

Kotrbova, K. (2022). Therapeutic Letters in Bibliotherapy. *Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. European Scientific e-Journal*, 16, 68–82. Ostrava. (In Slo.)

DOI: 10.47451/ped2022-01-02

The paper will be published in Crossref, ICI Copernicus, Internet Archive, Google Scholar, Academic Resource Index ResearchBib, JGate, ISI, CiteFactor, eLibrary, Ukrainian National Library databases.



Kvetoslava Kotrbova, Ph.D. in Nursing and Rehabilitation, Master of Public Health Management, Specialist for Therapeutic Pedagogy, Department of Therapeutic Pedagogy, Faculty of Pedagogy, Comenius University. Bratislava, Slovakia.
ORCID 0000-0002-4098-1822

Therapeutic Letters in Bibliotherapy

Abstract: The article is a continuation of the article on therapeutic diaries published in European Scientific e-Journal in February 2021. The author deals with the writing of therapeutic letters as part of clinical, developmental and preventive bibliotherapy. The purpose of the study is to provide students studying in the university study programmes preparing for the helping professions, or professionals in the practice with the interest on the topic, using the domestic and international literature sources, useful information that will help them in better orientation in the topic. The article also includes a demonstration of the possibilities applying of therapeutic letters in health and education practice and in the field of personal and professional development on the basis of our own pedagogical practice. According to the results of own survey in 3 groups of students (n=47) in 3 identified cases, writing of therapeutic letter proved to be a suitable extension of keeping a therapeutic diary, in addition to providing individual consultations (n=5). Using the literary sources and survey she confirms that therapeutic letters are a suitable extension of the therapeutic diaries and can be used as well on their own, or in connection with writing a stories. She reports that therapeutic letters are suitable preventive and at the same time therapeutic method to help cope with difficult life situations not only for adults but also for children.

Keywords: therapeutic letters, clinical developmental and preventive bibliotherapy, receptive and expressive methods of bibliotherapy, therapeutic education.

Kvetoslava Kotrbová, PhDr., PhD, MPH, Doktorka filozofie, Špecialistka pre liečebnú pedagogiku, Doktorka filozofických vied v oblasti ošetrovateľstvo a rehabilitácia, Špecialistka pre organizáciu a riadenie verejného zdravotníctva, Katedra liečebnej pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Komenského. Bratislava, Slovensko.
ORCID 0000-0002-4098-1822

Terapeutický denník v biblioterapii

Abstrakt: Príspevok voľne nadväzuje na článok o terapeutických denníkoch uverejnený v European Scientific e-Journal vo februári 2021. Autorka sa v ňom zaoberá písaním terapeutických listov ako súčasťou klinickej, vývinovej a preventívnej biblioterapie. Účelom štúdie je poskytnúť študentom študujúcim vo vysokoškolských študijných programoch pripravujúcich na výkon pomáhajúcich profesií, prípadne profesionálom pôsobiacim v praxi zaujímavým sa o problematiku, s využitím domácich aj zahraničných literárnych zdrojov užitočné informácie, ktoré im pomôžu sa lepšie zorientovať v danej téme. Súčasťou článku je aj demonštrácia možností uplatnenia terapeutických listov v zdravotníckej a pedagogickej praxi

a v oblasti osobnostného a profesionálneho rozvoja na základe vlastných skúseností z pedagogickej praxe. Podľa výsledkov vlastného prieskumu v 3 skupinách študentov ($n=47$) sa v 3 zistených prípadoch ukázalo napísanie terapeutického listu ako vhodné rozšírenie vedenia terapeutického denníka okrem poskytnutia individuálnych konzultácií ($n=5$). S využitím citovaných literárnych zdrojov a spomínaného prieskumu potvrdzuje, že terapeutické listy sú vhodným rozšírením vedenia terapeutických denníkov a rovnako dobre môžu byť použité aj samostatne ako napríklad v súvislosti s prácou s príbehmi. V závere konštatuje, že aj pri terapeutických listoch ide o vhodnú preventívnu a zároveň terapeutickú metódu nápomocnú zvládaniu náročných životných situácií nielen u dospelých, ale aj u detí.

Kľúčové slová: terapeutické listy, klinická, vývinová a preventívna biblioterapia, expresívna a receptívna biblioterapia, liečebná pedagogika.

Úvod

V článku o terapeutických denníkoch (*Kotrbová, Majžlanová, 2021*) sme uviedli, že terapeutické denníky možno v rámci liečebnopedagogicky orientovanej biblioterapie úspešne použiť nielen v rámci *klinickej* biblioterapie na zvládanie ochorení, funkčných porúch, ohrození zdravia a životných problémov súvisiacich so sťaženými životnými okolnosťami vyvolaných ochorením, postihnutím alebo inou poruchou zdravia, ale aj ako metódu *vývinovej* biblioterapie na zabezpečenie primeraného zvládania životných úloh a problémov patriacich k danej vývinovej etape, prípadne metódu priebežnej psychohygieny a osobnostného rastu, pre ktorú sme použili označenie *preventívna* biblioterapia. Tiež sme popísali, akým spôsobom možno terapeutický denník úspešne uplatniť na podporu profesionálneho rastu v pomáhajúcich profesiách.

Inšpiratívne návody, ako pracovať v liečebnopedagogicky orientovanej vývinovej biblioterapii s deťmi predškolského a mladšieho školského veku možno nájsť hlavne v príspevkoch autoriek Kováčová, B. a Valešová Malecová, B. (*Kováčová a Valešová Malecová, 2018; Valešová Malecová, 2021a; Valešová Malecová, 2021b*). Podobne autorka dodnes používanéj prvej liečebnopedagogickej definície biblioterapie Majžlanová, K. (*Nagyová, 1995*) ponúka vo svojich publikáciách mnohé ďalšie inšpirácie vo vzťahu k deťom s postihnutím, chorým, v ohrození zdravia ako aj k deťom nadaným, ale aj tiež vo vzťahu k dospelým s rôznymi zdravotnými alebo sociálnymi problémami (2005, 2011, 2012, 2015, 2017). V tomto príspevku sa zaoberáme terapeutickými listami ako možnej extenzie terapeutického denníka alebo ako samostatne používanej biblioterapeutickej techniky.

Pre úplnosť len zopakujeme, že v liečebnopedagogicky orientovanej biblioterapii sa zameriavame na pochopenie, porozumenie a prijatie životnej situácie, v ktorej sa človek nachádza, jeho bezpodmienečného prijatia a možností, ktoré má, posilňovania dobrého a poskytnutie modelov správania, sprostredkovanie nádeje, (*Hornáková, 1999*), *podporu učenia a učenia sa, budovania a kontinuálnej kultivácie životných kompetencií*, posilňovanie pozitívneho emocionálneho a estetického zážitku, vedenie k hlbšiemu zmyslu bytia a pozitívnym životným hodnotám v rozšírenom holistickom bio-psycho-socio-spirituálnom koncepte ponímania zdravia človeka *s využitím prostriedkov slovesného umenia* (*Majžlanová, 2018*).

Terapeutické listy ako súčasť expresívnej biblioterapie

Podobne ako terapeutické denníky aj písanie terapeutických listov zaradujeme medzi tradičné a známe expresívne metódy biblioterapie (*Svoboda, 2013; Majžlanová, 2017; Kováčová*

a *Valešová Malecová, 2018*). Ide o písomnú komunikáciu, ktorá nahrádza živú konverzáciu. Takýto písomný rozhovor je z hľadiska témy úplne neviazaný. A zatiaľ čo bežný list je určený konkrétnej osobe a účelom je, aby si ho prečítala, existujú aj listy fiktívne, kde adresátom je väčšinou fiktívna osoba (ale nie vždy, ako uvidíme nižšie) a *pisateľ ho píše so zámerom neposlať ho nikomu a už vôbec nie čitateľskej verejnosti* (*Kosztolányi, 1976*).

Pokiaľ ide o terapeutické listy, ako už samotný názov napovedá, ich poslaním je napomôcť liečeniu, z hľadiska pedagogiky aj prehľbovať alebo rozširovať poznanie, ktoré môže byť nápomocné pri predchádzaní poškodeniam alebo zraneniam, zvládání konkrétnych vývinových úloh, psychohygiene alebo prehľbovaní sebapoznania.

Použitie terapeutických listov sa podobne ako pri terapeutických denníkoch odporúča najmä vtedy, keď je možnosť fyzického verbálneho zdieľania významných zážitkov s inou osobou limitovaná, sťažená, nedostupná alebo by mohla byť z rôznych dôvodov vnímaná ako nevhodná. S autorkou Rainwater, J. (*Rainwater, 1993, p. 97*) sme sa v pôvodnom článku zhodli, že sebaopozorovanie súvisiace s písaním terapeutického denníka umožňuje jednak odpútanie sa od emočne zatťažujúcich obsahov — ich *odloženie na papier*, čo by sa dalo prirovnať k „*písaniu pre útechu*“, ako aj *posilňovanie obohacujúcich obsahov* ako akési ich „opakované zhmotnenie“, čo by sa dalo prirovnať k „*písaniu z prebytku*“. Podobne je tomu tak aj pri písaní terapeutických listov. V kontexte aktuálneho prudkého rozvoja informačno-komunikačných technológií možno dodať, že za takéto „odloženie na papier“ alebo „posilňovanie obohacujúcich obsahov“ možno považovať aj vedenie v digitálnej podobe dokumentu vytvoreného na počítači alebo v podobe audio, prípadne videonahrávky.

S odkazom na najnovšie poznatky z neurovied doplníme, že vo všeobecnosti sa pri písaní terapeutických denníkov alebo listov odporúča písanie rukou z dôvodu dnes už aj vedecky dokázanej podstatnej odlišnosti prebiehajúcich neurofyziológických procesov v ľudskom organizme priaznovo pôsobiacich na organizmus pri písaní rukou oproti písaniu na počítači (*Goleman, 2017*). Pri terapeutických listoch rovnako ako pri terapeutických denníkoch sa však vždy odporúča dodržať zásadu *10 minút na myšlienky „po napísaní“* (*Pennebaker, 2013*) a ak boli záznamy vedené digitálne alebo v inej forme aspoň poznámky z tejto sebareflexie spracúvať v podobe vlastných poznámok, odkazov alebo hesiel písaných ručne.

V súvislosti so zásadami písania, ktoré sú v článku detailne rozvedené, sme tiež zdôraznili, že *terapeutické denníky sa odporúča písať v 1. osobe jednotného čísla a ich čítanie nie je určené nikomu inému ako jeho čitateľovi* práve preto, aby pisateľ pri jeho písaní mohol byť maximálne *úprimný, slobodný a otvorený hlavne sám pred sebou aj vo veľmi intímnych záležitostiach* (*Rainwater, 1993, p. 97*).

Niekedy sa však abreakcia realizovaná „odloženia na papier“ prostredníctvom terapeutického denníka môže javiť ako neúplná, nedokončená alebo nedostatočná a práve vtedy je vhodné ponúknuť možnosť napísania *terapeutického listu*, ktorý sa na rozdiel od terapeutického denníka *píše v 2. osobe jednotného čísla*. A aj keď rovnako ako terapeutický denník aj takýto list nie je určený na čítanie nikomu inému ako samotnému pisateľovi, tým že je *písaný adresne konkrétnej osobe*, ktorej sa spravidla týka, umožňuje sa tak pisateľovi experimentovať s inak možno z rôznych dôvodov (komunikačné, morálne, sociálne, kultúrne, religiózne a podobne) v realite neprijateľnými alebo neakceptovateľnými stratégiami alebo alternatívami riešenia. Uvedeným spôsobom možno napokon podporiť úplné uvoľnenie a oslobodenie sa od emočne

zaplavujúcich zážitkových obsahov, ktoré dovtedy nebolo možné alebo prípustné vyjadriť a to niekedy až do podoby celkovej katarzie (*Pardeck a Pardecková, 1998, p. 15*).

Je všeobecne známe, že *pedagogické pôsobenie* je najúspešnejšie, keď sa pozitívne pôsobí nielen na kogníciu a intelekt, ale zároveň aj na emócie a city — teda na prežívanie vzťahu človeka k veciam a javom okolitého sveta a k sebe samému, k svojmu konaniu a k iným ľuďom a keď sa *popri vedomostiach súčasne formujú aj pozitívne postoje a hodnotová orientácia* (*Turek, 2008, p. 445*).

Terapeutický list sprostredkúva bezpečný kontakt s intenzitou významného vzťahu. Podobne ako v receptívnej biblioterapii aj v expresívnej biblioterapii tu dôležitú úlohu zohráva *bra fantázie a predstavivosti*. Zatiaľ čo pri *receptívnej* forme biblioterapie sa prvý kontakt s novým poznaním, či už v podobe vzorca správania alebo zvládacej stratégie a jej integrácia do systému individuálneho poznania uskutočňuje prostredníctvom *vnútorných obrazov* (vizuálnych, čiastočne aj zvukových, hmatových ai.) *vyvolaných v poslucháčovi alebo čitateľovi expozíciou slovesného diela*. V liečebnopedagogicky orientovanej *expresívnej* biblioterapii sa osoba s podporou terapeuta učí pomocou fantázie *vytvoriť si, naučiť sa a zažiť* (či už *v prenesenom alebo reálnom význame*) *vlastné individuálne dôležité* zvládacie stratégie najčastejšie prostredníctvom písania a verbalizácie napísaného. Má tiež možnosť v bezpečnom prostredí terapeutického vzťahu experimentovať s vytvorenými stratégiami a tak si tvoriť nové postoje, zručnosti a vzorce správania a postupne ich zdokonaľovať.

„Odloženie“ *vnútorného dialógu* s osobou alebo vzťahom (bez ohľadu či už ide o osobu alebo vzťah z reálneho života alebo jej mentálny konštrukt — ako je napr. literárna postava) napísaného na papier a jeho neskoršie prečítanie umožňuje tiež získať potrebný *odstup a náhľad*, čím sa vytvára priestor pre kognitívne spracovanie, prípadné triedenie a selekciu toho, čo je podstatné, využiteľné v ďalšom živote a môže byť v rámci terapie s podporou terapeuta postupne integrované do *inštrumentária životných kompetencií* bežného každodenného života.

Ako už bolo spomenuté v predchádzajúcom článku (*Kotrbová a Majzlanová, 2021*), v rokoch 2019–2020 sme v 3 skupinách študentov (n=47) realizovali podporu osobnostného a profesionálneho rastu prostredníctvom zavedenia terapeutických denníkov a uskutočnili s tým súvisiaci prieskum. Len v niekoľkých prípadoch (n=5) sa vyskytla potreba využitia ponúknutých individuálnych konzultácií na zdieľanie skúseností s vedením terapeutického denníka (pozn. aut.: inak mali všetci študenti okrem samotného písania denníka možnosť svoje skúsenosti s vedením denníka zdieľať v podobe písomnej spätnej väzby pre školiteľa na konkrétne položené otázky). A z týchto 5 prípadov bolo len v 3 prípadoch reportované, že terapeutický denník nestačí a je skôr naliehavá uchopenia vlastných zážitkov a sebareflexii z inej perspektívy ako umožňuje písanie denníka, čiže potreba identifikácie a naučenia sa iných ďalších zvládacích stratégií pre dosiahnutie individuálne zmysluplného riešenia. Vtedy je vhodné ponúknuť napísanie terapeutického listu. Jeho adresné písanie z perspektívy *2. osoby jednotného čísla (teda z perspektívy „Ty“)* umožňuje lepšie spracovanie zaplavujúcich zážitkov.

Napísanie terapeutického listu môže tvoriť súčasť terapeutického denníka, ale možno ho písať aj samostatne na voľné listy mimo denníka. Dôležité je, aby sa týkal *osobne významného vzťahu*, ktorý je potrebné aktuálne riešiť. Odporúča sa vybrať najdôležitejší.

Tiež je dôležité, aby si osoba pred začatím písania takéhoto listu našla pokojné miesto, kde ju nebude nikto rušiť najmenej 1 hodinu a všetko, čo kedy potrebovala alebo ešte stále potrebuje danej osobe povedať, ale z rôznych dôvodov to nebolo alebo nie je možné a alebo vhodné, je

možné vykonať „položením na papier“. Podstatné je, aby preskúmala samu seba, ujasnila si, ako sa presne voči danej osobe aktuálne cíti a ako chce na vzťah urobiť; aby zo seba v liste „vypísala“ všetko, naozaj úplne všetko, čo jej vadí, rozčuľuje ju, zraňuje a všetko, čo vo vzťahu k nej potrebuje. Rovnako aj smerom do minulosti — čo kedy potrebovala a nemohla vypovedať, čo ju trápilo, prípadne zranilo.

Písanie takýchto listov autori odporúčajú napríklad na podporu zvládania novej životnej situácie u detí, ktoré sú v procese rozvodu ich rodičov, zverenia do pestúnskej starostlivosti a podobne, kedy potrebujú zvládnuť úplne novú situáciu, v ktorej sa cítia osamelé (*Pardeck a Pardecková, 1998, p. 41*). Pomerne často sa radí napísanie takéhoto terapeutického listu ako súčasť smútkovej terapie (*PPP, 2008; Mižičková a Surovcová, 2010*). Odloženie zatŕžujúcich zážitkov na papier sa odporúča aj pri nespavosti ako „vypísanie sa zo zážitkov, ktoré bránia zaspať“ alebo pri iných výrazných emočných zážitkoch, ktoré spôsobujú problémy počas bežného fungovania v živote, teda napríklad aj pri výrazne pozitívnych emočných zážitkoch ako je stav zaľúbenosti.

Sand poskytuje konkrétny návod, ako takýto list začať písať: *Začnite jej/jeho oslovením (písanie v 2. osobe jednotného čísla — oslovenie Ty) a pokračujte vetou „pamätáš ako sme...,“ spomeňte pekné veci, ktoré ste spolu zažili. Potom spomeňte, za čo ste jej/jemu vďační. Potom spomeňte, čo Vám vadilo alebo Vás zraňovalo... urobte to skutočne doplna... Potom napíšte, ako ste potrebovali, aby sa veci v kontakte s ním/ňou diali v minulosti a čo by ste potrebovali teraz. Do čo najpodrobnejších detailov. Napokon poďakujte, že ste to mohli vyjadriť* (*Sand, 2018, p. 17*). Pri písaní si možno pomôcť aj otázkami ako sú napríklad *Čo potrebujete povedať a čo potrebujete počuť? Čo bolo na vzťahu nepríjemné? Od čoho sa Vám vďaka listu osobe uľaví? Čo Vám vo vzťahu chýbalo? Čo by ste si vďaka listu priali od dotýčnej osoby dostať? Čo ste do vzťahu vložili? Čoho by ste chceli dostávať viac? Ako by ste si priali, aby Váš vzťah vyžeral? Aký budete mať vzťah, keď ho zmeníte k lepšiemu? Čo si prajete s dotýčnou osobou žiť spoločne teraz? Čo by ste dotýčnej osobe priali?* (*Sand, 2018, pp. 22-23*). Rozhodujúce je zaoberať sa vzťahom s najvýraznejším emočným nábojom.

Terapeutický list možno napísať nielen osobe, ale aj skupine osôb; svojej túžbe; predmetu, o ktorom sa stále hovorí; hrdinovi filmu alebo literárneho diela; autorovi diela; časti tela; ochoreniu alebo ohrozeniu; stratenému snu alebo nejakému pocitu; atď. Osobe tiež možno ponúknuť napísanie listu priateľovi/radcovi, ktorého zatiaľ nemá, ale priala by si ho mať s prosbou o radu ako ďalej (*Pardeck a Pardecková, 1998, p. 41*) alebo tiež možno napísať fiktívny list „do poradne“ (*Valešová Malecová, 2021, p. 128*), podobne pripadá do úvahy aj napísanie terapeutického listu príbuznému alebo priateľovi, ktorý síce reálne existuje a osoba mu dôveruje, ale aktuálne nemôže byť práve k dispozícii. Ak klient kladie dôraz aj na iné vyjadrovacie prostriedky, ako je len písanie, list možno doplniť kresbami, obrázkami, fotografiami a podobne.

Napokon je možné napísať aj list *od danej osoby sebe*. Ako by pisateľ potreboval, aby oslovená osoba odpísala? Aktivovanie takejto predstavy odpovede aktivizuje súčasne vlastné zdroje klienta a napomáha nachádzaniu východiska alebo riešenia. Do listu samému sebe sa preto odporúča napísať všetko, *čo by klient v hĺbke duše potreboval — opäť v 2. osobe jednotného čísla* — v tomto prípade počuť alebo vedieť dotýčnej osoby. Ak klient kladie dôraz aj na iné vyjadrovacie prostriedky, ako je len písanie, list možno doplniť kresbami, obrázkami, fotografiami a podobne.

V prípade, že niekto nerád píše rukou, môže využiť aj písanie na počítači, diktafón alebo videonahrávku, aj keď vo všeobecnosti sa podporuje písanie rukou, ktoré má osobnejší a intímnejší ráz. Ak niekto celkom nerád píše rukou a radšej svoje zážitky vyjadruje inak — radšej

sa z nich „vykreslí“, vyspieva a „vyhrá“ (na hudobnom nástroji napríklad), vytancuje, vyskáče, vykričí... atď. aj toto je možné, avšak aj tak sa odporúča aspoň 10 minút venovať zapísaniu vnímania ručne aké to bolo, keď to takto osoba urobila a približne 10 minút premýšľaniu o napísanom (*Pennebaker, 2013*).

Terapeutický list väčšinou nebyva odoslaný. Osoba sa ho môže rozhodnúť odložiť a už viac nečítať, alebo ho môže odložiť s úmyslom, že si ho ešte chce prečítať, pozrieť sa na situáciu s odstupom času, celú situáciu pozitívne prerámcovať, pokúsiť sa korigovať zvolené stratégie a riešenia, vybrať najvhodnejšie, ktoré potom neskôr môžu byť v novej kvalite po racionálnom spracovaní použité v skutočnom kontakte (*Tyrell, 2021*). Alebo sa ho môže rozhodnúť neskôr s odstupom času prepísať. Takisto možno požiadať niekoho, komu osoba dôveruje, aby jej list, či už ide o list druhej osobe alebo list sebe samému, prečítal nahlas. Môže sa však tiež rozhodnúť list hneď po napísaní roztrhať alebo spáliť, ak to tak bude cítiť, že to tak potrebuje. Žiadny zo zvolených prístupov, ktorý vedie k terapeutickému zmene, nie je nesprávny.

Niekedy pisateľ pri písaní terapeutického listu dospeje do bodu, kedy je dôležité odpustiť; či už inej osobe alebo sebe samému. Možno tak urobiť priamo v liste, prípadne inou metódou. Podrobný návod, ako odpúšťať a ako rozlišovať medzi odpustením a pseudoodpustením, možno nájsť v publikácii autora Enright, R. D. *Rozhodni sa odpustiť* (*Raabe, 2016*).

Po identifikácii nových vzorcov prežívania alebo správania je teda z pedagogického hľadiska ako prvé vhodné ponúknuť možnosť experimentovania s novou zvládacou stratégiou alebo kompetenciou v bezpečnom prostredí terapeutického vzťahu, aby sa tým vytvoril predpoklad, že osoba by mohla byť neskôr — po úspešnom odskúšaní v terapeutickom prostredí — úspešná, keď to bude potrebné aj v bežných životných podmienkach. Napokon nasleduje pomoc s postupným ukotvením nového vzorca prežívania alebo správania a podpora vhodnej integrácie nového poznania a kompetencií do ďalšieho každodenného života. Vedy potom terapia spravidla končí alebo dochádza k aktualizácii a redefinícii terapeutického kontraktu a terapeutických cieľov. Z liečebnopedagogického hľadiska je dôležitá hlavne podpora a sprevádzanie osoby zo strany na to kvalifikovanej osoby a pomoc s použitím zručností a ich upevňovaním v praktickom živote.

Terapeutické listy ako súčasť receptívnej biblioterapie

Podobne ako pri terapeutických denníkoch bývame aj pri terapeutických listoch niekedy svedkami ich pretavenia do literárnej podoby. Za všetky spomeňme napríklad knihu od autorky S.R. Shepherd *Milovanej princeznej (listy od Tvojho Kráľa)* v slovenskom preklade vydanej vo vydavateľstve Christian project support (2014), ktorá je vhodná prakticky pre všetky vekové kategórie dievčat a žien pri vhodnom podaní vlastne už od mladšieho školského veku.

V publikácii obsiahnuté listy sú napísané tak, že sú adresované priamo konkrétnej čitateľke, teda v spomínanej 2. osobe jednotného čísla a častokrát ide o komunikáciu takých obsahov a významov, ktoré si možno čitateľka priaľa alebo praje počuť alebo zažiť — či už od svojho otca, priateľa, partnera alebo manžela, ale keďže títo ešte nedisponovali takouto zručnosťou alebo poznaním, alebo nebolo v ich možnostiach obsiahnuť hĺbku tohto javu vo svojej podstate charakteru spirituálnej túžby, neboli jej doposiaľ poskytnuté alebo mohli byť z jej strany individuálne vnímané ako slabo výrazné. Čítaním týchto listov (alebo vypočutím vhodnej audioverzie) môže byť uvedená potreba saturovaná. Podobne možno terapeuticky veľmi dobre

pracovať s textom „listu“ (v diele ide vlastne o vnútorný monológ hlavnej postavy) adresovaného hlavným hrdinom manželke Ann v publikácii R. Mathesona *Jak přicházejí sny* (Matheson, 2007, pp. 257–261), v ktorom jej ďakuje za doterajší spoločne strávený život.

Ako uvádza sama autorka vo svojej ďalšej publikácii venovanej chlapcom — v slovenskom preklade vyšla pod názvom *Mocnému bojovníkovi (Mapa pokladu od Tvojho Kráľa)* S.R. Shepherd (Shepherd, 2016, p. 111), k napísaniu listov ju inšpiroval jej vlastný osobný príbeh, kedy bojovala s dôsledkami vyrastania v dysfunkčnej rodine, poruchami príjmu potravy, dyslexiou a ako sa tiež uvádza na inom mieste aj s depresiami, tendenciami k suicídiu a rakovinou. K vyličeniu jej dopomohla práve priama súkromná spirituálna komunikácia v podobe listov adresovaných samej sebe ako korešpondencia obsahujúca láskavé posolstvá charakteru odozvy na jej naliehavé prosby. Tieto sa neskôr rozhodla spracované do podoby knihy zdieľať ako pomôcku k zlepšeniu vlastného života a zdravia aj so svojimi súčasnými čitateľmi.

Podobne adresnú literárnu kompozíciu písanú v 2. osobe jednotného čísla priamo oslovujúcu čitateľa a tým dôležité témy a vzťahy, nachádzame však aj v starších literárnych zdrojoch ako napríklad vo významných dielach svetových autorov, ktorých dnes už považujeme za majstrov klasickej literatúry. Je povšimnutiahodné, že terapeutický potenciál majú najmä tie z nich, ktoré zaraďujeme do básnického literárneho žánru charakteru ľúbostnej lyriky (viď napríklad výber zo svetovej literatúry staroegyptskej, madagaskarskej, Z tisíc a jednej noci, Šalamúna, Sapfó, Catullusa, Ovídia, Villona, Alighieriho, Petrarca, Michelangela, Shakespeara, Goetheho, Schillera, atď. in Kupec, 1959).

Za všetky významné slovanské diela spomeňme najdlhšiu ľúbostnú báseň na svete slovenského romantického spisovateľa Andreja Sládkoviča *Marína* napísanú v roku 1844, alebo ľúbostný list Tatiany Larinovej adresovaný Eugenovi Oneginovi v rovnomennom veršovanom románe ruského spisovateľa Alexandra Sergejeviča Puškina napísanom v roku 1837, kedy bola po prvýkrát vo svetovej literatúre toho obdobia prezentovaná žena, ktorá bola pri vyznávaní lásky touto formou aktívna ako prvá.

Rovnaký terapeutický vzorec láskyplnej komunikácie nachádzame aj v textoch piesní (= básní určených na spievanie), ktoré boli napísané v 2. osobe jednotného čísla. Vďaka tomu ich možno vnímať nielen z osobnej ale súčasne aj transcendentálnej spirituálnej perspektívy. Spevák sa tak interpretovaným obsahom, ktorý ho však samotného presahuje, dotýka duše poslucháča. Za všetky spomeňme text piesne *Hello* v interpretácii Lionela Richieho, text piesne *You* v interpretácii hudobnej skupiny *Ten Sharp* alebo pieseň *Adagio* vo skvelej interpretácii Larou Fabian. Mohli by byť spomenuté mnohé ďalšie a ďalšie nielen pokiaľ ide o moderný hudobný žáner, ale aj o texty tradičných ľudových piesní prípadne operný žáner. Pod priamo oslovovanou osobou v týchto piesňach si poslucháč môže rovnako dobre ľahko predstaviť sám seba, ale zároveň aj zosobnenie duchovnej kvality/osoby ľudské dimenzie presahujúcej, čo takisto môže pôsobiť ako liečivé.

Literárne listy sú väčšinou fiktívne listy, hoci ich napísanie mohlo byť inšpirované vzťahom ku skutočnej osobe. Súčasťou literárneho kultúrneho bohatstva sú však aj literárne spracované a publikované listy autobiografického charakteru pochádzajúce pôvodne zo súkromnej korešpondencie, ktoré z pedagogického hľadiska môžu byť nápomocné a prirodzene aj sú pri rozširovaní individuálneho poznania, prípadne životných kompetencií. Môžeme spomenúť napríklad *Listy Oľge* od slovenského herca, komika, dramatika, prozaika, publicistu a spisovateľa Júliusa Satinského (1962, vydané v roku 2011) alebo zhodou okolností rovnomenné *Dopisy Oľge* od spisovateľa, dramatika a bývalého československého prezidenta Václava Havla (1983), ktoré

písal počas svojho pobytu v pražskom väzení. Ďalej tiež *Listy dievčaťu* (1931) a *Listy matke* (1936) pochádzajúce od francúzskeho spisovateľa a letca *Antoine de Saint Exupéryho* (Hupka, 2020), tiež *Letters to a Young Poet* od Rainera Maria Rilkeho (1929) alebo verejné listy publikované pod názvom *Dopisy Duběnce* českého spisovateľa *Bohumila Hrabala* (1995). Opäť by sa dali vymenovať ďalšie a ďalšie príklady.

V súvislosti s terapeutickou hodnotou písania a čítania listov *napísaných z úprimnosti srdca v snabe pomôcť* snáď je ešte v súvislosti s aktuálnou celospoločenskou situáciou protiepidemiologických opatrení na ochranu pred vírusom Covid-19 dobré uviesť, že je možno na škodu vecí, že rovnako ako pacienti nachádzajúci sa v nemocniciach alebo v zariadeniach dlhodobej starostlivosti pre spomínané opatrenia, tak aj samotní zdravotnícki pracovníci boli počas tohto obdobia slabo podporovaní v udržiavaní alternatívnych foriem komunikácie počas obdobia obmedzovaného sociálneho kontaktu.

Zdravotnícky personál iste mohol byť lepšie personálne, materiálno-technicky alebo a organizačne podporovaný zo strany štátu a ďalších regulátorov ako aj platiteľov zdravotnej starostlivosti vo zvládaní tejto zdravotne aj sociálne veľmi zaťažujúcej situácie. Vráťane podpory vytvárania podmienok na zabezpečenie hygienických opatrení, usmernení na podporu príbuzných a blízkych v realizácii aspoň sprostredkovanej písomnej komunikácie, keď priama nebola možná a to aj napríklad prostredníctvom listov a vytvárania času na prečítanie podporných listov adresovaných od príbuzných ležiacim alebo im samým. Ešte stále platí, že komunikácia prostredníctvom písaných listov je oveľa lacnejšia ako digitálna alternatíva.

Diskusia. Čo ak ani terapeutický list nestačí

Môže sa stať, že ani použitie techniky terapeutických listov niekedy nepostačí na spracovanie zaťažujúcich zážitkov a zlepšenie vzťahu k inej osobe alebo k sebe. Napríklad z dôvodu vynárajúcich sa príliš emočne zaplavujúcich obsahov. Vtedy je ešte možné osobe ponúknuť popísanie situácie *v 3. osobe jednotného čísla (perspektíva „pozorovateľa“)* v podobe príbehu. Takéto spracovanie textu z perspektívy nezainteresovaného rozprávača napomáha odstúpeniu od situácie, akémusi „dávkovaniu“ potenciálne zaplavujúcich obsahov, ešte lepšiemu odpútaniu sa, tvorbe náhľadu na nové riešenia a možnému pozitívnemu prerámcovaniu situácie, emócií a identifikácii ochranných a podporných vlastných zdrojov človeka alebo zdrojov v jeho prostredí.

Na zníženie emočného náboja sa tiež niekedy odporúča situáciu alebo príbeh *vyrozprávať/popísať v prevrátenom slede* — teda nie ako sa udalosť v skutočnosti udiala od začiatku po koniec (znovuprežívanie), ale naopak — od konca po začiatok, ako napríklad: *Stalo sa to a to..., predtým sa udialo..., ešte predtým..., ešte predtým... atď.* Tiež pomáha aj experimentovanie s vizualizáciou odkladania zážitku na filmové plátno a púšťaním si ho od konca v terapeutom sprevádzanom imaginačnom procese prehrávania filmu od konca po začiatok. Možno tiež skúsiť „preprogramovanie filmu“ alebo príbehu — teda, ako by to mohlo v príbehu alebo filme prebehnúť inak. Podobne uvoľňujúco môže pôsobiť fantazijná technika odkladania zážitkov „ako šiat na vešiak do skrine“ alebo „vyfukovanie oblakov do priestoru“ a ak ešte treba, ráno sa k nim možno vrátiť; prípadne môžu terapeut s klientom vymyslieť iný vlastný prístup (Levine a Fredericková, 2002; Rothschild, 2007; PPP, 2008).

Záver

Úlohou liečebného pedagóga počas biblioterapie je byť klientovi bezpečnou osobou pre zdieľanie obsahu terapeutických listov — zážitkov, pocitov, problémov, vŕľadov a iných skúseností pri jeho písaní. *Príkladom vzťahu bezpodmienečného prijatia posilňujúceho to, čo je v osobe dobré, všímajúceho si a osvetľujúceho pozitívne vlastnosti a schopnosti osoby.* Sprievodcom v prehľbovaní sebarozvoja a sebapoznania. Katalyzátorom/podpornou osobou pri dodatočnom spracovaní obsahov, ktoré zostali nespracované alebo nepovšimnuté. Pomocníkom pri formulovaní cieľov osobnostného rozvoja/terapeutických cieľov, definovaní priorít, škálovaní ich významu (na začiatku, počas a po uskutočnení zmeny), identifikácii a tvorbe vhodných zvládacích stratégií. Iniciátorom rozširovania poznania a kalibrácie zmeny, podporovateľom pozitívneho prerámcovania, formulácie nového pohľadu a perspektívy, sprostredkovateľom nádeje. *Sprievodcom terapeutickej zmeny ako aj ukotvenia novo nadobudnutých poznatkov, skúseností a integrácie kompetencií ďalej do praktického života.*

Súpis zdrojov informácií:

- Enright, R. D. (2016). *Rozhodni sa odpustiť. Psychologický manuál k odpusteniu*. 1. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo Dr. Josef Raabe, Slovensko, s.r.o. ISBN 978-80-8140-246-3.
- Goleman, D. (2017). *Emocionálna inteligencia*. 1. vyd. Bratislava: Citadella. ISBN 978-80-8182-086-1.
- Hornáková, M. (1999). *Liečebná pedagogika*. 1. vyd. Bratislava: Katedra liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. ISBN 80-8046-126-0
- Hupka, T. (2020). Od malého princa, cez citadelu srdca až ku hviezdám. *Blog DenníkaN*. <https://dennikn.sk/blog/1701716/od-maleho-princa-cez-citadelu-srdca-az-ku-hviezdam/>
- Kebisek, R. (2016). Dostojevskij: Puškin by urobil lepšie, keby román Eugen Onegin nazval Tatiana Larinová. *SME blog*. <https://blog.sme.sk/kebisek/nezaradene/dostojevskij-puskin-by-urobil-lepsie-keby-roman-eugen-onegin-nazval-tatiana-larinova>
- Kosztolányi, D. (1976). *Látjátok, feleim*. Budapest: Szépirodalmi. ISBN 963-15-0573-1.
- Kotrbová, K., Majzlanová, K. (2021). Terapeutický denník v biblioterapii. In Problems of education and teaching in the era of digital society. *Collection of scientific articles, European Scientific e-Journal*, 2(8), 28–51.
- Kováčová, B., Valešová Malecová, B. (2018). *Biblioterapia v ranom a predškolskom veku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-4487-6.
- Kozoň, A. A. a kol. (2017). *Návrat pedagogiky do detských domovov*. Trenčín: Spoločnosť pre sociálnu integráciu v Slovenskej republike Trenčín, Fakulta sociálnych štúdií Vysokej školy Danubius Sládkovičovo a OZ Naša rodina. ISBN 978-80-89533-22-0.
- Kupec, I. (1959). *Antológia svetovej ľúbostnej poézie do konca XIX. storočia — Váno milencov*. 1. vyd. Bratislava: Slovenský spisovateľ.
- Levine, P. A., Fredericková, A. (2002). *Prebúdzanie tigra. Liečenie traumy* (1. vyd.). Humenné: Občianske združenie Pro Familia. ISBN 80-967964-3-7.
- Majzlanová, K. (2005). Uplatnenie biblioterapie u detí so špecifickými poruchami učenia. *Mezinárodní konference k problematice osob se specifickými potřebami*. Olomouc: Univerzita Palackého. [CD-ROM].
- Majzlanová, K. (2011). Biblioterapia a dramatoterapia pri liečbe ľudí závislých od alkoholu. In B. Kováčová, (Ed.), *Výchova veržus terapia — hranice, možnosti, riziká. Zborník z medzinárodnej vedeckej liečebnopedagogickej konferencie*, 43–55. Bratislava: Univerzita Komenského, 2011. ISBN 978-80-223-3006-0.
- Majzlanová, K. (2012). *Biblioterapia a dramatoterapia ako nástroj intervencie pri zvyšovaní kvality života detí rodičov so psychickými poruchami*. Bratislava: Samosato. [CD-ROM].

- Majzlanová, K. (2017). *Základy biblioterapie pro knihovníky*. Banská Bystrica: Úrad Banskobystrického samosprávneho kraja a Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. ISBN 978-80-85136-58-6.
- Majzlanová, K. (2018). Uplatnenie expresívnych terapeutických prístupov u detí so špecifickými edukačnými potrebami. In T. Harčariková, J. Lopúchová (Ed.), *Teória a praxeológia výchovnej a komplexnej rehabilitácie*, 192–216. Brno: MSD. ISBN 978-80-7392-286.
- Matheson, R. (2007). *Jak přicházejí sny*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství XYZ, spol. s.r.o. ISBN 978-80-8702-193-4.
- Mižičková, L., Surovcová, A. (2010). *Kto sa práve nerodí, umiera*. 2. doplnené a upravené vyd. Bratislava: Združenie umenie pomoci. ISBN 80-969229-0-4.
- Nagyová, K. (1995). *Správa o biblioterapii (diplomová práca)*. Bratislava: Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave.
- Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. (1998). *Children in Foster Care: A Guide to Bibliotherapy* (1st ed.). Westport: Greenwood Press, USA. ISBN: 031-33-0775-X. (v angličtine)
- Pennebaker, J. W. (2013). *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval* (1st ed.). Wheat Ridge: Center for Journal Therapy, Inc. ISBN 978-0-578-12942-6. (v angličtine)
- Psychická prvá pomoc, krízová intervencia a manažment stresu po zaťažujúcich situáciách. Kniha textov. Modul 3 — Krízová intervencia. Pilotný projekt zavádzania psychickej prvej pomoci a psychotraumatologickej starostlivosti v záchrannej zdravotnej službe ITMS kód 131200110464 (2008). Bratislava: Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky; Operačné stredisko záchrannej zdravotnej služby Slovenskej republiky; Institut für Psychologie, Arbeitsgruppe Notfallpsychologie Universität Innsbruck; Österreichische Roters Kreutz; Transfér Slovensko, spol. s.r.o. Centrum vzdelávania manažérov.
- Rainwater, J. (1993). *Vezmite život do vlastných rúk* (1. vyd.). Praha: Grada. ISBN 80-7169-026-0.
- Rothschild, B. (2007). *Pamät' tela. Psychofyziológia a liečenie traumy* (1. vyd.). Humenné: Pro Familia. ISBN 978-80-967964-5-8.
- Sand, I. (2018). *Jak napraviť jakýkoľvek vzťah - proč jsou vztahy důležité pro vaši duševní pohodu (obnovte špatný, ztracený či vyhasínající vzťah — anebo jej řádně ukončete)* (1. vyd.). Bratislava: ARIMES. ISBN 978-80-8100-613-5.
- Shepherd, S. R. (2014). *Milovanej princeznej (listy od Tvojho Kráľa)* (1. vyd.). Bratislava: Christian Project Support, spol. s.r.o. 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. ISBN 978-80-89793-12-9.
- Sawicki, S., Holkovič, L. (Ed.) (2006). *Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti*. Bratislava: Slovenská technická univerzita Bratislava so sídlom v Trnave. ISBN 80-227-2447-5.
- Svoboda, P. (2013). *Biblioterapie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3684-5.
- Turek, I. (1998). *Didaktika* (1. vyd.). Bratislava: Wolters Kluwer (Iura Edition), spol. s.r.o. ISBN 8080781989
- Tyrell, M. (2021). 3 Reframing Techniques. Podcast 010. In *Mark's Tyrell Therapy Skills: Free Therapy Techniques from Uncommon Knowledge*. Oban: Uncommon Knowledge, Ltd. <https://www.unk.com/blog/podcast/010-improve-therapeutic-success/> (v angličtine)
- Valešová Malecová, B. (2021a). Možnosti využitia expresívnych terapií v oblasti emocionality a emócií. In N. Pelcová, L. Květoňová, et al. *Emocionalita ve výchově prizmatem filosofické, psychologické a speciálněpedagogické reflexe. Inkluzivní škola*, 335–346. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-242-2.
- Valešová Malecová, B. (2021b). Možnosti biblioterapie pri prevencii šikanovania na základnej škole. *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, 3, 119–135 (jún 2021, ročník 50). Ružomberok: Katolícka univerzita. ISSN 1336–2232.

Príspevok vznikol vďaka podpore z programu Európskej únie Erasmus+, Kľúčová akcia 2 — Spolupráca v oblasti inovácií a výmena osvedčených postupov, KA202 — Strategické partnerstvá v oblasti odborného vzdelávania a prípravy, názov projektu „Komplexný multiprofesionálny prístup k liečbe pacientov so zameraním na použitie menej frekventovaných metód“, číslo projektu 2020-1-SK01-KA202-078222. Európska komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v ňom obsiahnutých.