

**DEMONŠTRÁCIA
NIEKTORÝCH TERAPEUTICKÝCH TECHNÍK
ZALOŽENÝCH NA VNÍMANÍ UMELECKÝCH
JAZYKOVÝCH PROSTRIEDKOV
NA PRÍKLADE ROZPRÁVKY
ZÁHADA VIANOČNÉHO SVETLA**

Kvetoslava Kotrbová

Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave

Kotrbová, Kvetoslava. 2023. „Demonstration of some therapeutic techniques based on the perception of artistic language devices on the example of the fairy tale *The Mystery of the Christmas Light*.“ *Philologia* 33 (1): 87 – 98.

Abstrakt: Príspevok sa zaoberá rozborom diela *Záhada vianočného svetla* z pohľadu použitých umeleckých jazykových prostriedkov ako potenciálnych terapeutických techník. Je určený študentom univerzitného študijného programu liečebnej pedagogiky ako študijný materiál k problematike biblioterapie, ako aj odborníkom zaujímajúcim sa o témy súvisiace s problematikou biblioterapie a imaginácie ako nástrojov na mobilizáciu vnútorných ozdravných síl človeka.

Kľúčové slová: umelecké jazykové prostriedky, terapeutické techniky, biblioterapia, imaginácia, liečebná pedagogika

Abstract: The paper analyze usefulness of the literary piece *The Mystery of Christmas Light* from the point of view of the artistic language devices used in it as a potential therapeutic techniques. It is intended for the students of the university study field of therapeutic pedagogy as study material for the topic as well as for experts who are interested on bibliotherapy a imagination as tools for mobilizing person´s internal healing powers of human.

Key words: linguistic artistic tools, therapeutic techniques, bibliotherapy, imagination, therapeutic pedagogy

ÚVOD

Umenie ako špecifický spôsob medziľudského dorozumievania sprostredkúva obsahy, ktoré by inak neboli komunikovateľné. 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 (Kulka 1990).

Viacerí odborníci (Křivinková 1967, Hartl 1981, Křivohlavý 1987, Kafka 1994, Peseschkian 1999, Kratochvíl 2007, Svoboda 2013, Franz 2015, Bettelheim 2017, Majzlanová 2017, a i.) popri základných funkciách literatúry, akými sú estetická, poznávací, výchovná a iné, zdôrazňujú význam terapeutickú funkciu, či skôr terapeutického potenciálu literatúry.

Psychoanalytik Bruno Bettelheim, ktorý sa výchovne a terapeuticky venoval deťom s ťažkými zdravotnými oslabeniami uvádza, že ak sa pri svojej práci sústredil na to, aby *„deti vychovával tak, aby im život dával zmysel, žiadnu ďalšiu zvláštnu pomoc nepotrebovali.“* Zistil, že *„keď sú deti malé, túto schopnosť nachádzať a rozvíjať zmysel vo svojom vlastnom živote a takisto v živote ako celku im najlepšie sprostredkúva literatúra“* (Bettelheim 2017, 10). Ďalej tvrdí, že to *„nevyplýva ani tak zo psychologického významu príbehov, ktorý k tomu taktiež prispieva, ale skôr z literárnych kvalít“* príslušných literárnych diel (s. 20). Pozoroval aj, že nachádzanie a rozvíjanie zmyslu u detí najviac rozvíjajú ľudové rozprávky (*ibid*, 11) a z modernejších rozprávok a príbehov tie, ktoré vďaka použitým umeleckým jazykovým prostriedkom dosiahli *„schopnosť odovzdať zároveň zjavné aj skryté významy“* (*ibid*, 12). Dieťaťu pomáhajú rozvíjať nielen rozumové schopnosti, ale hlavne vyjasňovať si pocity, úzkosti a túžby a uvoľňovať nevedomý tlak tým, že sa nevedomý obsah prostredníctvom fantázie bezpečným spôsobom prevedie do vedomia, a tak sa dieťaťu umožní s ním narábať (predstavovať si ho a snívať o ňom, rôzne ho usporadúvať) (*ibid*, 12 – 14). Dieťa tak prostredníctvom diela dostáva v symbolickej forme návod ako s problémami narábať a zároveň si zachovať slobodu formovania vlastného riešenia.

Doceňuje sa tým závažnosť detských starostí a spolu s tým sa podporuje sebadôvera dieťaťa, viera vo vlastné schopnosti a dôvera v budúcnosť. Rozprávky dávajú nádej, že aj ten najslabší môže v živote uspieť. Umožňujú poznanie, že si dieťa vždy môže vybrať, kým chce byť. Rozprávka nemoralizuje, ale naopak dieťa uistuje, že človeku sa môže v živote dať a že prostredníctvom prevodu nevedomých obsahov zo svojho vnútra do vedomých fantázií, ktoré ďalej vedome formuje, sa môže naučiť, ako so svojimi ťažkosťami nakladať a zároveň lepšie nasmerovať svoj život (*ibid*, 11 – 14).

Mitašíková a Farbar (2022) vo svojej najnovšej publikácii potvrdzujú, že k zásadným terapeutickým stratégiám liečebného pedagóga pri práci s deťmi v rámci ranej liečbopedagogickej stimulácie patrí bezpodmienečné prijatie.

Každý človek si zaslúži úctu a rešpekt k spôsobu, ako žije svoj život a čo potrebuje. V rámci liečebnopedagogickej terapie sa sústreďujeme na rozvoj plného potenciálu klienta a na hľadanie možností jeho podpory v okolitom prostredí.

Vzhľadom na dnes už preukázané poznatky z neurovied, ktoré potvrdzujú, že mozog a vlastne celé ľudské telo reaguje na predstavy ako na skutočnosť (Goleman, 2017; Doidge, 2017), možno teda konštatovať, že zapojenie predstavivosti umožňuje *vďaka použitým podporujúcim jazykovým umeleckým prostriedkom bezpečným spôsobom spracovať dovedy nevedomé obsahy*. Imaginačnými technikami s preukázaným vedeckým účinkom z pohľadu neurolingvistickeho programovania sa zaoberali aj O'Connor a Seymour (1998), Kupka (2006), Knight (2011) a ďalší. Podobne ich uplatnením pri posttraumatickej stresovej poruche Levine a Fredericková (2002), Rothschild (2007) a ďalší. Tieto poznatky sú základným východiskom psychodynamicky aj kognitívno-behaviorálne orientovanej psychoterapie a uplatňujú sa v praxi aj v rámci profesionálne vedenej liečebnopedagogickej intervencie zahŕňajúcej biblioterapiu.

STRUČNÝ OBSAH ANALYZOVANEJ ROZPRÁVKY

Jednou z takýchto moderných rozprávok, oslovujúcich hlbšie vrstvy nevedomia a prevádzajúcich obsahy do vedomej fantázie v podobe symbolickej manipulácie s možným riešením, je príbeh s názvom *Záhada vianočného svetla* zo série rozprávok autoriek Katarína Moláková, Katarína Krekesová, Ivana Šebetová a Anna Vášová Mimi & Líza (2018). Príbeh oslovuje hlbšie vrstvy nevedomia a prevádza jeho obsahy do vedomej fantázie. V tomto príspevku pracujeme s printovou verziou príbehu.

V príbehu sa stretávame s dvoma dievčatami – najlepšimi kamarátkami Mimi a Lízou, ktoré žijú spolu so svojimi rodičmi v jednom malom meste v tom istom bytovom dome, vo vianočnom období. Mimi je čiernovlasá, nevidiaca a nesmelá a Líza zas svetlovlasá s veľkými modrými očami, tak trochu bláznivá a pojašená. Líza sa pokúsi na vianočný strom v dome zavesiť vianočné svetlá a zasvietiť ich. Obyvatelia domu ju od toho odhovárajú. Na chvíľu sa jej to podarí. Susedia sa tešia, až kým radostnú náladu nepreruší mužský hlas, ktorý spôsobí, že malý živý svetelný škriatok Svetielko, ktorý sa pri rozsvietení vianočného stromu deťom aj dospelým zjavil, rýchlo zmizne a svetelná reťaz na vianočnom strome opäť zhasne. Mimi a Líza sa rozhodnú rozlúštiť záhadu, kam svetielko zmizlo a prečo v ich dome nefungujú vianočné svetlá. Dievčatám sa podarí problém pochopiť a vyriešiť. „Zmenia minulosť“ a osud pána Viliama z príbehu tým, že mu navrátia späť priateľstvo ako „svetlo života“ do vzťahu s jeho bývalými kamarátmi/súčasnými obyvateľmi domu.

PRÍKLADY POUŽITIA TERAPEUTICKÝCH TECHNÍK CHARAKTERU UMELECKÝCH JAZYKOVÝCH PROSTRIEDKOV – ZVÄČŠENIE (HYPERBOLA)/ZMENŠENIE (ZDROBNENINA)

Medzi základné terapeutické techniky biblioterapie¹ patria

- a) *technika čítania* (individuálne, spoločné, reťazové čítanie), ku ktorej v rozšírenom ponímaní priradujeme aj adaptované, reprodukované alebo tvorivé *rozprávania* (najčastejšie príbehov), *recitáciu a umelecký prednes*. Technika čítania je v interakčných priamych osobných alebo technickými prostriedkami sprostredkovaných situáciách spojená s *počúvaním* (audiokníh, nahlas čítaného, rozprávaného alebo prednášaného príbehu, básne atď.) a
- b) *technika písania* – v biblioterapii ide najmä o často používané individuálne, spoločné, reťazové písanie ako zaznamenávanie *zážitkov z prečítaného*, vypisovanie *citátov*, písanie *ohlasov* na literárne dielo, *listov hrdinovi*, *terapeutických listov a denníkov*, uskutočňovanie rôznych písomných *hier so slovami a vetami*, *písanie komiksov*, *ozdobné písanie*, *tvorba slovných/vetných koláží*, *dokončovanie príbehov*, básní, *naratívne písanie* ako je napríklad písanie životného príbehu, príbehu problému, príbehu ochorenia/príbehu uzdravenia a *tvorivé písanie* (básní, poviedok, úvah, esejí, blogov atď.) a podobne.

Každá z týchto techník počíta s predstavivosťou ako psychickou funkciou. Ďalej sem možno priradiť aj *techniku riadenej imaginácie/vizualizácie*, v poslednom čase čoraz častejšie používanej v psychoterapii on-line prostredníctvom informačných komunikačných sietí. Pri imaginácii ide o ciele utváranie obrazov prostredníctvom slov so zámerom podpory terapeutickej zmeny.

Jednou z takýchto verbálne vedených terapeutických techník je aj *imaginačná technika zväčšovania/zmenšovania*, ktorú používa lektorka Maja Vašková (2022) na ňou vedených seminároch pre dospelých. Na jednom z jej seminárov pre dospelých (techniku však možno použiť aj pri budovaní a posilňovaní sebakompetencií u detí), som mala možnosť zažiť *imaginačne vedené zväčšovanie vlastného tela v predstavovanom kontakte s osobou, ktorá mi dovtedy v živote nebola veľmi príjemná*. Navodená predstava zväčšenia spôsobila, že dovtedajší problém/situácia tým stratil na význame a emočnom náboji. Sám sa akoby zmenšil až zmizol, čo prinieslo okamžitú úľavu a zmenu vnútorného nastavenia/postojov a otvorenie sa prípadným novým dovtedy nepoužívaným reakciami, riešeniam a modelom prežívania a správania.

¹ Pozn. aut.: V tomto článku hovoríme o biblioterapii hlavne ako o terapii prostredníctvom krásnej literatúry, hoci v modernom ponímaní možno biblioterapiu chápať aj širšie (detailnejšie vysvetlenie však presahuje zámer tohto článku).

V tejto súvislosti je iste zaujímavý aj fakt uvádzaný Tennysonom, ktorý v súvislosti s fyzickou veľkosťou literárnych postáv/osôb uvádza, že kým sú deti malé, dospelí im pripadajú ako obri a „rozprávky ich uistujú, že keď na obrov vyzrejú, t. j. vyrastú, budú napríklad silní alebo bystrejší ako oni, a tým dosiahnu rovnakú (svoju vlastnú) moc“ (podľa Bettelheim, 2017, 37). Na uvedené je potrebné pamätať pri výchovno-terapeutickej interakcii s deťmi a umožniť im do tejto moci dozrievať a zrieť takým spôsobom, ako potrebujú.

V inom obdobie preventívno-terapeutickom koncepte použila psychologička a lektorka Weiss (2016) techniku imaginačne navodeného zmenšovania a následného zväčšenia ako nástroja na pochopenie a zvládnutie vlastného *zdravotného problému* dieťaťa. V sérii workshopov venovaných therapeutickej práci s deťmi zdieľala konkrétny postup, ako je možné u detí rýchlo a efektívne navodiť predstavu zmenšenia a následného zväčšenia. Zvyšoval sa tak potenciál smerujúci k úlave a opätovnej mobilizácii vlastných síl potrebných na uzdravovanie.

Podľa spomínaného postupu je dieťa v profesionálne vedenej imaginácii vedené k zmenšeniu sa až do takej miery, že sa môže zvoleným dopravným prostriedkom dopraviť do telového orgánu alebo na akékoľvek miesto vo vlastnom tele, ktoré trpí nejakým ochorením alebo poruchou funkcie. Vďaka tomu sa môže s týmto miestom detailne oboznámiť a preskúmať ho, vrátane následnej vizualizácie predstavy najlepšej novej uzdravenej verzie (vizuálnej, chuťovej, čuchovej, pohybovej, zvukovej, a pod.) tohto orgánu alebo daného miesta v tele.

Dieťa sa potom rovnakým dopravným prostriedkom v predstavách bezpečne dovezie späť do východiskového bodu imaginácie, je zväčšené naspäť do súčasnej podoby a odtiaľ pokračuje sprítomnením nadobudnutých informácií či už v podobe rozjímania alebo rozprávania s terapeutkou, alebo prostredníctvom kreslenia, zatancovania najdôležitejších zážitkových momentov a podobne. Účelom je čo najlepšie ukotvenie novo nadobudnutých vhľadov, postojov a možných riešení v aktuálnej novej vedomej prítomnosti, prípadne do najbližšej budúcnosti.

Weiss (2016) taktiež uviedla, že deti prevedené takýmto imaginačným terapeutickým procesom jej zdieľali až udivujúco anatomicky štrukturálne a funkčne presné opisy príslušného miesta v tele, ktoré vzhľadom na ich vek (pracovala s deťmi približne od 4 rokov) nemohli byť nadobudnuté tradičnou cestou formálneho alebo neformálneho vzdelávania. Rovnako presné a často dodatočne aj lekársky vysvetlené boli aj návody na postupy, s ktorými tieto deti prichádzali ako návrhmi na ich uzdravenie.

V súvislosti s analyzovaným literárnym dielom je zaujímavé, že tak ako v diele, aj vo vyššie spomínaných zdieľaných kazuistikách detí, si deti - keď si mohli vybrať – ako najčastejší dopravný prostriedok zvolili raketu. Mimi a Líza

cestovali vianočnou žiarovkou ako raketou do minulosti, v príbehu sa podľa potreby zmenšovali a zväčšovali do pôvodnej podoby, podobne tak s nimi aj Svetielko a ostatní zúčastnení. Uvedené postupy autorkám slúžili na navodenie predstáv vedúcich k vyriešeniu problému v tomto prípade charakteru prerušenej sociálnej interakcie medzi pánom Viliamom aj jeho kamarátmi kedysi dávno v ich detstve.

Jedna z vianočných žiaroviek sa *symbolicky* stala raketou (Moláková a kol. 2018, 46 a nasl.), ktorá ich viezla v čase do minulosti, kde vzťahový problém vznikol a po jeho vyriešení ich viezla späť do novej reality, čo implicitne predznamenáva – ako to už v rozprávkach býva – dobrý koniec príbehu. Aby svetlo zostalo aj naďalej jasne späté so životom a nebolo iba technickou záležitosťou, sa vo vianočnej žiarovke/rakete cestujúcej s dievčatami v čase, vezie aj živá postavička Svetielka (ide o umelecký jazykový prostriedok *personifikácie*) ako symbol vnútorného svetla/života/energie každého človeka (*slovná metafora*) ako nevyhnutný predpoklad riešenia, rastu a dozrievania a v prenesenom význame aj liečenia a vyliečenia ako aj nádeje ako prirodzenej a nevyhnutnej súčasti bytia človeka.

Na základe výsledkov z osobného participatívneho pozorovania na uvedených workshopoch ako jednej z metód kvalitatívneho výskumu v spojení s analýzou a komparáciou poznatkov z citovaných vedeckých a odborných zdrojov s vyvodením záverov týkajúcich sa uplatnenia v praxi možno konštatovať, že uvedené postupy by sa dali do konkrétnej terapeuticko-pedagogickej práce s konkrétnym príbehom *Záhada vianočného svetla* premietnuť napríklad tak, že dieťa by vhodne vedenými otázkami („na mieru“ na potreby dieťaťa „šitá“ formulácia otázky, vhodné načasovanie otázky počas spoločného čítania alebo rozhovoru atď.) mohlo byť terapeutom vyzvané, aby si predstavilo situáciu vo svojom živote, na ktorej úspešné zvládnutie by potrebovalo byť menšie alebo väčšie/dospelejšie. Pri pozitívnej reakcii môže terapeut dieťa vyzvať, aby si predstavilo, že sa tak stalo, a aby identifikovalo, aké nové schopnosti vďaka takejto predstave v sebe objavilo. Terapeut môže dieťa ďalej viesť predstavou, že tieto kompetencie, ktoré potrebuje na úspešné zvládnutie situácie, už má (prispôbené podľa Bays, 2003) a môže ich naďalej používať aj v bežnom živote. Ak vidí, že by to mohlo byť nápomocné, môže dieťa povzbudzovať, aby si predstavilo, že ich už na danú situáciu použilo alebo si najskôr v bezpečnom terapeutickom prostredí môže vyskúšať, ako ich použije. Nové/novoobjavené schopnosti sa tak stávajú nielen súčasťou predstáv, ale aj zdrojovým inštrumentárium zručností pre každodenný život. Dieťa pri tom do ničoho nenútime (týka sa to však aj podobnej práce s dospelými), plne rešpektujeme jeho individuálne potreby, tempo a výber spôsobu práce s predstavami. Po imaginácii je vhodné dieťa nechať, nech práve zažitá obrazy nakreslí, a až potom sa s ním o nich porozprá-

vame. Ako uvádza Diešková (2005), imaginácie s deťmi je potrebné vždy viesť veľmi opatrne a na záver treba pomáhať 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 terapeuta. Terapeut by mal byť vnímavý a vedieť správne reagovať na psychofyzologické reakcie dieťaťa, čo sa učí práve vďaka špeciálnemu terapeutickému tréningu. Pokiaľ ide o čítanie príbehov mimo terapeutického rámca, väčšinou stačí, keď je príbeh nahlas prečítaný alebo čítaný bezpečnou vzťahovou osobou a dieťa vlastné riešenie hľadá a nachádza v symbolickej rovine prostredníctvom manipulácie s predstavami súvisiacimi s obsahom príbehu.

Pre úplnosť uvedme, že autorky fantáziu zväčšovania a následného zmenšovania, alebo zmenšovania a následného zväčšovania, použili aj v iných textoch tejto série príbehov, napríklad v príbehu *Kam zmizol tieň* alebo *Vianoce* v prvom vydanom diele publikácií (Kerekesová, Moláková, Salmela 2013) alebo na viacerých miestach v aktuálne zatiaľ poslednom diele *Mimi & Líza Záhrada* z roku 2021 (Moláková, Kerekesová, Šebestová, Vášová). Avšak zatiaľ čo v týchto spomínaných príbehoch má tento fantazijný motív charakter epizódy alebo príbehu v príbehu, v spomínanej časti *Záhada vianočného svetla* ide o dôležitú funkciu výstavby celého príbehu, preto sme jej tu venovali osobitnú pozornosť.

V neposlednom rade je tu zastúpená aj spomínaná *technika navodenia predstáv cestovania v čase*, ktorá sa často používa práve v rozprávkach. Väčšina ľudových rozprávok sa začína v neurčitom čase, ktorý sa navodzuje slovami „Kde bolo tam bolo...“, „Za siedmimi horami a siedmimi dolinami...“, „Kde sa piesok lial a voda sypala...“, čo je vlastne priama cesta navedenia čitateľa alebo poslucháča príbehu prostredníctvom slov k zdrojom nevedomia, či už je to vo Freudovom, Jungovom alebo Assagioliho koncepte nevedomia.

Zároveň to umožňuje pripustiť, že sa to mohlo diať niekde niekomu inému celkom ďaleko, ale zároveň možno aj priamo tu celkom blízko, podľa toho, ako to čitateľ alebo poslucháč potrebuje a považuje za bezpečné. Je to spôsob, ktorým sa akoby vedomie človeka „vypína“ od bežného spôsobu nazerania na svet a na to, čo by sa malo v ľudskom ponímaní „robiť správne“ bez ohľadu na to, čo človek považuje skutočne za správne. Od bežného zaužívaného spôsobu vnímania tak možno získať prístup k tým informáciám a zdrojom, ktoré si pri bežnom vnímaní človek neuvedomuje a v ktorých aj dovtedy nemožné sa stáva možným. V príbehu dievčatá cestujú v čase, aby „opravili“ minulosť v prospech zlepšenej prítomnosti pre všetkých zúčastnených.

Nejde o popieranie alebo ignorovanie reality, ale skôr o rozšírenie palety zdrojov. Podľa Vaškovej (2022) si tak môžeme dovoliť opustiť doterajšie stereotypné často nefunkčné (v zmysle úľavu neprinášajúce) spôsoby vnímania rea-

lity, na ktoré sme boli doposiaľ zvyknutí, aby sme si mohli dovoliť nájsť a osvojiť si pre nás nový/lepší spôsob reakcie.

Navodením predstavy situácie z minulosti, ktorá sa rozvinula až do súčasnej podoby životnej situácie a nie je príjemná, **a umožnením jej dokončenia v predstavách, ako by si osoba želala**, aby sa udiala/bola láskyplne dokončená, **sa týmto oslabuje dovedy aktívny energetický náboj spomienky ako nepríjemného zážitku**. Spomienka sa vracia do minulosti s uznaním jej vtedajších limitov a zároveň uznaním stále prítomného vlastného potenciálu byť tvorcom svojho vlastného života a bytia. Pri dodatočnom spracovaní celkom obyčajných zážitkov, ktoré sa dejú každodenne, ale by sme si možno želali, aby prebehli, alebo aby sme ich vtedy zvládli lepšie, môžeme navodením predstavy „posielania lásky“ do minulosti, tvorivým spôsobom uplatňovať uvedené poznatky.

Vašková (2022) na svojich seminároch tiež sprostredkúva imagináciou navodený zážitok *cestovania v čase*, ktorý umožňuje pozrieť sa do (vlastnej) *budúcnosti*. Opätovne ide o spôsob hojne používaný nielen v rozprávkach, ale aj v psychoterapii, ako nástroj napomáhajúci uvedomeniu si vlastného potenciálu a zdrojov, ktoré má človek k dispozícii.

Keďže sa zaoberáme rozborom rozprávky s vianočnou tematikou svetla, treba ešte povedať, že niekedy ide o informácie a hodnoty, ktoré by sme mohli individuálne hodnotiť aj ako čosi na hranici zázraku. Aj *zázraky, nadprirodzené bytosti alebo udalosti*, v ktorých neplatia bežné prírodné zákony, prirodzene patria k rozprávkam, a tak určitým spôsobom umožňujú, aby sa stali súčasťou reality.

Vianočné obdobie každoročne potvrdzuje potenciál citových a emocionálnych faktorov, ktoré boli z racionálneho sveta vylúčené, ako dôležitých pre sformovanie „zázraku“ v realite, ktorý sa každoročne počas Vianoc deje v podobe opakujúcich sa rituálov a potenciálnych možností zážitkov láskyplného prežívania dobra a vďačnosti z opakujúceho sa zázraku z tmy zrodenia svetla nádeje nového života. S touto kvalitou zázraku možno znovu nadobúdať pocit naplnenia a integrity samého seba, ktorý je prirodzenou potrebou človeka, a z tejto perspektívy možno zdieľať spolupatričnosť medzi sebou navzájom.

Aj v terapii, podobne ako v rozprávkach a prostredníctvom rozprávok, sa najskôr odporúča pripustiť si *predstavu zázraku* a dovoliť s ňou v predstavách narábať, ako keby sa už stala realitou (Steve de Shaser in Kratochvíl 2007), aby sa vytvorili podmienky, aby sa individuálne chápaný zázrak skutočne aj v realite mohol potom udiť.

Z pohľadu kultúry a spoločnosti sme v literárnom umení (najmä v rozprávkach) zdedili nesmierne bohatstvo možno siahajúce až do zdrojov dávneho zlatého veku spomienok z niekdajšieho raja našich predkov. V literárnych dielach je toto bohatstvo obsiahnuté v oveľa väčšej miere, ako sme možno doposiaľ

boli schopní oceniť. Je dobré, že môžeme pokračovať v jeho ďalšej kultivácii a obohacovaní, a tým aj v rozvíjaní nástrojov na zlepšovanie našej kvality života a zdravia.

V kontakte s umením, pomocou a prostredníctvom neho, sa môžu uzdravujúco pôsobiace jazykové nástroje čoraz viac stávať prirodzenou súčasťou nášho bežného každodenného života. Je to jedna z funkcií umenia – podnecovať k nasledovaniu a napodobňovaniu toho, čo je v ňom krásne dobré a obohacujúce.

Umenie tieto nástroje zviditeľňuje, cez storočia a tisícročia sprostredkúva a sprítomňuje transgeneračné skúsenosti presahujúce čas a fyzické bytie našich predkov... Takýto máme v jazyku, v slovách a v reči bežne dostupný poklad na zvládanie najhlbších emocionálnych zážitkov, a máme ho k dispozícii na každodenné zlepšovanie nášho života a na kultiváciu umenia života.

ZÁVER

Práca so slovom je bežnou súčasťou každodennej pedagogickej aj terapeutickej práce a literatúra má potenciál byť využitá ako terapeutický prostriedok. Týmto príspevkom sme chceli inšpirovať študentov univerzitného študijného programu liečebná pedagogika, prípadne iných študijných programov pripravujúcich absolventov na výkon pomáhajúcich profesií, aby sa počas štúdia a následnej profesionálnej praxe odborne zaoberali okrem iného aj analýzou literárnych diel a v nich použitých umeleckých jazykových prostriedkov, pretože v nich môžu nájsť potenciálne terapeutické nástroje, techniky, či návody na riešenie životných situácií.

Chceme ich povzbudiť, aby si tieto nástroje, alebo aj vzorce a modely správania prezentované v literárnych dielach, dokázali v konkrétnych dielach všímať, a zároveň aby pochopili, že okrem univerzálne prijímaných vysvetlení literárnych symbolov a metafor existujú aj individuálne významy v závislosti od každého jednotlivca. Vďaka štúdiu literárnych diel by študenti mali byť schopní lepšie porozumieť terapeutickému potenciálu týchto diel a následne ich vhodne zakomponovať do profesionálnej terapeuticko-pedagogickej praxe v rámci realizovaných liečebno-pedagogických intervencií.

Literatúra, ale aj umenie vo všeobecnosti, predstavuje významný nástroj na sprostredkovanie terapeutického účinku v prípade akýchkoľvek zdravotných, výchovných, sociálnych alebo iných problémov. Ako uvádza Valešová Malecová (2015), vo vytvorenom bezpečnom terapeutickom vzťahu a prostredí poskytuje možnosť externalizácie problému cez literárnu postavu, čo umožňuje nadobudnúť nový uhol pohľadu na situáciu a vytvára možnosť projektovať a vy-

slovovať svoje názory a pocity cez postavu z príbehu. Vhodne vybraný príbeh, ktorý umožní identifikáciu s postavou, podľa tejto autorky poskytuje jedincovi možnosť pracovať so svojimi potrebami či problémami a hľadať riešenia bez nutnosti explicitne sa vyjadrovať o sebe a vysvetľovať svoje vnútorné pocity, čím sa otvárajú nové možnosti nazerania na problém a jeho riešenie.

Obsah príspevku však môže potenciálne obohatiť aj študentov iných študijných odborov, ako aj profesionálov pôsobiacich v praxi alebo expertov zaoberajúcich sa teóriou biblioterapie, terapeutických prostriedkov a nástrojov, neurolingvistickým programovaním a podobne. Pevne veríme, že ich presvedčí, že v literárnych príbehoch, jazyku a reči máme ukrytý nesmierny poklad s terapeutickým potenciálom, ktorý stačí objaviť a naučiť sa s ním vhodne odbornou podpornou výchovne a liečivo narábať.

LITERATÚRA

- Animovaný film Mimi a Líza: Záhada vianočného svetla bodoval Budapešti.* [on-line] In kinema.sk, RTVS, 8. 7. 2019. Dostupné na: <https://www.kinema.sk/filmova-novinka/191083/animovany-film-mimi-a-liza-zahada-vianocneho-svetla-bodoval-v-budapesti.htm>
- Bays, Brandon. 2003. *Cesta pre rodičov a deti.* (Preložila Beáta Ďuračková, 2014) Bratislava: Easton Group.
- Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemstvom pohádek.* (Preložila Lucie Lucká 2000, 2017). Praha: Portál.
- Diešková, Viera. 2005. *Základy sociálnej pedagogiky.* Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca, 2005. 97 s. ISBN 80-89-18508-8
- Doidge, Norman. 2015, 2016. *Váš mozek se dokáže uzdravit: Pozoruhodné případy léčby a uzdravení využívající neuroplasticity mozku.* (Preložila Eva Kadlecová, 2017). Brno: CPress.
- Estés, Clarissa Pinkola. 1992, 1995. *Ženy, které běhaly s vlky.* (Preložila Hana Halamová-Catalano, 2014). Praha: Pragma.
- Franz, Anna-Marie. 1986. *Psychologický výklad pohádek.* (Preložili Kristina a Jan Černí 1998, 2011). Praha: Portál.
- Goleman, Daniel. 2005. *Emocionálna inteligencia.* (Preložila Viera Hudečková 2017). Bratislava: Citadella.
- Hartl, Pavel. 1981. „Mají knihy léčebný účinek?“ *Děti a my* 11 (3): 24 – 25.
- Kafka, Jozef. 1994. K základným otázkam vzťahu umeleckej (krásnej) literatúry a psychoterapie. In *Psychiatria I.*, č. 2. s. 117 – 118.
- Knight, Sue. 1995, 2002 a 2009. *NLP v praxi. Neurolingvistické programování jako cesta k osobní jedinečnosti.* (Preložil Aleš Lisa 2011). Praha: Management press.

- Kerekesová, Katarína – Moláková, Katarína – Salmela, Alexandra. 2013. *Mimi & Líza*. Bratislava: Slovart a Fool Moon.
- Kerekesová, Katarína – Moláková, Katarína – Salmela, Alexandra. 2015. *Mimi & Líza*. Bratislava: Slovart a Fool Moon.
- Kotrbová, Kvetoslava – Majzlanová, Katarína. 2021. „Terapeutický denník v biblioterapii.“ *Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles*. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008): s. 28 – 51. Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. 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. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=276>
- Kratochvíl, Stanislav. 2007. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
- Křivinková, Julie. 1967. „Komu biblioterapie?“ *Čtenář*, 19 (12): 396 – 398.
- Křivohlavý, Jaro. 1987. „Biblioterapie.“ *Československá psychologie*, 31 (5): 471 – 477.
- Kupka, Ivan. 2006. *K sebedůvěře krok za krokem*. Praha: Grada Publishing.
- Kulka, Jiří. 1990. *Psychologie umění (obecné základy)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Levine, Peter A. – Fredericková, Ann. 1997. *Prebúdzanie tigra. Liečenie traumy*. (Preložili Boris Sopko a Slávka Menkynová 2001) Humenné: Občianske združenie Pro Familia.
- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. Banská Bystrica: Krajská knižnica Ludovíta Štúra.
- Mitašíková, Petra – Farbar, Peter. 2022. „Strategies of the therapeutic educator in promoting inclusion in early stimulation according to the principles of Maria Montessori.“ *Journal of Exceptional People*, 11 (21): 89 – 107.
- Moláková, Katarína – Kerekesová, Katarína – Šebestová, Ivana a Vášová Anna. 2018. *Mimi & Líza – Záhada vianočného svetla*. Bratislava: Slovart, Fool Moon a RTVS.
- Moláková, Katarína – Kerekesová, Katarína – Šebestová, Ivana a Vášová, Anna. 2021. *Mimi & Líza – Záhrada*. Bratislava: Slovart, Fool Moon a Media RTVS.
- O'Connor, Joseph – Seymour, John. 1990. *Úvod do neurolingvistického programování*. (Preložili Dana Brhelová a Katarína Švecová 1998) Praha: Institut pro neurolingvistické programování.
- Ortner, Gerlinde. 1988. *Pohádky radí nejmenším*. (Preložila Alena Antonová 1995). Praha: Knižní klub.
- Peseschkian, Nosrat. 1997. *Příběhy jako klíč k dětské duši*. (Preložila Eva Bosáková, 1998). Praha: Portál.
- Rothschild, Babette. 2000. *Pamät tela. Psychofyziológia a liečenie traumy*. (Preložil Boris Sopko 2007). Humenné: Pro Familia.

- Svoboda, Pavel. 2013. *Biblioterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta.
- 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, s. 25 – 36.
- Vašková, Maja. 2022. „Techniky zmenšovania, zväčšovania, cestovania v čase.“ In *Semináre Maja. Série intenzívnych sebarozvojových interaktívnych on-line seminárov*. Knoxville, USA: Maja. (Nepublikované poznámky zo seminárov, archív autorky článku).
- Weiss, Simona. 2016. „Nástroje na inšpiratívny prístup k deťom a pokročilé terapeutické nástroje.“ In *Séria 4 víkendových workshopov akreditovaných Ministerstvom školstva Slovenskej republiky*. Bratislava: Journay. (Nepublikované poznámky z workshopov, archív autorky príspevku).

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

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH
Univerzita Komenského v Bratislave
Pedagogická fakulta
Katedra liečebnej pedagogiky
Račianska 59
813 34 Bratislava
Slovenská republika
kotrbova@fedu.uniba.sk