

SEBAPODPORA PROSTREDNÍCTVOM BIBLIOTERAPIE

SELF-SUPPORT THROUGH BIBLIOTHERAPY

Kvetoslava KOTRBOVÁ¹¹

Abstrakt

Príspevok prináša prehľad biblioterapeutických metód a techník, ktoré boli úspešne overené ako účinné nástroje sebaopodpory, psychohygiény, osobnostného rozvoja, podpory zdravia a profesionálneho rastu. Jeho cieľom je na jednom mieste poskytnúť stručný prehľad tých najrozpracovanejších a inšpirovať k uplatneniu vo vlastnej liečebnopedagogickej praxi. Príspevok je vhodný pre začínajúcich liečebných pedagógov, ako aj kolegov, ktorí už dlhšie pôsobia v zdravotníckej, školskej, rodinno-sociálnej alebo penitenciárnej a postpenitenciárnej praxi ako aj pre všetkých tých, ktorí sa zaujímajú o možnosti uplatnenia biblioterapie ako nástroja sebaopodpory.

Kľúčové slová

biblioterapia; sebaopodpora; liečebná pedagogika; metódy a techniky; odporúčané postupy

Abstract

The article provides an overview of bibliotherapy methods and techniques that have been successfully verified as effective tools for self-support, psychohygiene, personal development, health promotion and professional growth. Its goal is to provide a brief overview of the most developed ones in one place and to inspire to apply in own therapeutic-pedagogical practice. The article is suitable for beginning therapeutic pedagogues, as well as colleagues who have been working for a long time in health, school, family-social or penitentiary and post-penitentiary practice, as well as for all those who are interested in the possibilities of applying bibliotherapy as a tool for self-support.

Key words

bibliotherapy; self-support; therapeutic pedagogy; methods and techniques; recommended procedures

¹¹ Pracovisko: *Pedagogická fakulta UK v Bratislave, Katedra liečebnej pedagogiky, Šoltésovej 4, Bratislava, kotrbova@fedu.uniba.sk*

Úvod

Podľa Odporúčania Rady Európskej únie z 22. mája 2018 o kľúčových kompetenciách pre celoživotné vzdelávanie sa má vo všetkých stupňoch a formách vzdelávania formovať schopnosť čeliť pocitom neistoty a stresu, schopnosť podporovať vlastnú fyzickú a emocionálnu pohodu, rozvíjať si odolnosť a sebadôveru, schopnosť správneho rozhodovania nielen vo vzťahu k vlastným benefitom ale aj benefitom celku, schopnosť rešpektovať ostatných a ich potreby a pritom rešpektovať potreby vlastné, schopnosť preukazovať toleranciu, získavať si dôveru a cítiť empatiu. Praktické zručnosti ako riešenie problémov, schopnosť spolupracovať, tvorivosť, samoregulácia a odolnosť sú v našej rýchlo sa meniacej spoločnosti dôležitejšie ako kedykoľvek predtým a jednotlivé členské štáty by v záujme zlepšovania zdravia mali svoje vzdelávacie systémy prispôbiť tak, aby učenie bolo viac ako na vedomosti zamerané na kompetencie (EÚ, 2018, s. 10).

Liečebná pedagogika je ako samostatná pedagogická disciplína definovaná jednak ako veda, študijný odbor aj študijný program, a samozrejme aj ako praktická profesionálna činnosť. Komplementárne dopĺňa priestor medzi všeobecnou a špeciálnou pedagogikou a hraničnými medicínskymi, psychologickými a sociálnymi odbormi (Hornáková, 2007, s. 20) a zaoberá sa výchovou v sťažených okolnostiach (Hornáková & Janoško, 2017, s. 65-68). Keďže podľa pokračovania základnej definície liečebnej pedagogiky sa liečebná pedagogika zameriava na rozvíjanie kompetencie človeka žiť svoj život a riešiť svoje problémy (Hornáková, ibid.) prevencia zlyhania a budovanie odolnosti bývajú prirodzenou súčasťou väčšiny terapeuticko-výchovných programov, ktoré tvoria a realizujú liečební pedagógovia.

Úlohou liečebného pedagóga je podporovať človeka pri preberaní zodpovednosti za svoj život, pričom ho rešpektuje ako autonómne sebaregulujúce bytie. Na to využíva pohyb, zamestnania, hru a iné tvorivé, individuálne, skupinové, rodinné a komunitné aktivity ako sú arteterapia, muzikoterapia, dramaterapia, terapia hrou, ergoterapia, psychomotorická terapia, atď. Medzi takéto tvorivé aktivity, ktoré môžu liečební pedagógovia uplatňovať v rámci realizovaných terapeuticky zameraných výchovných programov patrí aj biblioterapia. Uvedené prispôsobené pre všeobecnú populáciu môže však byť inšpiráciou aj pre tvorbu preventívnych alebo podporných terapeuticko-výchovných programov na podporu zdravia vo všetkých vekových skupinách obyvateľstva a vo všetkých formách vzdelávania.

Ponuka kompletného kurzu liečebnopedagogicky orientovanej biblioterapie ako jedného zo študijných predmetov univerzitného študijného programu liečebná pedagogika na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave v dennej forme vysokoškolského štúdia (3 roky bakalárske + 2 roky magisterské) už vyše 30 rokov pozostáva zo 168 hodín teoretického a praktického zážitkového vyučovania. V rámci kurzu sa študenti môžu oboznámiť s možnosťami podpory sebauvedomenia, sebazoznania na podporu zvládania, schopnosti reflexie vlastného pokroku, kontinuálnej seba podpory pomocou prostriedkov literárneho umenia a na rozvoj ďalších kompetencií, ktoré prirodzene patria do diapazónu rozvoja metakognitívnych zručností a ktoré potom môžu zahrnúť do realizovaných liečebnopedagogických programov určených pre zdravotne ohrozených alebo oslabených jedincov na podporu ich psychického alebo fyzického zdravia a predchádzanie relapsov ochorení.

Biblioterapia v liečebnej pedagogike

Autorka liečebnopedagogickej definície biblioterapie Majzlanová (2018), ktorá ju definovala ako „*zámerné, systematické a cielavedomé liečebno-výchovné pôsobenie jednotlivými zložkami literárneho prejavu na ohrozených, chorých, postihnutých alebo narušených jedincov tak, aby cez úpravu momentálneho stavu sa napomohlo objektívne zlepšiť alebo upraviť ich stav celkový (prežívanie) a ako metóda komunikatívneho charakteru, ktorá môže slúžiť ako interakčný činiteľ a stimulátor emocionálneho, etického a sociálneho vývinu,*“ týmto zvýraznila

- a) pôsobenie jednotlivých zložiek literárneho prejavu - teda nielen literárneho diela ako celku, ale aj jeho jednotlivých častí - oproti dovtedajšiemu chápaniu biblioterapie, ktoré bolo hlavne začiatkom 20. storočia často zjednodušene definované ako liečba knihou (Majzlanová in Pilarčíková-Hýblová, 1997, s. 7-18),
- b) ďalej, že v pri produkcii v rámci expresívnej biblioterapie (terapia písaním) nejde ani tak o výsledok – teda o ucelené literárne dielo - ale o samotný literárny prejav ako proces a
- c) že nejde iba o terapiu, ale o integráciu výchovy a terapie, čo podstatne rozšírilo dovtedajšie možnosti a chápanie biblioterapie iba ako „pomocnej techniky psychoterapie“ (Kondáš, 1985, s. 159) aj pre oblasť pedagogiky oproti dovtedajším konceptom biblioterapie.

Na kurze biblioterapie sa študenti liečebnej pedagogiky učia, ako v terapeutickej edukácii správne vybrať a uplatniť motivačnú literatúru, svojpomocné knihy, aforizmy, básne, rozprávky a iné literárne žánre krásnej literatúry; ako správne zakomponovať tvorivé písanie do podpory zdravia, osobnostného rozvoja a riešenia rôznych vývinových a zdravotných výziev u detí a dospelých; ako sebe aj iným v živote pomôcť pomocou krásnej literatúry; ako viesť terapeutickovýchovné procesy v svojpomocných čitateľských skupinách alebo iných obdobných podporných skupinách; tiež ako spolupôsobiť v tímoch odborníkov zaoberajúcich sa riešením zdravotných, výchovných, sociálnych a iných obdobných výziev, ktoré stoja pred deťmi, dospelými alebo seniormi (ktorí sú pacientami alebo klientmi, žiakmi, študentami, chovancami, atď.) v zdravotníctve, školstve, rezorte sociálnych vecí a rezorte spravodlivosti.

Cesta hrdinu – príbeh a metodika ako potenciálny nástroj zvládania syndrómu vyhorenia v pomáhajúcich profesiách

Intervencia s príznačným názvom „Cesta hrdinu“ vychádza z archetypálnej schémy 17 štádií zrenia hrdinu formulovanej Campbellom (1949) neskoršie upravenej Voglerom (2007) na 12 štádií podľa princípov systémovej psychoterapie, pričom zároveň nesie prvky z pozitívnej psychológie Carla Rogersa, prístupu zameraného na človeka, psychoanalýzy a Gestalt terapie. Keďže popis metodiky by značne presahoval rozsah tohto príspevku uvádzame len hlavnú charakteristiku tohto monomýtu, ktorý sa v rôznych obmenách vyskytuje takmer vo všetkých literárnych dielach, filmoch, bol tiež podkladom k vytvoreniu štruktúry niektorých hudobných skladieb a ako taký býva ako metafora používaný na podporu osobného a psychologického rastu, ako aj ako metodika na podporu kreatívneho písania. Autorka tohto príspevku mala možnosť Cestu hrdinu absolvovať ako súčasť výcviku gestalt terapie v roku 2004 v Prahe. Obohacujúce zážitky z absolvovaného boli tak výrazné, že pretrvali dodnes.

Hrdinova cesta sleduje klasické vývinové štádiá odlúčenia, zasvätenia a návratu. Východiskovým bodom je aktuálny známy svet hrdinu, ktorý je povolaný absolvovať dobrodružstvo. Na tejto hrdinskej ceste je vystavovaný rôznym skúškam (zakázané mesto, zdolanie hory, atď.) a stretáva tam ako spojencov (radca, pomocníci, bohyňa...), od ktorých dostáva rôzne dary a rady na zdolanie nástrah, ako aj nepriateľov. Postúpi do najnebezpečnejšej časti svojej cesty a stretne silného protivníka. Odohrá sa rozhodujúca skúška: konfrontácia a zdolanie súpera a hrdina

môže získať poklad, alebo nejaké špeciálne nové poznanie, s ktorými sa vydáva na cestu späť. Poznáva skutočné „Bytie“ ako sa prejavuje v božskej a v ľudskej podobe a keďže ich už obidve pozná, ako „majster dvoch svetov“ súc si vedomý, že Božské je nekonečné a prejavuje sa v nekonečných podobách, môže sa v nich v ľudskej rovine potom lepšie orientovať, medzi nimi voľne prestupovať a využívať všetky dostupné zdroje. Nepriateľ je porazený, elixír života/zlaté rúno/svätý Grál/nové poznanie/atď. je v rukách hrdinu, ktorý cez toto dobrodružstvo dozrel v novú osobnosť, za čo ho na konci cesty doma čaká uznanie. Adresát sa stáva hrdinom vlastného príbehu. Z pohľadu hlbinej psychológie ide o cestu do vnútra a teda o sebarozvoj.

Kolegovia z Bielefeld Univerzity v Nemecku, tento príbeh rozpracovaný do metodiky na podporu zvládania stresu a syndrómu vyhorenia pomocou kreatívneho písania, úspešne použili u učiteľov stredných škôl (Kolovou, 2024). Ich predbežné zistenia sú veľmi povzbudivé a naznačujú pozitívnu koreláciu medzi uskutočnenou intervenciou a pohodou učiteľov. Medzi kľúčové oblasti vplyvu patrili emocionálna gramotnosť, rozvoj emocionálnej inteligencie a vytvorenie podpornej siete posilňujúcej pocit spolupatričnosti medzi učiteľmi pomocou programu kreatívneho písania a konštatovali, že tým, že sa intervencia „Cesta hrdinu“ zaoberá blahom učiteľov, neprospieva len pedagógom osobne, ale má aj potenciál výrazne zlepšiť školské prostredie a zlepšiť výsledky študentov. Ako uvádzajú títo autori, blaho učiteľov má z ekosystémového hľadiska (pozn. aut. to isté sa však týka všetkých pomáhajúcich profesií a oblastí, v ktorej pôsobia), významný vplyv na školské prostredie a akademické výsledky študentov. V tomto zmysle sa rozumie, že posilnenie postavenia učiteľov je nevyhnutnou podmienkou na to, aby dokázali odolne zvládať vysoké nároky, ktoré sú na nich kladené nad rámec ich vyučovacích povinností, čím sa znižuje stres a syndróm vyhorenia. Zdá sa však, že zodpovednosť za zdravie učiteľov spočíva výlučne na samotných učiteľoch, pričom zlepšenie ich fyzickej, duševnej a sociálnej pohody ponecháva na ich osobnom uvážení a iniciatíve, čo sa ukazuje, že by bolo potrebné zmeniť a poskytnúť aj potrebnú podporu zvonka napríklad v podobe poskytnutia takýchto preventívnych a podporných programov nielen v učiteľských, ale aj ďalších pomáhajúcich profesiách, ako je spomínaný dlhodobý program poskytnutý učiteľom stredných škôl v Nemecku.

Mikropríbehy v meditáciách, imaginačných cvičeniach a mindfulness technikách

Ďalšou možnosťou, ako možno adresátovi umožniť/pomôcť ľahko utvoriť, aby sa stal hrdinom vlastného príbehu, sú v súčasnosti hojne rozšírené mikropríbehy tvoriace súčasť riadených imaginácií, niekedy nazývaných aj ako meditácie ako obohatenie používaných mindfulness techník (Lüley, 2023, Koščová, n. d., Šlepecký a kol., 2018 a iné).

Osoba, ktorá je počas relaxácie, meditácie alebo imaginácie (spravidla na hudobnom pozadí) priamo slovne vedená k zážitku oslovovaním „Ty“ alebo „Vy“ - niečo robíš/robíte, vidíš/vidíte, ... vstupuje priamo ako aktér do exponovaného mikropríbehu obsahujúceho podporné a posilňujúce predstavy. Výhodou je priame nasmerovanie pozornosti na to, čo je povzbudzujúce a čo posilňuje pozitívne prežívanie, ktoré často pri dobre vedenej meditácii alebo imaginácii môže mať povahu „aha zážitku“ pretavujúceho sa do ďalších dní. Mikropríbehová imaginácia nemá mať povahu mentálneho cvičenia, ale skôr precit'ovania utváraných predstáv ktoré sú príjemné, emočne sprítomňujúce radosť a lásku. Na dlhodobejšie ukotvenie a prepojenie s reálnym životom v podobe prežívania pocit'ovaného ako reality však nevyhnutne vyžaduje určité opakovanie, prípadne v rôznych obmenách, optimálne každodenne.

Záver

V tomto príspevku sme sa podrobnejšie zamýšľali nad možnosťami biblioterapie, ako účinným nástrojom na rozvoj seba podpory.

Tvorivé písanie, napríklad pomocou manuálov ako sú v texte príspevku spomenuté publikácie *Umelcova cesta* alebo *Cesta hrdinu*, ktorá bola napríklad celkom nedávno s veľmi sľubnými výskumnými výsledkami overená kolegami z Nemecka aj na zvládanie stresu a príznakov vyhorenia u učiteľov, upriamujú našu pozornosť na skutočnosť, že tieto relatívne veľmi ľahko dostupné metódy a techniky terapeutického čítania a písania, si zasluhujú oveľa väčšiu pozornosť a mieru uplatnenia v praxi nielen pri pomoci osobám so zdravotným alebo sociálnym znevýhodnením pri zvládaní ich životných výziev, ale aj v oblasti prevencie a podpory vývinu detí a dospelých.

Tvorivé čítanie a písanie inšpiruje a pri dobrom terapeutickom vedení je potenciálnym zdrojom tvorivého zvládania vlastného života nielen pre pacientov alebo klientov, chovancov, žiakov, študentov, atď. jednoducho pre všetkých – deti aj dospelých, vrátane seniorov, ktorých možno môžeme rôzne nazývať podľa toho, v ktorom segmente národného

hospodárstava sa práve dominantne nachádzajú, hoci sú stále ti istí, pričom nesmieme zabúdať na humánny rozmer vlastného bytia, ale aj pre samotných pomáhajúcich, ktorí aktivity tvorivého čítania, storytellingu alebo písania pripravujú a vedú.

Sľub lekára „*Dám pozor na vlastné zdravie, blaho a schopnosti, aby som poskytoval starostlivosť na najvyššej úrovni*“ z aktualizovanej Ženevskej deklarácie z roku 2014 (Weber, 2017) sa vo svojej podstate týka nielen lekárov, ale aj profesionálov všetkých ostatných profesií, ktorí pracujú s ľuďmi, aby mohli pomáhať niekomu ďalšiemu. Zručnosť v sebakopodpore by mala byť prirodzenou súčasťou ich života, ktorú potom môžu učiť ostatných, a tak sa všetci stať skutočnými umelcami takého vlastného života, o ktorom možno s radosťou a spokojnosťou povedať, že aj možno napriek rôznym výzvam, alebo práve vďaka takým, ktoré sme úspešne zvládli, je zdravý a krásny.

Zoznam použitej literatúry

- CAMPBELL, J. (1949). *The Hero with a Thousands Faces*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- HORŇÁKOVÁ, M. (2007). *Liečebná pedagogika pre pomáhajúce profesie*. Bratislava: OZ Sociálna práca.
- HORŇÁKOVÁ, M. & JANOŠKO, P. (2017). Liečebná pedagogika v teórii a praxi. In T. Harčariková (Ed.), *50 rokov denného vysokoškolského štúdia špeciálnej pedagogiky na UK v Bratislave*. Univerzita Komenského v Bratislave.
- KOLOVOU, P. (2024). The Hero's Journey" for teachers' well-being. A therapeutic expressive writing intervention. In J. Béres, et al (Eds.): *Conference Abstract Book*. European Biblio/Poetry Therapy Conference Budapest.
- KONDÁŠ, O. a kol. (1985). *Psychoterapia a reedukácia. Celoštátna vysokoškolská učebnica pre filozofické fakulty*. Osveta Martin.
- KOŠČOVÁ, Z. n. d. *Meditácie. Sprievodkyňa láskavým sebarozvojom*. Dostupné: <https://www.zuzanakošcova.sk/produkty/>
- LÚLEY, P. (2023). Meditácia a biblioterapia. In K. Kotrbová a kol. (Eds.), *Biblioterapia.sk. Pomocné materiály pre odborníkov s terapeutickým vzdelaním a študentov*. PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z.
- MAJZLANOVÁ, K. (2018). Uplatnenie expresívnych terapeutických prístupov u detí so špecifickými edukačnými potrebami. In T. Harčariková & J. Lopúchová (Eds.), *Teória a praxeológia výchovnej a komplexnej rehabilitácie*. Univerzita Komenského v Bratislave.

- Odporúčanie Rady Európskej únie z 22. mája 2018 o kľúčových kompetenciách pre celoživotné vzdelávanie. Brusel: Úradný vestník Európskej únie, č. C 189 SK zo 4. júna 2018, s. 1-13.
- PILARČÍKOVÁ-HÝBLOVÁ, S. (1997). *Biblioterapia*. 1. vyd. Vydané vlastným nákladom.
- ŠLEPECKÝ, M., PRAŠKO, J., KOTIANOVÁ, A. & VYSKOČILOVÁ, J. (2018). *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii. Nové směry*. 1. vyd. Portál.
- VOGLER, CH. (2007). *The Writer's Journey: Myth Structure for Writers*. Studio City, CA: Michael Wiese Productions.
- WEBER, J. (2017). Hippokratova prisaha. *Medikom – časopis Slovenskej lekárskej komory*, 2017, VII(4).