentek meg. Tudományos fokozatot V. Diešková a Pozsonyi Comenius Egyetem bölcsészettudományi karán szerzett 1981-ben.

A múlt század nyolcvanas éveiben a VÚDPaP a nevelépszichológiai szakosztályát vezette és az iskolai nevelés új formáit kezdte kutatni. Jóga-gyakorlatokkal és azoknak a tanítók és gyerekek fizikai és szellemi egészségére gyakorolt hatását kutatta. Elméleti és gyakorlati szemináriumokat szervezett számukra. Később találkozott Janette Raiwaterral, a pszichoszintézis kimagasló képviselőjével, Roberto Assagioli tanítványával. Részt vett egy tematikus szemináriumán Csehországban (1991), majd az elkövetkezendő években szlovákiai pedagógusok és pszichológusok számára további két szemináriumot szervezett J. Rainwater részvételével.

Ez az érdeklődés V. Diešková számára munkahelyváltáshoz vezetett. 1991-ben a Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai karán, az M. Bažány vezetése alatti Gyermekefejlesztési Kutatóintézetben kezdett dolgozni. Itt folytatta az ifjúság kutatását, cikkeket jelentetett meg, előadásokat tartott szociális pedagógia témában. A gyógypedagógiai szakon pszichoszintézis szemináriumot vezetett.

2005-ben a Szociális Munka Polgári Társulás kiadta V. Diešková: A szociális pedagógia alapjai című könyvét. Abban foglalkozott a fiatalkorúak kábítószer-függőségével és annak megelőzésével, amellyel a ligetfalusi pedagógiai-pszichológiai tanácsadóban foglalkozott az 1999-2000 években.

A 2001-2002 években pszichológus segítséget nyújtott a cisztikus fibrózissal élő gyerekeknek és szüleiknek a Pozsonypüspöki Tüdőgyógyászati Klinikán. Eközben tovább képezte magát a pszichoterápia területén, számtalan pszichoterápiás gyakorlati szemináriumon vett rész főleg I. Verny (Svájc) vezetésével.

További pszichoterápiás szemináriumon vett rész B. Hellinger mellett, aki szisztémás konstellációval foglalkozott. Ezt a módszert V. Diešková kezdte alkalmazni a diákjai között is. A 2009-2010 években elvégzett egy családi, szisztémás és életkonstelláció témájú felépítményi tanfolyamot W. Nelles vezetése mellett, aki szélesebb megközelítést dolgozott ki, mint maga az alapító.

A 2009-es nyugdíjba vonulását követően V. Diešková a Pozsonyi Módszertani Központban tanfolyamokat vezetett különböző iskolákban működő pedagógusok számára. Nagyon népszerű volt a gyerekek érzelmi intelligenciáját fejlesztő tanfolyam. A 2010-2011 tanévben előadott a Szent Erzsébet Egészségügyi és Szociális Munka Főiskolán. Folytatja a felnőtt csoportokkal végzett jogát.

PaedDr. Špániková Jana, PhD. - gyógypedagógus, pszichoterapeuta

Amikor befejezte tanulmányait a Pozsonyi Comenius Egyetem gyógypedagógiai karán, főleg a szociális területen működött, tanácsadást végzett családok számára. Mivel a családoknak nyújtott tanácsadás szempontjából szükségesnek bizonyult, kiegészítette a képesítését a jogi karon a családtámogatás jogi hátterével. A párkapcsolati és családi tanácsadásban egyre inkább kezdett a gyógypedagógiai terápiás módszerekre, elsősorban a pszichoterápiára támaszkodni (2000-től szakképzett pszichoterapeuta és az EAP – European Certificate of Psychotherapy tagja).

A munkássága több tíz éve során több oktatáson vett részt a támogató tevékenységek terápiája témában és többéves pszichoterápiás képzést végzett C. Rogers mellett – PCA/Fókuszban az ember. A szakmai gyakorlata során főleg a családtámogatással és szociális tanácsadással, krízis-pszichoterápiával, valamint oktatással, pedagógiai tevékenységgel foglalkozott, de előadóként szociális témájú tréningeket is végzett.

Ugyanezen időszakban ingyenes jogi tanácsadást is nyújtott a pozsonyi rászorulóknak és ma is dolgozik önkéntesként a Linka detskej istoty, n. o. (Gyermekebiztonsági vonal nonprofit szervezet) tanácsadói

posztján. Különböző projektek keretében megismerkedett a segítő szervezetek munkájával Csehországban, Angliában, Belgiumban, Franciaországban, Magyarországon, Ausztriában, stb.

Egyetemi tanárként működött a Pozsonyi Comenius Egyetemen is, és 2013-ban sikeresen befejezte doktoranduszi tanulmányait Pozsonyi Comenius Egyetem bölcsészettudományi karán és megvédte a doktori disszertációját (PhD.).

2000 óta az egészségügyben – egy zsolnai magánklinikán dolgozik és 2012-től gyógypedagógiai és pszichoterápiás szakrendelést végez Pozsonyban.

Kürthy Anna - pszichológus, biblioterapeuta

Pszichológus és fejlesztő irodalomterapeuta. 2020-ban végzett a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen, Budapesten és 2021-ben az Apor Vilmos Katolikus Főiskolán, Vácon. Iskolapszichológusként dolgozik, ahol a diákoknak segít a szociális, érzelmi, viselkedési és tanulási problémák kezelésében. Szívesen használja fel az irodalmat pszichológiai munkájában, és szívesen ír szövegíróként különféle témákban.

Sturcz Attila - logopédus, magyar nyelv és irodalom szakos általános iskolai tanár, zenész, szinkronszínész

Sturcz Attila a magyarországi együttműködő szervezet közreműködő szakértőjeként, aki jelenleg a budaörsi székhelyű Szivárvány Óvoda, valamint a Pest Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Budakeszi Tagintézményének munkatársa. a Budakeszi és a Zsámbéki Zichy Miklós Áltános Iskola Általános Iskolában, ott dolgozik nyelvi logopédusként.

1983 óta végez nevelő-oktató munkát különböző általános iskolákban. 1991-ben szerzett magyar nyelv és irodalom szakos tanári diplomát a szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán. Tizenhat éven át tanított magyar nyelvet és irodalmat.. Számára e munka nagy kihívása az volt, hogy megtanítsa a gyerekeket az olvasás megszerettetésére, anyanyelvük szépségének felfedezésére nevelje tanítványait, valamint szövegértésük fejlesztésére és a tehetségük fejlesztésére.

Tanítványai igen szép eredményeket értek el járási és területi szinten vers- és prózamondó versenyeken, kiejtési versenyeken és hasonlókon. Egyik tanítványa az országos Arany János Magyar Anyanyelvi Versenyen is első helyezést ért el. Ugyanakkor egész idő alatt feltette magának a szakmai kérdést: Mi az oka a tanítási kudarcoknak? Az olvasási, szövegértési és helyesírási nehézségekkel, zavarokkal küszködő gyerekek helyzete motiválta második, szakmán belüli pályaváltását: gyógypedagógiai tanulmányait.

2013-ban drámapedagógia szakterületen pedagógus szakvizsgát tett. 2018-ban mesterdiplomát szerzett, záródolgozatának témája: Ványi Ágnes szakmai irányításával 2009 és 2011 között egy pedagógiai kísérletben vett részt, amelynek célja egy audiovizuális tankönyv létrehozása nehezen olvasó diákok számára. A projekt eredményeit a Fejlesztő Pedagógia c. szaklap hasábjain publikálta 2013-ban. 2019 óta mesterpedagógiai tevékenységet folytat, melynek célja "10-14 éves, olvasási nehézséggel, illetve olvasási zavarral küzdő gyermekek fejlesztő terápiájának támogatása a színjátszás és a versmondás eszközeivel". Jelen projekt részeként az a feladata, hogy az őket segítő pedagógusok olvasási nehézségekkel küzdő gyerekeknek szánt, biblioterápiás célú ajánlott irodalmi művekből művészi színvonalú hangfelvételeket készítsen, valamint a saját sokéves jó gyakorlatainak bemutatásával, illetve szakmai tapasztalataival támogassa a projektcsapatot a kitűzött nevelési - oktatási célkitűzéseinek elérésében.

Mgr. Paštrnáková Dejóvá Iva, PhD. et PhD. – képzőművész-tanár és a művészettörténet elméleti szakembere

Képzőművészetet tanult a Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai karán (Mgr. 2002, PhD. 2008), és megvédte a doktori disszertációját a képzőművészet elmélete és története témában a Brünni Masaryk Egyetem bölcsészettudományi karán (PhD. 2017) is. Tanárként dolgozott művészeti iskolában, középiskolában, de leghosszabb ideig a Pozsonyi Comenius Egyetem pedagógiai karán és a Képzőművészeti Akadémián, és egyben a Képzőművészeti Akadémia szakmai kezeseként is működött (2014 – 2019). Tíz évig volt a Szlovák Nemzeti Galéria külsős képzőművésze és előadója. Jelenleg szülői szabadságon van.

A publikáció területén Cyril Kutlík biográfiáján keresztül eljutott a XIX. és XX. század fordulóján folyó művészeti oktatás történetének a feldolgozásához Szerbiában (2002) és Szlovákiában (a Képzőművészeti Akadémia 2014 és 2019 évi évkönyve). Szakmailag közreműködött a szlovák-cseh-szerb kulturális és művészeti hatásokkal foglalkozó szövegek és kiállítások feldolgozásában (2020, 2018, 2014, 2013, 2012, 2008, 2005). Kiadóként részt vett prof. Ivan Rusina művészetelméleti könyveinek a kiadásában (2016, 2011, 2009). Tagja a Szlovák Újságírók Szindikátusának (2003 – 2010).

Önkéntesként rendszeresen írt a Médium cserkész-havilapba (1998 – 2014), részt vett a szlovákiai cserkész felnevelésében (2004 – 2007: Baobab Erdei Iskola, Alkotói tábor, Kézműves tanfolyam és A művészet, mint programelem, amelyeket a Szlovák Köztársaság Oktatási Minisztériuma akkreditált. Lektorálta a Křídlo Polgári Társulás (lelki betegséggel küzdők baráti köre, (2005 – 2007) alkotóműhelyét. Menedzselte a gyerekeknek szóló rajzfilm-workshopokat, amelyekre az Animáció bienále fesztivál keretén belül került sor Bibiana – gyerekek nemzetközi művészeti háza (2008, 2010) szervezésében.

Mgr. Čaputová Barbora, PhD. – hittudós

Barbora hittudományt tanult a Pozsonyi Comenius Egyetemen, majd a doktoranduszi tanulmányait a Szlovák Tudományos Akadémia Világirodalmi Intézetében végezte a *Mircea Eliade – a szakirodalmi és szépirodalmi műveiben fellelhető párhuzamok* interdiszciplináris témával.

Jelenleg olvasókört vezet a Pozsonyi Közös Bentlakásos Középiskolában. Régmúlt történetekkel, mitológiával, mesékkel és az emberi képzelet további megnyilvánulásaival foglalkozik. Számtalan tanulmányt és cikket tett közzé, a legtöbbjük Mircea Eliade műveit taglalja.

PhDr. Vejrosta Petr - klinikai pszichológus, pszichoterapeuta

Egyetemi diplomát az Olomouci Palacý Egyetem bölcsész karán pszichológia szakon (2008) nyert, majd klinikai pszichológia (2013) és pszichoterápia (2017) szakképesítést szerzett, és a Csehországi Elemzőpszichológiai Társaság által szervezett pszichoterápia tanfolyam elvégzése óta klinikai pszichológia és pszichoterápia szakrendelést végez Rožnov pod Radhoštěmben.

Mgr. Vejrostová Anna - pszichológus

Pszichológia szakon végzett Szlovákiában a Kassai Pavol Jozef Šafárik Egyetemen (2013). A Rožnov pod Radhoštěm (CZ) városban működő klinikai pszichológia és pszichoterápia szakrendelőben dolgozik. Jelenleg a klinikai pszichológus tanulmányait végzi. A gyerekekkel és felnőttekkel végzett terápiás tevékenysége során előszeretettel alkalmazza a játékterápia és a kognitív-behaviorális terápia elemeit.

Mgr. Kajfzosová Michaela – pszichológus

A nevem Michaela Kajfzosová, Třinecben születtem és ma is itt élek. A Český Těšín Lengyel Tanítási Nyelvű Gimnáziumban érettségiztem. Tanulmányaimat az Olomouci Palacký Egyetem cseh filológia szakán, majd ugyanazon iskola pszichológia szakán folytattam. A pszichológia területén az első munkahelyem iskolapszichológus volt egy általános iskolában és gimnáziumban. Később klinikai pszichológusként dolgoztam Jansé Láznében, ahol a pácienseim agyvérzés, bénulás után álltak, vagy

más idegi megbetegedésekben szenvedtek. A munkakörömhöz tartozott a neuro-pszichológiai diagnosztika, a kognitív tréning és a pszichoterápia. Jelenleg egészségügyi pszichológusként dolgozom a Karvinái Lelki Egészségügyi Központban, ahol a pszichotikus és neurotikus betegekkel foglalkozom. Egyéni és csoportos terápiát egyaránt folytatok.

Most fejezem be az ötéves kognitív-behaviorális tanfolyamot és készülök a klinikai pszichológia szakvizsgámra.

A jövőben pszichotikus betegekkel szeretnék foglalkozni, valamint a függőségek kezelését tervezem.

Az irodalom iránti örök érdeklődésem oda vezetett, hogy a terápiás munkát összekötöttem az irodalommal, és bizonyos irodalmi műveket felhasználok a pszichotikus betegek terápiás ellátásában. Ezt a munkát nagyon élvezem.

Mgr. Ing. Babka Vladislav - gyógypedagógus, mentális edző

Babka Vladislav gyógypedagógiát tanult a Pozsonyi Comenius Egyetemen, 2022-ben végzett. Már 1990-ben, amikor a Zsolnai Egyetemen végezte tanulmányait, részt vett a Milton H. Erickson szerinti konverzációs és kooperatív hipnoterápia tanfolyamon, amelyet a tapasztalt klinikai pszichológus, PhD. Jiří Zíka, a hipnózissal foglalkozó számtalan könyv szerzője vezetett.

1995 – 2004 között a nyomtatott sajtónál dolgozott, reklámszakembertől az igazgatói posztig, több havilapnál.

A 2005-2011 éveket külföldön töltötte. Írországban – Dublinban a GE Security technikusa volt, amely keretén belül 2009-ben megkapta a Global Reward & Recognition for Quality. 2009-2010 években HRV biofeedback tanfolyamokon vett részt, amelyeket az emWave Ltd., U.S.A. cég szervezett.

Amikor visszatért külföldről, 2012-ben részt vett az idősek emlékezettréning-programjában a pozsonyi Centrum Memory szervezésében. 2012 – 2015 között Prágában és Liptószentmiklóson elvégezte a gyerekek és felnőttek számára szánt A hipnózis terápiás használata képzést. Egyidejűleg a Rózsahegy Katolikus Egyetem pedagógiai karán sikeresen befejezte a gyógypedagógiai alapképzést.

2013-2014 és 2021-23 mentális tréningeket tartott a mártoni jégkorong-klub sportolóinak és részt vett az MHK Martin profi jégkorongozóinak a képzésében.

2013-tól a mártoni magánklinika gyógypedagógiai rendelőjében dolgozik. Művészetterápiás módszereket alkalmaz: arteterápiát, muzikoterápiát, biblioterápiát, játékterápiát és pszichomotorikus terápiát használ. A munka során a tudatmódosítás érdekében különböző relaxációs technikákat alkalmaz. A speciális nevelési igényű gyerekek és felnőttek kezelése során előkészítő terápiaként a HRV és EEG biofeedback kerül be a programba. Továbbra is foglalkozik az emlékezettréninggel az idősek otthonában (www.psychofit.sk).

2023-ban a Mladé letá /Szlovák Pedagógiai Kiadó gondozásában tervez kiadni egy kiadványt, amelynek témája a szavakkal végzett munka, terápiás szóképek és történetek létrehozása – A szó, mint a terápia eszköze címmel.

Mgr. Šurdová Katarína - gyógypedagógus, pszichoterapeuta

Gyerekkorától érdekelte a színház és előadóművészet, megigézték a történetek és mesék. Az egészségügyi szakközépiskola elvégzését követően egy könyvesboltban helyezkedett el, ahol a könyvek között egy évet töltött el és egyre mélyebbre hatolt az irodalom titkaiba és rejtelmeibe.

Itt találkozott nemcsak a gyógypedagógia könyvekkel, hanem felfedezte Viktora E. Frankl munkásságát is, ami meghatározónak bizonyult a további szakmai fejlődése szempontjából. Gyógypedagógiát kezdett tanulni, leginkább a kreatív terápia érdekelte. Itt tudta igazán összekötni azt, ami örömet szerzett neki az embereknek nyújtott segítséggel. Már a szakdolgozatában biblioterápiával foglalkozott. A Végtelen történet című mese motívumain keresztül igyekezett áthidalni az intézetben élő fogyatékos gyerekek felnőtté válásának a nehézségeit.

Az egyetem befejezését követően halláskárosult gyerekekkel foglalkozott, és itt tudta még nagyobb mértékben kihasználni a kreatív terápia területén szerzett tapasztalatát, amikor segített a nyelv jelképrendszerének a megértésében. Ebben az időben mobil pedagógusként is dolgozott és látogatta a halláskárosult gyerekek családját. A Memory központban is dolgozott, ahol Alzheimer-kóros betegek számára végzett kreatív terápiát. Már egyetemi hallgató korában szerette volna elmélyíteni a tudását valamilyen terápiás képzéssel. Kereste az elméleti talajt, de azt is, hogy hogyan kell a szenvedő emberre tekinteni. Ezen a területen leginkább az egzisztenciális pszichoterápia és a fenomenológia szólította meg. Ezért rögtön az egyetemi tanulmányai befejezését követően megkezdte a továbbképzést Prágában, ahol egzisztenciális elemzést és logoterápiát tanult. Később pszichoterápia szakmai gyakorlaton vett részt a Spirare magánklinika pszichiátriai rendelőjében. 2016-tól magán tanácsadóként működik.

A Szlovákiai Pszichoterápiás Társaság tagja és szerepel a pszichoterapeuták jegyzékében. A Szlovákiai Egzisztenciális elemzés és logoterápiás Társaság alapítója és alelnöke. 2016-tól különböző szemináriumokat, tanfolyamokat és workshopokat szervez a szakmában dolgozóknak és szülőknek egyaránt. A szakma számára szervezte A mese gyógyító ereje workshopot, amely már több ismétlést megélt. Rendszeresen ad elő szakmai konferenciákon és szülőknek is (Logonap, Szülői művészet, Szülőnek lenni egyszerű...), a szemináriumok témái: Nem félek a farkastól, vagy Nyúljunk egy meséhez (hogyan segítsünk a gyerekeknek, hogy legyőzze a félelmét), A harag emberi tulajdonság, Amikor a gyerek testbeszéddel szól hozzánk (gyerekkori pszichoszomatikus nehézségek kezelése). A nagyközönségnek szánt legújabb szemináriumai: A test, mint a lélek hangja – bevezetés a pszichoszomatikába az egzisztenciális elemzés szemszögéből. Bevezetés a gyerekekkel és serdülőkkel végzett terápiás munkába (kazuisztika szeminárium). Jelenleg biblioterápia modul kidolgozásán dolgozik a kreatív terápiaiban való használat céljából. Elvégzett egy traumatoterápia tanfolyamot, amelyben fokozatosan tökéletesíti a tudását. Érdeklí őt a szimbólumokkal végzett munka (az álmok jelképes beszéde, testbeszéd, szimbolika a sandplay keretében). Mindezen tudás terjesztése kollégák és szülők felé nagy örömet jelent számára.

Mgr. Valešová Malecová Barbara, PhD. - gyógypedagógus, egyetemi tanár, projektötlet szerzője

2006-ban fejezte be a Pozsonyi Comenius Egyetem gyógypedagógia szakos mesterképzését. Utána 2009-ben szintén a Pozsonyi Comenius Egyetem bölcsészkarán doktori címet szerzett pedagógia szakon. Elvégzett egy kétéves zene-dráma terápia intenzív tanfolyamot. A PRO LP Gyógypedagógia Szövetség tagja. A 2008 – 2010 években a Rekonstruált család – internetes portál projekt koordinátora volt, amely a rekonstruált családokkal, mostoha szülőkkel és gyerekekkel foglalkozott.

2010-től a Prágai Károly Egyetem Pedagógiai kara gyógypedagógia tanszékének a tanára. Számos expresszív terápiával foglalkozó tárgyat oktat, többek között biblioterápiát, drámaterápiát és ergoterápiát a KE pedagógia karán folyó alap- és mesterképzésében. Szakmailag az alkotó terápiával és annak a gyógypedagógiába való iskolai implementálásával foglalkozik. A témáról több publikációt is közzétett. A legértékesebbnek a „Biblioterápia az óvodáskorban” című cikket tartjuk.



Slovenská komora iných zdravotníckych pracovníkov

- je samosprávna stavovská organizácia, ktorá zastupuje zdravotníckych pracovníkov v zdravotníckych povolaniach klinický fyzik, laboratórny diagnostik (vrátane časti verejných zdravotníkov), klinický logopéd a liečebný pedagóg,
- vznikla z pôvodnej Slovenskej komory vysokoškolsky vzdelaných zdravotníckych pracovníkov, ktorá bola založená na základe zákona v roku 1992 spolu so Slovenskou lekárskou komorou, Slovenskou lekárnickou komorou, Slovenskou komorou stredných zdravotníckych pracovníkov a Slovenskou komorou zubných technikov,
- jej úlohou je hlavne chrániť profesijné práva a záujmy zdravotníckych profesionálov v uvedených povolaniach pracujúcich v praxi nielen z hľadiska zabezpečovania kvality a bezpečnosti pre pacienta, ale aj zdravotníckych profesionálov samotných, keď pôsobia v oblasti poskytovania zdravotnej starostlivosti alebo poskytovania ochrany a podpory zdravia,
- do tejto činnosti patrí najmä poskytovanie odborných profesionálnych konzultácií a poradenstva ústredným orgánom štátnej správy a samosprávy (ako sú ministerstvá a iné orgány štátnej správy a samosprávy, ďalej NR SR, regionálnym orgánom a podobne),
- uplatňovanie pripomienok zabezpečujúcich ochranu práv a odborných záujmov zdravotníckych profesionálov pri tvorbe politik zdravia, koncepcií, strategických, implementačných, programových, projektových, legislatívnych a iných typov celonárodných dokumentov a návrhov právnych predpisov týkajúcich sa výkonu zdravotníckych povolani klinický fyzik, laboratórny diagnostik (vrátane časti verejných zdravotníkov), klinický logopéd a liečebný pedagóg.

Komora na základe zákona č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov:

- vedie registre zdravotníckych pracovníkov vykonávajúcich príslušné zdravotnícke povolanie, ktoré sú podkladom pre Národný register zdravotníckych pracovníkov vedený Národným centrom zdravotníckych informácií v Bratislave,
- vydáva, pozastavuje a ruší licencie na výkon zdravotníckeho povolania a vedie registre vydaných licencií na výkon uvedených zdravotníckych povolani,
- poskytuje a zabezpečuje registrovaným zdravotníckym pracovníkom odborné vzdelávacie aktivity,
- hodnotí sústavné vzdelávanie registrovaných profesionálov,
- rieši sťažnosti týkajúce sa výkonu povolania a podnety, sťažnosti a námety týkajúce sa poskytovania zdravotnej starostlivosti a ochrany a podpory zdravia v daných povolaniach,
- navrhuje preskúšanie zdravotníckeho pracovníka alebo doplnenie vedomostí a zručností v prípade pochybenia, rieši disciplinárne opatrenia v prípade pochybenia zdravotníckeho pracovníka
- vydáva stanoviská k etickým otázkam výkonu povolania,
- navrhuje zástupcov do komisií ústredných orgánov štátnej správy k tvorbe celonárodných a regionálnych dokumentov ako napríklad Komisia MZ SR k tvorbe a implementácii štandardných diagnostických a terapeutických postupov, Komisia MZ SR k tvorbe a implementácii postupov prevencie, Komisia MZ SR k Národnému katalógu povolani a Národnému katalógu zamestnaní, Akreditačná komisia MZ SR pre ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov, Komisia MZ SR na tvorbu národného katalógu zdravotných výkonov, Rada vlády SR pre duševné zdravie a podobne - podľa aktuálnych požiadaviek.

Pri presadzovaní profesijných záujmov zdravotníckych povolání, ktoré zastupuje, spolupracuje:

- s ostatnými komorami ako sú Slovenská lekárska komora, Slovenská komora zubných lekárov, Slovenská lekárska komora fyzioterapeutov, Slovenská komora zdravotníckych záchranárov, Slovenská komora zubných technikov, Slovenská komora ortopedických technikov, atď.– aktuálne združených v rámci neformálnej platformy Konzordia zdravotníckych komôr
- s profesijnými organizáciami ako je Združenie všeobecných lekárov pre dospelých Slovenskej republiky, Asociácia súkromných lekárov, atď. a odbornými spoločnosťami ako je Slovenská lekárska spoločnosť, Asociácia ProLP Liečebných pedagógov, atď.
- s inými občianskymi združeniami ako sú Asociácia nemocní Slovenska, Asociácia zdravotných poisťovní,
- s odborovými organizáciami a organizáciami zástupcov zamestnávateľov ako je Asociácia zamestnávateľských zväzov Slovenska,
- s územnou samosprávou ako sú úrady vyšších územných celkov, mestá a obce, prirodzené regióny, Únia miest a obcí Slovenska.

Zdravotníctvo už dávno prestalo byť výhradne len o lekároch a sestrách, ale je to multidisciplinárny systém založený na úzkej spolupráci rôznych odborov, rôznych povolání a rôznych úrovni vzdelania, ktorého cieľom je poskytovanie správnej, kvalitnej a bezpečnej zdravotnej starostlivosti v prospech pacienta, ale aj ochrana a podpora zdravia.

Zdravotnícki pracovníci združení v Slovenskej komore iných zdravotníckych pracovníkov sú už dlhodobo od roku 1992 tradične odborníci, ktorí získali vysokoškolské vzdelanie II. stupňa na iných ako lekárske fakultách slovenských i zahraničných univerzít a pôsobia v systéme slovenského zdravotníctva ako zdravotnícki pracovníci už desiatky rokov. Všetky tieto povolania majú svoje významné postavenie v zdravotníckych systémoch v Európe a vo svete a ich vzdelanie je častokrát viac docenené v zahraničí ako na Slovensku.

Historicky sa na Slovensku pre skupinu zdravotníckych pracovníkov, ktorí získali vysokoškolské vzdelanie II. stupňa na iných, nie lekárske fakultách našich i zahraničných univerzít zaužívali rôzne názvy. V poslednom čase to bola kategória „iný zdravotnícky pracovník“. Pod týmto názvom boli označovaní absolventi prírodovedeckých, matematicko-fyzikálnych, pedagogických, filozofických a technických fakúlt, pôsobiaci v zdravotníctve. Pod týmto názvom - kategóriou - boli pre laboratorné činnosti špecifikovaní biológovia, chemici a genetici. Tento názov však nevystihuje vykonávajúce zdravotnícke povolanie. Zdravotnícky pracovník – klinický logopéd, liečebný pedagóg, klinický fyzik, laboratorný diagnostik. Napr. laboratorný diagnostik je schopný diagnostický proces, ktorý zavádza, vykonáva, kontroluje a validuje aj plne garantovať.

Tieto zdravotnícke povolania majú nezastupiteľnú a veľmi dôležitú úlohu aj v oblasti primárnej ambulantnej zdravotnej starostlivosti, kde by v súlade s odporúčaniami Panelu expertov Európskej únie pre efektívne spôsoby investovania do zdravia mali byť súčasťou multiprofesionálnych tímov pôsobiacich a podporujúcich činnosti príslušného všeobecného ambulantného lekára pre dospelých alebo praktického lekára pre deti a dorast. Súčasťou tímu primárnej ambulantnej zdravotnej starostlivosti by okrem všeobecného lekára pre dospelých a všeobecného lekára pre deti a dorast a príslušných sestier mali byť aj výživoví poradcovia, fyzioterapeuti, psychologovia, liečební pedagógovia, laboratorní diagnostici, verejní zdravotníci a podobne. Slovenská komora iných zdravotníckych pracovníkov podrobne rozpracovala systém integrovanej ambulantnej zdravotnej starostlivosti (primárnej, sekundárnej, následnej – krátkodobej a dlhodobej) v dokumente vypracovanom na základe objednávky Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku pre Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky z roku 2014. Keď chýbajú ľudské zdroje pre multiprofesionálne tímy v primárnej zdravotnej starostlivosti, pokrýva nielen zdravotná starostlivosť ale aj účinná prevencia v podobe ochrany a podpory zdravia.

O kvalite zdravotníckeho pracovníka nerozhoduje jeho pregraduálne vzdelanie ale zdravotnícka odbornosť (znanosti a zručnosti), etika a morálka, ktorá vedie k správne, kvalitnému a bezpečnému poskytovaniu zdravotnej starostlivosti a ochrany a podpory zdravia. A bez ohľadu na to, či klinický logopéd, liečební pedagógovia, klinickí fyzici, laboratorní diagnostici alebo verejní zdravotníci pracujú v rezorte zdravotníctva, alebo v iných rezortoch (sociálnych vecí a rodiny, školstva, vnútra, obrany, spravodlivosti) ich pôsobenie sa vždy stretáva s vysokým uznaním ich činnosti a ich práca je napokon vždy vítaná.

Slovenská komora iných zdravotníckych pracovníkov si chce svoje poslanie lídra pre zdravotnícke povolania, ktoré zastupuje, plniť čo najlepšie a jej predstavitelia veria, že aj budúce generácie budú považovať túto inštitúciu pre riešenie ich profesionálneho etablovania sa v zdravotníckom systéme Slovenska za nevyhnutnú a potrebnú.

Korigovali - *Corrected by* – Javítva: [redaktori](#) a [autori](#).

Neprešlo jazykovou úpravou! – *It didn't pass language editing!* - *Nyelvi korrekció nélkül készült!*

www.biblioterapia.sk

Kontakt na ohlasy a námety – *Contact for feedback* – Véleményekért és témákért forduljon hozzánk:

redakcia@biblioterapia.sk

430 strán

Počet autorských hárkov (vytvorené podľa slovenskej verzie):

Kvetoslava Kotrbová 3,8 AH, Viera Diešková 1,06 AH, Jana Špániková 0,7 AH, Anna Kürthy 0,5 AH, Attila Sturcz 0,5 AH, Iva Paštrnáková Dejová 0,8 AH, Barbora Čaputová 1 AH, Petr Vejrosta 0,3 AH, Anna Vejrostová 0,3 AH, Michaela Kajfozsová 0,2 AH, Katarína Šurďová 0,6 AH, Vladislav Babka 0,5 AH, Barbara Valešová Malecová 0,3 AH, Petra Lüley 1,3 AH, Alexandra Tinková 0,7 AH

Slovenské texty do angličtiny preložila: Mária Trechová, Bratislava, 2023

Slovenské texty do maďarčiny preložila: PaedDr. Kolevová Adriena, PhD., Šahy, 2023

ISBN 978-80-974667-0-1

Publikácia vznikla 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 autorov a Európska komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v ňom obsiahnutých.



Všetky práva vyhradené!

© PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov
2023

