

Literárne umenie v terapeutickom vzdelávaní

Kvetoslava Kotrbová

Medzinárodné forum „Medicína a
umenie“, 24. mája 2023 – on line



Prezentácia vznikla ako súčasť projektu

„Prototyp on-line učebnej pomôcky pre biblioterapiu“

číslo projektu 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483 v rámci programu Európskej únie Erasmus+, Kľúčová akcia 2 – Spolupráca medzi organizáciami a inštitúciami, KA210 -Malé partnerstvá pre spoluprácu v oblasti odborného vzdelávania a prípravy.

Reprezentuje názor autora a Európska komisia ani autor nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v ňom obsiahnutých.



Liečebná pedagogika

= diagnostika, výchova a vzdelávanie a terapia jedincov, ktorých situácia je natoľko sťažená nepriaznivými životnými okolnosťami (výhovnými, 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...)

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 tipy in Kotrbová, 2022



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 terapeutickéj výchovy



Preferencie terapeutov

- KBT terapeuti - svojpomocné knihy
- hlbinne 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 terapeutickej zmeny, stará a nová realita povznášajúce obrazy/pocity nového sveta- radosti, šťastia a krásy, ktoré možno znovuprežívať - príklad v diele
- Roberto Assagioli – Vyššie Ja

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 sebazoznania 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 (Pennebaker, 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

A close-up photograph of a bouquet of pink tulips. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others still budding. The petals are a soft, light pink color, and the centers of some flowers show a hint of yellow. The green leaves are long and pointed, some showing signs of being eaten. The bouquet is resting on a light-colored wooden surface. The background is softly blurred, showing a white wall and a window with light coming through.

*Terapia je úspešná iba
vtedy, ak sa klient
zároveň začne učiť
vlastnej sebaterapii.*

Janette Rainwater, 1993

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 tajemstvím pohádek – proč a jak je číst v dnešní době.* (Z angličtiny do češtiny preložila 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/Ustavy/Ustav_filologickych_studii/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. *Vezmite 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. *Writting to Heal. A Guided Journal for Recovering of Trauma and Emotiona Upheaval*. 2nd ed. Oakland: New Harbringer Publications, 2013. 172p. ISBN 978- 0-578-12942-6