

APLIKAČNÉ VYUŽITIE PRÍBEHU V BIBLIOTERAPII

Veronika MELICHERČÍKOVÁ⁴⁶
Ivana LESSNER LIŠTIAKOVÁ⁴⁷

ABSTRAKT

Príspevok ponúka prehľad výskumov zrealizovaných v oblasti využívania príbehu v biblioterapii ako jednej z expresívnych terapií v liečebnej pedagogike. Výsledky výskumov boli zoskupené do tém podľa spôsobu využitia príbehu v rôznych aplikačných oblastiach. Biblioterapia má rôznorodé využitie, aplikačné možnosti zjednocuje liečivý potenciál práce s príbehom.

KLúčové slová: Biblioterapia. Expresívna terapia. Príbeh.

ABSTRACT

The paper offers an overview of the research conducted in the area of the use of the story in bibliotherapy as one of the expressive therapies in therapeutic pedagogy. The research results were grouped into themes based on the use of the story in different application areas. Bibliotherapy has a variety of uses, application possibilities unify the healing potential of working with the story.

Keywords: Bibliotherapy. Expressive therapy. Story.

Aplikačné využitie príbehu v biblioterapii

Biblioterapia predstavuje pomáhajúci prístup, ktorý využívajú liečební pedagógovia ako aj iní odborníci ako spôsob liečby prostredníctvom kníh a literatúry. Valešová Malecová (2018, s. 8) píše, že biblioterapia je „*dynamická a interaktívna forma pomoci, ktorá je realizovaná medzi osobnosťou čitateľa a vybranou literatúrou.*“ Súčasťou práce s literatúrou je špecifické používanie príbehu a liečivých účinkov príbehu.

Príbehy ľuďom pomáhajú usporiadať si zážitky (Schechtman, 2009). Umožňujú ľuďom prerozprávať skúsenosti v metaforickej podobe. Hodermarska (2009) hovorí, že príbeh podobne ako umenie vo všeobecnosti predstavuje „*lož, ktorá odhaľuje pravdu*“. Do príbehu je možné vložiť svoje túžby, fantáziu a vytvoriť postavy, s ktorými sa človek chce identifikovať, alebo naopak od ktorých sa snaží „*oddeliť*“, vymedziť. Tým pomenováva svoje silné a slabé stránky, ktoré sa v príbehu integrujú a toto spojenie pôsobí na človeka liečivo.

Písanie či prerozprávanie príbehu umožňuje prerámcovanie pohľadu na skúsenosti, čím sa vytvára nové vnímanie, očakávania a napokon aj správanie. Pri tvorbe príbehu človek zapája obraznosť, ktorá pomáha nevedomým obsahom v tom, aby sa stali vedomými. Neurčité obrazy v mysli sa stávajú konkrétnejšími (Riordan, 1996).

⁴⁶ Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta; Katedra liečebnej pedagogiky, Račianska 59, Bratislava

⁴⁷ Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta; Katedra liečebnej pedagogiky, Račianska 59, Bratislava

Kováčová (2018) uvádza, že dieťa prostredníctvom obsahov, ktoré poznáva a prežíva, stáva samostatnejším. Príbehy mu ponúkajú modely konania, ktoré môže ďalej využívať v podobných životných situáciách.

Metodológia

Príspevok predstavuje teoretickú štúdiu, prehľad súčasného poznania v oblasti využívania príbehov v biblioterapii. Do prehľadu literatúry boli zaradené výskumné štúdie, odborné a vedecké články od autorov zo zahraničia a zo Slovenska. Podmienkou zaradenia do prehľadu bolo zameranie na aplikovanú prácu s príbehom v terapii, psychoterapii alebo využívanie terapeutického potenciálu príbehov. Štúdie o iných formách biblioterapie neboli do prehľadu zaradené. Následne prebehla obsahová analýza a jednotlivé výskumy boli zoskupené podľa zamerania do niekoľkých tém: problémové správanie, osobnostné vlastnosti človeka, psychoterapia a liečba, odbúranie predsudkov a inklúzia.

Oblasti využitia príbehu v biblioterapeutickej intervencii

Walwin a Rowley (2011) vykonali výskum medzi 14 členmi terapeutických čitateľských skupín organizovaných vo verejných knižniciach. Čitateľské skupiny sa vyznačujú spoločným čítaním príbehov alebo básní, pričom texty čítajú nahlas členovia skupiny. Vznikajúce diskusie nie sú vždy zamerané na samotný text, môžu sa týkať akejkoľvek témy, ktorá je predmetom záujmu čitateľov. Aj keď tieto skupiny sú vedené zamestnancom knižnice a nemajú za cieľ riešiť konkrétne problémy členov, autori zaznamenali niekoľko pozitív navštevovania čitateľskej skupiny, ako sú vplyv na individuálnu istotu, sebaúctu a sociálne začlenenie účastníkov. Taktiež môžu mať pozitívny dopad na zapojenie sa do miestnej komunity. Ukázalo sa, že niektoré prínosy vyplývajú z čítaných textov (kníh) a niektoré zo skupinovej interakcie – jedinečnej skúsenosti spoločného čítania ako kreatívnej, spolupracujúcej aktivity.

Montgomery a Maunders (2015) porovnávali výsledky ôsmich štúdií, ktoré sa zaoberali aplikáciou biblioterapie na prevenciu a liečbu psychických problémov (úzkosť, strach, depresia) a na problémy v správaní a posilnenie prosociálneho správania pri agresivite, poruche pozornosti a hyperaktivite u detí vo veku 5 až 16 rokov. Celkové výsledky naznačujú, že kreatívna biblioterapia má malý až stredne pozitívny účinok na psychické problémy, problémy v správaní a prosociálne správanie dieťaťa.

Iné príklady využitia biblioterapie sa dajú rozdeliť podľa oblasti alebo cieľa jej pôsobenia. Časť sa zaoberá vplyvom na vnútorné hodnoty, či vlastnosti človeka (Steir Adler, Foster, Paula, 1997; Okwilagwe, Vome Mubonyin, 2011; Bayram Ilbay, 2016). Niektoré výskumy a praktické príklady pracovali s biblioterapiou v súvislosti so znižovaním predsudkov voči odlišným skupinám (Sipsas-Herrmann a kol., 1996; Cameron, Rutland, 2006; Vezzali a kol., 2015).

Ďalšia skupina sa zaoberá vplyvom na problémové správanie u detí alebo adolescentov (Seroczynski a kol., 2011; Schechtman, 2007; Elley, 2014; Futová, 2012; Kováčová, 2015; Škoviera, 2016; Reinhout Carter, 2006).

Iná oblasť pôsobenia biblioterapie je vrámci psychoterapie alebo psychiatrie (Lewis 2015; Gerlach, Subramanian, 2015; Majzlanová 2011; Polínek, 2016; Živný, 2011; Čaplová, Krajčovičová, 2015; Kralovičová, Varga Doležalová, 2016; Polínek 2013).

Biblioterapia a jej vplyv na vlastnosti človeka

Experimentálna štúdia (Steir Adler, Foster, Paula, 1997) sa pokúsila zhodnotiť účinnosť biblioterapeutického projektu na výučbu jednej hodnoty – starostlivosti o ostatných u detí v 7. ročníku základnej školy. Študenti experimentálnej skupiny pracovali s jedným učiteľom počas 10 týždňov. Projekt pozostával z čítania kníh a následnej diskusie. Použité boli 3 vybrané knihy. Každá kniha sa týkala témy starostlivosti o ostatných. Hlavná postava robila rozhodnutia týkajúce sa svojho správania voči ľuďom, ktorí neboli jej blízki, alebo voči priateľom. V každej knihe sa hlavná postava v konečnom dôsledku rozhodla starať sa o ostatných, aj keď to znamenalo obetovať vlastné ciele a zisky. Vo všetkých troch knihách sú hlavné postavy adolescenti, dve sú ženy a jedna je muž. Študenti v kontrolnej skupine čítali príbehy s inými témami. Výsledky štúdie sa vyhodnocovali pomocou esejí, ktoré študenti písali pred a po intervencii. Každý študent bol na základe esejí vyhodnotený ako menej starostlivý, rovnako starostlivý alebo viac starostlivý ako pred projektom. Väčšina študentov s experimentálnej skupiny nepreukázala rozdiel v miere starostlivosti. Autori konštatujú, že použitie jedného samostatného projektu nemôže viesť k rozsiahlym alebo dlhodobým zmenám, a že biblioterapeutické projekty môžu byť účinné až ako súčasť širšieho výchovného rámca v školách.

Ďalšia štúdia (Okwilagwe, Vome Mubonyin, 2011) skúmala úlohu čítania kníh pri vytváraní hodnotového systému študentov vysokej školy v Nigérii. Zúčastnilo sa jej 1 372 študentov. Zistenia štúdie naznačujú, že čítanie kníh má rozhodujúci vplyv na tvorbu hodnotového systému u vysokoškolákov, s ohľadom na hodnoty orientované na skupinu, seba, spoločnosť, prostredie a národné hodnoty. Štúdia potvrdzuje, že knihy majú vplyv na dušu človeka, silný vplyv na ľudské správanie a hodnotový systém.

Cieľom výskumu uskutočneného v Turecku (Bayram Ilbay, 2016) bolo zistiť vplyv čítania knihy *Malý princ* na všímavosť, teda flexibilitu, tvorivosť, a uvedomenie si prítomnosti. Účastníkmi štúdie bolo 20 študentov pedagogickej fakulty. V projekte sa konalo 6 skupinových biblioterapeutických stretnutí, s ktorých každé trvalo približne 1 hodinu. Pred projektom a po projekte boli študentom rozdane testy – škály všímavosti. Zaznamenal sa u nich nárast všímavosti a zmena bola dlhotrvajúca.

Biblioterapia a predsudky

Ďalší výskum (Sipsas-Herrmann a kol., 1996) porovnával rozdiel medzi biblioterapeutickou intervenciou s použitím beletrie a vzdelávacích kníh na podporu prijatia detí zo zdravotným postihnutím svojimi zdravými rovesníkmi. Do štúdie sa zapojili 247 žiakov štvrtej, piatej a šiestej triedy multietnickej základnej školy, ktorú navštevovali žiaci európskej, afroamerickej, hispánskej národnosti aj pôvodný Američania. Žiaci boli rozdelení do dvoch skupín. Jedna skupina čítala beletriu - príbehy o deťoch s mentálnym, telesným postihnutím, alebo o nevidiacich deťoch. Druhá skupina čítala vzdelávacie materiály vhodné pre daný vek detí. Čítanie kníh bolo v oboch prípadoch sprevádzané diskusiou. Výskumníci použili na zistenie miery prijatia u detí škálu akceptácie (The Acceptance Scale) pred a po experimente. Výsledky ukázali celkový slabý účinok prístupu bez rozdielu medzi skupinami, avšak žiaci šiesteho ročníka, ktorí používali vzdelávacie materiály, preukázali výrazné zvýšenie miery akceptácie. Autori uvádzajú, že výsledky mohol ovplyvniť použitý spôsob merania miery akceptácie. Zdroj neuvádza, akým spôsobom deti knihy čítali, alebo ako bola vedená diskusia s deťmi.

Druhá štúdia zaoberajúca sa podobnou témou priniesla odlišné výsledky. Cieľom štúdie od autorov Cameron a Rutland (2006) bolo zrealizovať a zhodnotiť intervenciu na zníženie predsudkov pre malé deti na základe psychologického konceptu rozšíreného kontaktu. 65 detí bez postihnutia vo veku 5-10 rokov sa zúčastnilo 6-týždňovej intervencie zahŕňajúcej čítanie príbehov o priateľstve detí so zdravotným postihnutím a detí bez postihnutia. Výsledky ukázali, že rozšírený kontakt viedol k zvýšeniu pozitívneho postoja voči deťom s postihnutím. Zistenia naznačujú, že čítanie kníh môže byť účinný nástroj na zníženie predsudkov u malých detí, keď majú nízku príležitosť priameho kontaktu s odlišnou skupinou.

Talianska štúdia (Vezzali a kol., 2015) ukázala, že rozšírený kontakt prostredníctvom čítania kníh je účinnou stratégiou na zlepšenie postojov k iným skupinám. Boli vykonané 3 štúdie – experimentálny zásah na základnej škole, a prierezová štúdia na strednej a vysokej škole, ktoré overovali, či séria kníh Harry Potter zlepšuje postoj voči stigmatizovaným skupinám (pristáhovalci, homosexuáli, utečenci). Participantmi experimentálnej štúdie bolo 34 detí z 5-ročnej základnej školy. V prvej fáze deti vyplnili dotazník týkajúci sa ich postojov k emigrantom. Potom boli rozdelení do 5 až 6 členných skupín a stretávali s výskumníkom raz za týždeň po dobu 6 týždňov. Na každom stretnutí sa im čítala vybraná pasáž z knihy Harry Potter. Experimentálnej skupine sa čítala vybraná pasáž spojená s témou predsudkov a ich dôsledkov. Kontrolnej skupine bola čítaná pasáž neviažúca sa k predsudkom. Obe pasáže sa vyberali tak, aby boli rovnako pekné a zaujímavé. Po prečítaní úryvku výskumník zhrnul pasáž tak, aby ju pomohol deťom pochopiť a prepojiť s celým príbehom. Po prečítaní pasáže sa deti zapájali do skupinovej diskusie vedenej výskumníkom. V experimentálnej skupine sa diskusia zameriavala na činy vedené predsudkami, ktoré boli páchané voči stigmatizovanej skupine, a na úlohu Harryho Pottera pri riešení tejto nespravodlivosti. Týždeň po poslednom stretnutí deti dostali dotazník so závislými premennými. Pozitívny efekt bol ovplyvnený identifikáciou s hlavným hrdinom (Harry Potter) a deidentifikáciou s negatívnym hrdinom (Voldemort).

Biblioterapia a zlepšenie problémového správania

S knihou Harry Potter pracovali aj v zariadení pre mladistvých delikventov v Americkom štáte Indiana. Štúdia trvala 6 mesiacov a čítanie kníh sa konalo 2-krát do týždňa. Každý týždeň študenti dostali päť až sedem otázok, nad ktorými sa mali zamyslieť a odpovede zapísať do svojho zošita. Otázky sa týkali morálnych a psychologických problémov ktoré sa objavili v knihe. Výskumníci sa každý týždeň stretávali so študentmi pri 45 minútových diskusných stretnutiach, kde diskutovali o prečítaných kapitolách, ich odpovediach na otázky a zapájali sa do praktických aktivít. Na zistenie úrovne morálnych vlastností sa použil sebahodnotiaci dotazník. Celkové hodnotenia morálneho správania taktiež poskytli učitelia. Štúdia preukázala že študenti ktorí sa zúčastnili na programe mali väčšou pravdepodobnosť, že vykážu zlepšenie v dobročinnosti a vernosti ako študenti ktorí sa do programu nezapojili. Zúčastnení študenti taktiež dosiahli učiteľom hodnotené zmeny v morálnom správaní (Seroczynski et al., 2011).

Ďalšia štúdia skúmala účinnosť biblioterapie a pre agresívnych chlapcov v Izraeli. 64 chlapcov od 8 do 16 rokov bolo rozdelených do troch skupín. Prvej skupine bolo poskytované integračné poradenstvo, ďalšej skupine integračné poradenstvo spolu s biblioterapiou a tretej žiadne poradenstvo. Poradenské stretnutia prebiehali individuálne, celkovo sa vykonalo 10 stretnutí za 4 mesiace. Pri poradenských sedeniach sa zameriavali na agresívne správanie, poradca pomáhal klientovi hľadať pocity súvisiace s jeho

agresivitou, príčinami a dôsledkami agresivity a možné spôsoby zmeny správania. Sedenia so zapojením biblioterapie obsahovali rovnaké témy, vždy sa však začínali príbehom, básňou alebo filmom a o agresívnom správaní. Klient najprv identifikoval pocity v danej situácii, potom diskutoval o dôvode konkrétneho správania a nakoniec hľadal alternatívne spôsoby, ako situáciu zvládnuť. Až do tohto bodu bola diskusia o agresivite nepriama. Až potom sa od klienta vyžadovalo, aby identifikoval paralely s vlastným správaním. Vo výsledku sa v oboch skupinách s poradenstvom zistila znížená agresivita a zvýšená empatia. V skupine s biblioterapiou bola zistená vyššia miera empatie a vyššia spokojnosť terapeuta. V skupine s biblioterapiou chlapci vykázali vyššiu mieru zmeny (Schechtman, 2007).

Elley (2014) opisuje jej skúsenosti s biblioterpiou v tretej triede na základne škole v Americkom štáte Texas. Škola sa nachádza v malom vidieckom meste, a väčšina jej žiakov pochádza z ekonomicky znevýhodnených rodín. Trieda má 17 žiakov a je multikultúrna, navštevujú ju Američania bielej rasy, Afroameričania aj žiaci hispánskej národnosti. Niekoľkí študenti boli bilingválni. Autorka využívala biblioterapiu počas 6 týždňov. Hlavným cieľom biblioterapeutických sedení bola diskusia o správaní knižných hrdinov a ich riešení problémov a naučiť deti aplikovať príbehy z kníh v reálnom živote. Taktiež si autorka dala za cieľ budovať dôveryhodné vzťahy v triede. Pri biblioterapii sa používala vybraná detská literatúra s rôznymi témami (od chudoby až po osobný priestor), ktoré sa týkali budovania sociálnych zručností detí, s cieľom modelovať správne a nesprávne správanie detí. Aktivity sa týkali čítania kníh, rozhovorov či hrania rolí. Na zbieranie údajov autorka použila sociogramy, záznamy a nahrávky. Do tabuľky sa počas vyučovania zaznamenávalo, ako často si deti skáču do reči namiesto toho, aby sa počúvali. Správania detí hodnotili aj učitelia, aby sa mohlo určiť či medzi biblioterapeutickou intervenciou a správaním detí existujú akékoľvek spojenia. V zručnosti neskákania si do reči autorka zaznamenala úspech, znížilo sa od 44 prerušení v prvý týždeň až po 4 prerušenia na konci posledného týždňa. Takisto sa výrazne zmenila hierarchia triedy zaznamenaná sociogramami – menej študentov bolo nepopulárnych. Autorka považuje biblioterapiu za vhodný nástroj pre vyučovanie sociálnych zručností.

Futová (2012) sa venovala formovaniu osobnosti dieťaťa zážitkovým čítaním, v rámci projektu Biblioterapia – zážitkovým čítaním proti násiliu. Literárne aktivity smerovali ku komunikácii s deťmi. Cieľom projektu bolo viesť deti k tomu, aby vedeli rozlíšiť svoje životné hodnoty a životné hodnoty svojich rovesníkov, rozprávať o svojich problémoch a pocitoch, aby si všímali vzájomné prejavy netolerancie a vedeli na ne empaticky reagovať. Projekt bol rozdelený na tri fázy, ktoré prebiehali počas celého školského roka. Literárne hodiny sa zamierovali na zážitkové čítanie s textov, ktoré sa venovali téme šikanovania medzi deťmi. Autorka pracovala vybranou triedou piatakov, ktorí mali v škole povest' najhoršej triedy. Literárne hodiny sa konali namiesto hodín literatúry pravidelne raz za dva týždne. Ďalšími časťami projektu bol workshop pre učiteľov o zážitkovom čítaní a detský tábor. Autorka hovorí, že hoci deti mali v tom čase v škole označenie „najhorší“, boli komunikatívne a na rôzne literárne situácie reagovali veľmi múdro.

Kováčová (2015) použila biblioterapeutickú intervenciu v prostredí triedy, v ktorej bolo odhalené agresívne konanie žiakov voči Dominikovi – chlapcovi s telesným postihnutím. Pre terapiu boli vybrané knihy zo série Traja Pátrači. Napriek tomu, že knižní hrdinovia sú odlišní – jeden má obezitu a ďalší je telesne oslabený od útleho veku – spolu tvoria silnú trojku. Chlapci s triedy pochopili, že Dominik mohol byť ako Bob – jeho telesné oslabenie mu nebránilo robiť s kamarátmi všetky činnosti. V príbehu chlapci nachádzali odkazy na

nové hodnoty a stanoviská. Situácia ignorovania Dominika ako nevhodnej (nežiaducej) osoby skončil v priebehu štyroch mesiacov.

Škoviera (2016) píše o písaní príbehu s deťmi s poruchami emócií a správania. Využíval techniku písania príbehov/rozprávok v ktorých hlavných rolách vystupujú hudobné nástroje. Technika sa mu osvedčila aj pri práci v rodinách či v skupine vysokoškolských študentov. Dôraz kladie na písanie v skupinách, ktoré u detí s poruchami emócií a správania podporuje schopnosť spolupracovať a na cieľnú personifikáciu postáv, ktoré nie sú ľudské.

Otázkou zostáva efektivita využitia sociálnych príbehov pre vyučovanie sociálnych zručností detí s autizmom alebo Aspergerovým syndrómom. Sociálny príbeh je krátky, konkrétny príbeh zrozumiteľný pre ľudí s poruchou autistického spektra, ktorý opisuje sociálnu situáciu alebo sociálnu zručnosť. Často býva doplnený aj obrázkami. Metaanalýza štúdií zaoberajúca sa touto témou (Reinhout, Carter, 2006) naznačuje, že ich výsledky sú veľmi variabilné, od vysokej účinnosti v niekoľkých prípadoch a až po nízku v iných. Autori konštatujú, že predstavujú sľubnú intervenciu, ktorá je pomerne jednoduchá a dá sa realizovať pri širokej škále správania. Je však potrebná ďalšia štúdia, aby sa určila presný charakter ich prínosu a konkrétne zložky podmieňujúce ich účinnosť.

Práca s príbehom v psychoterapii a liečbe človeka

Štúdia realizovaná v Americkom štáte Virginia (Lewis, 2015) hodnotila 4-týždňovú biblioterapeutickú liečbu malých detí s trvalým a rušivým nočným strachom. Zúčastnilo sa jej deväť detí vo veku od 5 do 7 rokov s diagnózou špecifická fóbia s tmy. Ako biblioterapeutický materiál sa použila 19-kapitolová detská kniha, ktorej súčasťou je 28 stranová príručka pre rodičov. Kniha je detský príbeh o chlapcovi Michaelovi, ktorý má strach z tmy. nad svojím strachom zvíťazí tým, že hrá expozičné hry s svojim strýkom Lightfootom. Rodičia deťom túto knihu čítali a zároveň sa s nimi hrali expozičné hry popísané v knihe (napríklad hľadanie hračiek alebo preteky o rýchlejšie zhasnutie svetla. Miera strachu detí sa hodnotila na začiatku liečby, po liečbe a mesiac po skončení liečby. Rodičia okrem toho hodnotili nočné správanie detí, napríklad či dieťa spalo vo svojej posteli. Výskum preukázal, že osem z deviatich detí preukázalo klinicky významnú zmenu v závažnosti úzkosti, deti uvádzali zníženu mieru nočného strachu a matky uvádzali zvýšenie počtu nocí, počas ktorých deti spali vo svojej vlastnej posteli. Autori uvádzajú výhody takejto svojpomocnej liečby – vyžaduje si minimálny kontakt s terapeutom a dochádzanie za ním. Biblioterapia môže ponúkať jednoduchú, nerušivú liečbu. Expozičná terapia sa vďaka zasadeniu do pútavého príbehu prezentuje pozitívnym spôsobom, dieťa sa má možnosť tešiť, že čelí svojmu strachu.

Cieľom štúdie od autorov Gerlach a Subramanian (2015) bolo preskúmať využitie biblioterapie ako terapeutického nástroja pre dospelých ľudí s poruchou reči – balbuties a ako vzdelávacieho nástroja pre študentov logopédie. Biblioterapeutického programu sa zúčastnilo päť ľudí s poruchou reči a šesť študentov logopédie. Použitá kniha bol skutočný príbeh, autobiografia ženy, ktorá trpela poruchou reči (balbuties) od siedmich rokov. V knihe opisuje svoje postupné vyrovnávanie sa so situáciou. Po terapeutickom programe účastníci vyplňali dotazníky. Na analýzu údajov z dotazníkov bola použitá indukčná, kvalitatívna metóda. Študenti logopédie uviedli, že im kniha pomohli lepšie pochopiť skúsenosti ľudí, ktorí koktajú. Taktiež uviedli nárast zručností pre prácu s takými klientmi a zvýšenú schopnosť budovať terapeutický vzťah. Ľudia s poruchou reči hlásili pokrok v kognitívnych a afektívnych zložkách poruchy. Autori zhodnotili, že študenti aj klienti

zaznamenali prínos s čítania a diskusií o knihe, a teda že biblioterapia môže byť pri primeranom použití účinným nástrojom v terapii a klinickom vzdelávaní.

Práca s príbehom sa dá využiť aj v rámci psychoterapie. Polínek (2016) vo svojej terapeutickej praxi prepája gestaltterapiu a skazkoterapiu – prácu s rozprávkami. Rozprávkové metafory sa stávajú prostriedkom bezpečnej osobnej projekcie.

Majzlanová (2011) využívala v rámci biblioterapie pri liečbe ľudí závislých od alkoholu mnohé techniky, medzi ktorými bola aj práca s príbehom. Pracovala so skupinou ôsmich mužov vo veku 28-45 rokov, ktorí boli účastníci pobytovej liečby. Stretnutia sa uskutočňovali 1-krát týždenne. Ciele stretnutí boli pochopiť vlastnú situáciu, svoje reakcie a svoje problémy, posilniť sebadôveru, hľadať východiská a riešenia či vplývať na zvyšovanie aktivity pacientov. Ako prínos biblioterapeutických stretnutí uvádza, že u pacientov postupne dochádzalo k uvoľneniu napätia, k ochote diskutovať, vypovedať o svojich problémoch a pozitívne konštruktívne reagovať na názory a výpovede ostatných členov skupiny.

Živný (2011) hovorí o využití životného príbehu v kontext literárnych textov ako terapeutického nástroja. Čítaním literárnych textov otvára psychoterapeutické skupiny na detoxifikačnom oddelení a v programe strednodobej lôžkovej liečby.

Na psychiatrickej klinike LF UK a UN Bratislava pri liečbe a doliečovaní pacientov s psychotickými poruchami v dennom psychiatrickom stacionári majú v rámci biblioterapie dobré skúsenosti napríklad s čítaním Ezopových bájok, kde sa pacienti snažia formulovať poučenia z nich vyplývajúce. Pri čítaní rozprávok a povestí pacienti majú prerozprávať ich časti vzhľadom na súčasnosť. Pracujú aj s mýtami a legendami o slovenských krajoch a mestách. K produktívnej forme biblioterapie u nich patrí písanie denníkov, básní či poviedok do špecializovaných novín Druhý breh, čo umožňuje ich sebarealizáciu a získanie spätnej väzby (Čaplová, Krajčovičová, 2015).

Kralovičová a Varga Doležalová (2016) použili príbeh ako emocionálny kanál smútenia pri skupinovej práci s adolescentmi, ktorí stratili blízku osobu. V poradenskom centre PLAMIENOK n.o. viedli skupinu adolescentov, ktorí stratili blízku osobu – rodiča či súrodenca. Skupinové stretnutia mali názov cesta do príbehov. Na stretnutiach boli eklekticky používané expresívne metódy, požívali sa expresívne techniky dramaterapie, arteterapie, biblioterapie, najmä na externalizáciu pocitov. Príbehy slúžili na navodenie atmosféry, upútanie či vizualizáciu, ale často boli emočným kanálom či zdrojom. Používali sa fragmenty zo slovenskej aj svetovej literatúry a príbehy sa podľa zameraní stretnutí aj vytvárali.

Polínek (2013) skúmal potenciál použitia hrôzostrašného príbehu v terapii. Vychádzal z myšlienky, že pocity strachu a úzkosti často vyvolávajú v klientovi dojem vlastnej neschopnosti a viny. Takéto pocity sú často prekážkou zdravého psychického rastu. Využitím príbehu a metafory sa však s týmito pocitmi môžeme konfrontovať bezpečne. Zrealizoval biblioterapeutický projekt na ktorom sa zúčastnilo 50 respondentov – študentov špeciálnej pedagogiky – dramaterapie. Každá lekcija trvala 150 minút, z čoho 90 minút bolo venované realizácii, a 60 minút bolo venované následnej reflexii. Lekcie prebiehali podľa danej štruktúry: Ako úvodný rituál sa použilo čítanie motivačného hrôzostrašného úryvku. Nasledovala meditácia zameraná na zvyšovanie uvedomenia tela, mysle a emócií. V ďalšej časti si účastníci vybrali hrôzostrašný motív (napríklad schôdzka so smrťou, zámena skutočného a fantazijného sveta), a na túto tému písali poviedku. Poviedky sa

prečítali v skupine. Nasledovala meditácia zameraná na terajšie uvedomenie a verbálna reflexia. Ako výstupný rituál sa použila hrôzostrašná báseň. Na základe odpovedí participantov uvádza pozitívne fenomény, ktoré práca s hrôzostrašným priniesla, napríklad kontakt s potlačenými emóciami či uvedomenie si podporných mechanizmov. Konštatuje, že využitie hrôzostrašného príbehu v terapii v sebe skrýva pomerne veľký potenciál.

Afiliácia

Tento príspevok bol podporený z projektu Evalvacia efektívnych faktorov multisenzorických prístupov v liečebnej pedagogike (Projekt VEGA 1/0598/17)

Zoznam použitých bibliografických odkazov

- BARIAM ILBAY, A. The Impact of Biblio group counseling Supported with the Story of the Little Prince upon Mindfulness. In *Journal of Education and Training Studies*, roč. 4, 2016. č. 6, s. 58-68.
- CAMERON, L., RUTLAND, A. Extended Contact through Story Reading in School: Reducing Children's Prejudice toward the Disabled. In *Journal of Social Issues*, roč. 62, 2006. č. 3, s. 469-488.
- ČAPLOVÁ, T., KRAJČOVIČOVÁ D. Skúsenosti s umelecko-kreatívnymi terapeutickými metódami pri liečbe a doliečovaní pacientov s psychotickými poruchami v podmienkach denného psychiatrického stacionára. In *Psychiatria pre prax*, roč. 16, 2015. č. 4, s. 162-164.
- ELLEY, S. Examining the Use of Bibliotherapy in a Third Grade Classroom. In *Texas Journal of Literacy Education*, roč. 2, 2014. č. 2, s. 91-97.
- FUTOVÁ, G. Biblioterapia – Formovanie osobnosti dieťaťa zázitkovým čítaním. In *Možnosti využitia biblioterapie v práci s používateľmi knižnice. Elektronický zborník príspevkov zo seminára*. Trnava: Knižnica Juraja Fándlyho v Trnave, 2012. ISBN 978-80-88695-36-3.
- GERLACH, H., SUBRAMANIAN, A. Qualitative analysis of bibliotherapy as a tool for adults who stutter and graduate students. In *Journal of Fluency Disorders*, roč. 47, 2016. s. 1-12.
- HODERMARSKA, M. Perfume: A meditation on the countertransference drama with babies who smell bad. In *The Arts in Psychotherapy*, roč. 36, 2009. č. 1, s. 39-46.
- KOVÁČOVÁ, B. Krízová biblioterapeutická intervencia v skupinovej práci so žiakmi s problémovým/rizikovým správaním sa. In *Efeta*, roč. 25, 2015. č. 2-4, s. 4-9.
- KOVÁČOVÁ, B. Prolegoména k ranej biblioterapii. In KOVÁČOVÁ, B., VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Biblioterapia v ranom a predškolskom veku*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2018. ISBN 978-80-223-4487-6. s. 18-37.
- KRALOVIČOVÁ, L., VARGA DOLEŽALOVÁ, M., 2016. Príbehy ako emocionálny kanál smútenia. Skupinová práca s adolescentmi, ktorí stratili blízku osobu, v poradenskom centre plamienok n.o. In *Expresívne terapie vo vedách o človeku 2016 – Biodromálny aspekt liečebnej pedagogiky*, 2016. s. 75-81.
- LEWIS, K. M a kol. Treating nighttime fears in young children with bibliotherapy: Evaluating anxiety symptoms and monitoring behavior change. In *Journal of Anxiety Disorders*, 2015. č. 30, s. 103-112.
- MAJZLANOVÁ, K. Biblioterapia a dramaterapia pri liečbe ľudí závislých od alkoholu. In KOVÁČOVÁ, B. (Ed.). (2011). *Výchova verus terapia – možnosti, hranice a riziká. Zborník z medzinárodnej vedeckej liečebnopedagogickej konferencie*. Bratislava : Univerzita Komenského. s. 43-55. ISBN 978-80-223-3006-0.
- MONTGOMERY, P., MAUNDERS, K. The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. In *Children and Youth Services Review*, 2015. č. 55, s. 37-47.

- OKWILAGWE, O.A., VOME MUBONYIN, M.L. The Role of Bibliotherapy in Value System Formation by Undergraduates in the University of Ibadan, Nigeria . In *US-China Education Review*, 2011, č. 2, s. 240-250.
- POLÍNEK, M. D. Hrůzostrašný příběh jako terapeutické agens? In HUTYROVÁ, M. a kol. *Možnosti a limity výskumu ve speciální pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3930-3. s. 157-164.
- POLÍNEK, M. D. Pohádková metafora ako prostriedok terapie. In *Expresívne terapie vo vedách o človeku 2016, Biodromálny aspekt liečebnej pedagogiky*, 2016. s 82-88.
- RIORDAN, R. J. Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. In *Journal of Counseling and Development*, roč. 74, 1996. č. 3, s. 263-269.
- SEROCZYNSKY, A.D. a kol. The hidden virtues of Harry Potter: Using J. K. Rowling's Novels to Facilitate Character Education With Juvenile Delinquents. In *Journal of Research in Character Education*, roč. 9, 2011. č. 1, s. 1-24.
- SHCEHTMAN, Z. Bibliotherapy as a method of treatment. In SHECHTMAN, Z. 2009. *Treating child and adolescent aggression through bibliotherapy*. New York: Springer, 2009. 239 s. ISBN 978-0-0387-09743-5. s. 21-37.
- SCHECHTMAN, Z. The contribution of bibliotherapy to the counseling of aggressive boys. In *Psychotherapy Research*, roč. 16, 2016. č. 5, s. 645-651.
- SIPSAS-HERMANN, A. a kol. The Differential Effects of Fiction and Nonfiction Literature: Increasing Acceptance of Children with Disabilities. Paper presented at the Annual Meeting of the National Association of School Psychologists, Arizona State University, 1996.
- STEIR ADLER, E., FOSTER, PAULA. A literature-based approach to teaching values to adolescents: Does it work? In *Adolescence*, roč. 32, 1997. č. 126, s. 275-286.
- ŠKOVIERA, A. Písanie príbehu s deťmi s poruchami emócií a správania. In *Expresívne terapie vo vedách o človeku 2016 – Biodromálny aspekt liečebnej pedagogiky*, 2016. s. 66-70.
- TURNER, N. D. Bibliotherapy and Autism Spectrum Disorder: Making Inclusion Work. In *Electronic Journal for Inclusive Education*, roč. 3, 2013. č. 3, článok 8.
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. Biblioterapia v živote človeka. In KOVÁČOVÁ, B., VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. 2018. *Biblioterapia v ranom a predškolskom veku*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2018. ISBN 978-80-223-4487-6. s. 7-17.
- VEZZALI, L. a kol. The greatest magic of Harry Potter: Reducing prejudice. In *Journal of Applied Social Psychology*. 2015. č. 45, s. 105-121.
- WALWYN, O., ROWLEY, J. The value of therapeutic reading groups organized by public libraries in *Library Information Science Research* 2011. č. 33, s 302-312.
- ŽIVNÝ, H. Životný príbeh ako terapeutický nástroj. In KOVÁČOVÁ, B. (Ed.). (2011). *Výchova verzus terapia – možnosti, hranice a riziká. Zborník z medzinárodnej vedeckej liečebnopedagogickej konferencie*. Bratislava : Univerzita Komenského. s. 94-100. ISBN 978-80-223-3006-0.