



Biblioterapia 2

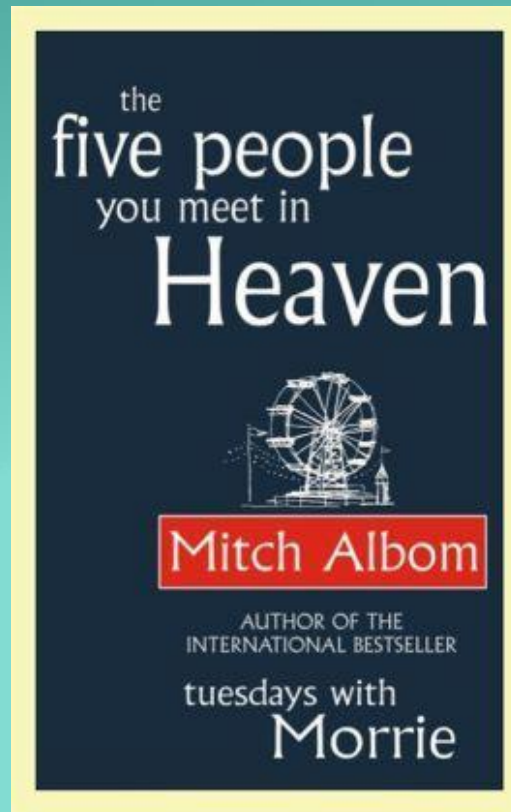
KNIHA, KTORÁ OVPLYVNILA MÔJ ŽIVOT

MITCH ALBOM (2004)

FIVE PEOPLE YOU
MEET IN HEAVEN



PÄŤ STRETNUTÍ
V NEBI



MITCH ALBOM (1958)

**svetovo uznávaný spisovateľ,
novinár, filantrop a hudobník**



- prvá kniha **UTORKY S MORRIEM** sa stala bestsellerom
- celosvetovo predal viac ako 40 miliónov kníh (2021)
- je autorom niekoľkých bestsellerov - *Utorky s Morriem*, *Päť stretnutí v nebi*, *Malý klamár*, *Nestrácajte vieru*, *Ešte jeden deň*, *Strážca času* a iné
- vo svojich knihách často skúma témy viery, lásky, straty a hľadania zmyslu života

PÄŤ STRETNUTÍ V NEBI

Terapeutické ciele

- podpora smútiaceho po strate milovanej osoby a pomoc s nevyriešenými emóciami, ktoré ľudia nesú po smrti milovanej osoby,
- pomoc pri hľadaní zmyslu života po strate blízkeho alebo prekonaní traumy zo straty,
- pomoc pri spracovaní hnevu, odporu a/alebo pocitu nespravodlivosti v spojení s prežitou traumou,
- nástroj pre prácu s odpustením a pustením nefunkčného či rán z minulosti.



Odporúčaná veková skupina:

- 18+

Forma práce:

- individuálna
- skupinová



Príbehy piatich stretnutí

- **MODRÝ MUŽ**

- EDDIE AKO DIEŤA SPÔSOBIL JEHO SMRŤ
- lekcia – všetci sme vzájomne prepojení, všetko je vzájomne prepojené, nič nie je náhodné

- **KAPITÁN**

- KAPITÁN EDDIEMU POSTRELIL NOHU, ABY HO ZACHRÁNIL A TIEŽ OBETOVAL SVOJ ŽIVOT ZA ZÁCHRANU CELEJ JEDNOTKY
- lekcia – obetovať sa je správne, nad obetou sa netreba pohoršovať, naopak je potrebné si ju ctiť

- **RUBY**

- PRIBLIŽUJE EDDIEMU SMRŤ JEHO OTCA A OTCOV ŽIVOT
- lekcia – dôležitosť odpustenia a uvoľnenia hnevu, horkosti, ktorú v sebe často držíme roky

Príbehy piatich stretnutí

- **MARGUERITE – EDDIEHO MANŽELKA**

- PRIPOMÍNA EDDIEMU ICH KRÁSNE SPOLOČNÉ CHVÍLE A UČÍ HO:

"Stratená láska je stále láska, Eddie. Má inú formu, to je všetko. Nevidíš jej úsmev, nemôžeš jej priniest jedlo, strapatiť jej vlasy alebo s ňou tancovať na tanečnom parkete. Ale keď sa toto stráca, iné ožíva. Spomienka. Spomienka sa stane твоjim partnerom. Staraj sa o ňu. Udržiavaj ju. Tancuj s ňou. Život sa musí skončiť. Láska nie."

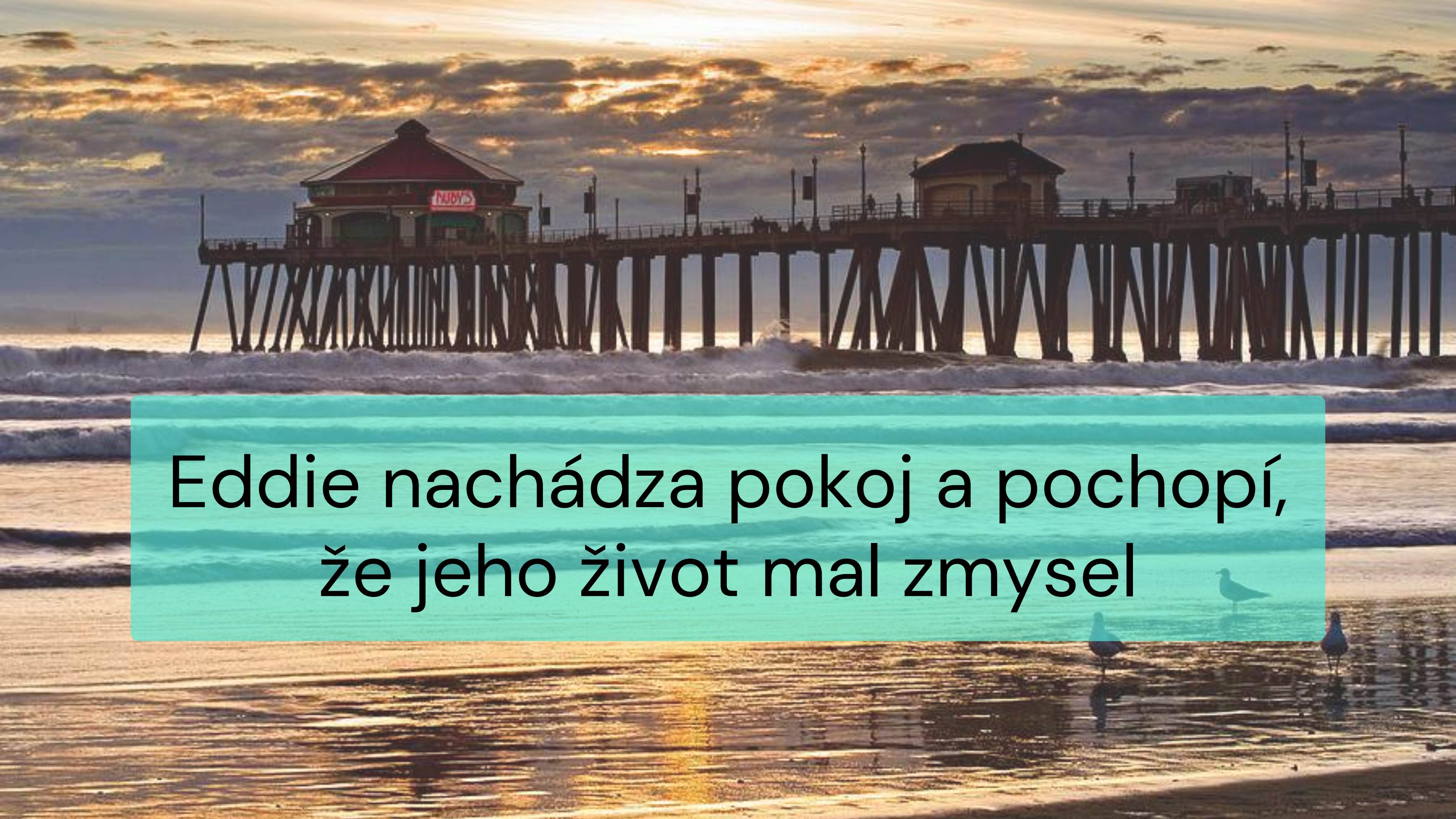
- LEKCIA – SILA PRIJAŤ A ODPUSTIŤ POMOCOU VEČNE ŽIVEJ LÁSKY

- **TALA**

- DIEVČA, KTORÉ EDDIE ZABIL VO VOJNE BEZ TOHO, ABY O TOM VEDEL AVŠAK JEJ SMRŤ JU PRENASLEDOVALA V PODOBE BOLESTIVÝCH TRÁUM.

- lekcia – dôležitosť čeliť bolestivej traume, vždy môžem napraviť chyby / škody, ktoré som vykonal

- Tala Eddiemu prezrádza pravdu o jeho poslednom okamihu na Zemi – záchrana dievčatka – vykúpenie

A scenic view of a pier extending into the ocean at sunset. The sky is filled with golden and orange clouds. The pier has several buildings, including one with a red sign that says 'MIBYS'. The water is calm, and the beach in the foreground is wet, reflecting the sunset. A few seagulls are visible on the beach.

Eddie nachádza pokoj a pochopí,
že jeho život mal zmysel

Ako kniha ovplyvnila môj život?

- Prišla ku mne v jednom z najnáročnejších období môjho života – život v zahraničí, tragická udalosť v rodine, rozvod, smrť veľmi blízkej osoby, trauma z ohrozovania na živote, silné pocity nespravodlivosti, zúfalstvo.
- Dar z nebies – po dočítaní knihy umrel môj dedko – jeho smrť som dokázala prijať omnoho ľahšie.
- Kniha ma sprevádza už roky – smrť mojich rodičov i starých rodičov a priateľov.
- Posilnenie v láske, odpúšťaní a púšťaní.
- Posilnenie sa vo vďačnosti – schopnosť pracovať na zlepšení vzťahov s najbližšími a sila poukázať na ich zmysel života.



Indikácie

- prekonanie smútku, hnevu a nespracovaných emócií zo straty blízkej osoby
- hľadanie zmyslu života
- spracovanie hnevu, odporu, pocitov nespravodlivosti, liečenie rán z minulosti
- uzdravovanie, uvoľnenie traumy
- prijatie smrti / reflexia života – rodinný príslušníci a/alebo klienti geriatrickej alebo paliatívnej starostlivosti



Kontraindikácie

- téma smrti a posmrtného života
- zobrazenie vojnových skúseností a traumy
- náboženské a duchovné presvedčenia



ĎAKUJEM ZA POZORNOST