

PÍSANIE SCENÁRA AKO NÁSTROJ V BIBLIOTERAPII

Kotrbová, K.¹, Vašková, M.²

¹ Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave, Slovensko

² Semináre Maja® intenzívne interaktívne on-line sebarozvojové semináre,
Knoxville, Tennessee, Spojené štáty americké

*Motto: Thaumata – údiv, úžas, div, zázrak, radosť a krása
Mierte na Mesiac. Aj keď ho možno miniete,
pristanete medzi hviezdami.*

Abstrakt

Bežnou súčasťou biblioterapie, ktorá sa zaoberá využitím prostriedkov literárneho umenia na preventívne a terapeutické účely, je okrem individuálneho alebo spoločného terapeutického čítania aj tvorivé písanie. Často ide o profesionálne s terapeuticko-výchovným zámerom vedené písanie príbehov, esejí, básní a ďalších literárnych útvarov, terapeutických denníkov a terapeutických listov, ktorých účelom je dodatočné spracovanie zážitkov a spomienok. Príspevok sa zaoberá písaním životného scenára ako dôležitej súčasti používaného terapeutického inštrumentária v liečbnopedagogicky orientovanej biblioterapii. Ide v ňom o vedomé tvorivé formovanie vlastného životného príbehu v najbližšej budúcnosti tu a teraz. Príspevok voľne nadväzuje na príspevok Literárne umenie v terapeutickú edukáciu, ktorý bol uverejnený v poslednom vydaní časopisu *Medicine & Art* (3/2023); preto niektoré termíny, ktoré už boli predtým použité, nie sú v tomto príspevku opakovane vysvetľované. Je určený pre odborníkov, ktorí sa zaujímajú o biblioterapiu a imagináciu ako nástroje mobilizácie vnútorných liečivých síl človeka na podporu jeho zdravia a dobrého bytia.

Key words

literárne umenie, písanie scenára, biblioterapie, terapeutická pedagogika, sebarozvoj a terapeutické nástroje

Úvod

Viacerí autori sa v súčasnosti zaoberajú skúmaním možností prepisovania spomienok pomocou expozície predstáv, ktoré sú liečivé. Opierajú sa o technickými prostriedkami funkčnej magnetickej rezonancie zdokumentované zistenia (fMRI – functional magnetic resonance imaging) ako aj výsledky vlastných pozorovaní, podľa ktorých ľudský mozog a celé telo reaguje na predstavu ako na skutočnosť [1, 2], že vizuálna predstavivosť a vizuálne vnímanie

sú založené na rovnakých neurálnych mechanizmoch a že vizuálna predstavivosť je aktivitou mozgu veľmi podobná vizuálnej percepcii [3]. Aj keď bolo tiež zistené, že živosť vizuálnej imaginácie sa u ľudí významne líši – od úplne absentujúcej až po faktografickú [4], predstavivosť stále zohráva dôležitú úlohu v procesoch učenia sa, ako aj prevencii a liečbe.

Na tomto poznaní sú založené postupy prepisovania spomienok používané v rámci v tzv. tretej vlny kognitívno-behaviorálnej terapie [5] ako aj v rámci schématerapie, ktoré v súčasnosti do svojho terapeutického portfólia zaraďujú aj techniky mindfulness a imaginácie s cieľom modifikovať obsah traumatických/averzívnych spomienok do láskavej predstavy. Ako dokumentujú ďalší autori [6], použitím postupu prepisovania spomienok sa v porovnaní s iným typom liečby dosahuje vysoká miera efektivity liečby najmä pri posttraumatickej stresovej poruche, sociálnej fóbii, depresii, mentálnej bulímii a hraničnej poruche osobnosti. Ako uvádzajú Wild a Clark [7], reskripcia v imaginácii je veľmi efektívnym spôsobom liečby traumatických spomienok z detstva.

Imaginácia tým, že človeku poskytuje nový obraz reality, alebo nový uhol pohľadu na ňu, mení aktivovanú spomienku/presvedčenie a emócie z minulosti, nedosýtené potreby s ňou spojené a pomáha osobe vytvoriť si náhradné korektívne presvedčenia. O uvedené poznanie sa opiera aj naratívna terapia, ktorá súvisí s biblioterapiou ako podpornou liečbou pomocou prostriedkov literárneho umenia. Pri naratívnej terapii ide o verné zrekonštruovanie, **dekompozíciu a novú kompozíciu vlastného životného príbehu** v prospech nového ozdraveného životného plánu.

Pomáha ľuďom hľadať spôsob, ako vysvetliť životné udalosti a dať im zmysel. Identifikácia tohto zmyslu (identifikácia a presúvanie významov, zmena zamerania, atď.) umožňuje zakomponovať nové prvky do rozprávania alebo písania osobného príbehu, analyzovať situáciu z inej perspektívy a iného uhla pohľadu a priradiť nové významy udalostiam, osobám alebo iným prvkom osobného príbehu. Najmä také významy, ktoré sú posilňujúce. Vďaka tomuto inému uhlu pohľadu prináša prepis životného príbehu príležitosť vyrozprávať novú osobnú históriu (napríklad všímaním si iných prvkov a súvislostí ako dovtedy) a/alebo nájsť a utvoriť novú osobnú identitu a nový životný príbeh.

Medzi psychoterapeutické smery, ktoré využívajú naratívne postupy, podľa Štubňu [8] patrí logoterapia, psychoanalýza, tvarová terapia (Gestalt), proces-orientovaná psychoterapia, hypnoterapia, katatímne-imaginatívna terapia, relaxačná terapia, kognitívno-behaviorálna terapia, satirovská terapia a iné. Je

prítom možné pracovať s celým životným príbehom, alebo dekomponovať, objaviť a priradiť nové významy, rekonštruovať a v novej významovo posilnenej uzdravenej kvalite skomponovať aj príbeh ochorenia, príbeh (vlastného) tela, príbeh problému/životnej výzvy, príbeh životnej udalosti, príbeh posolstva vlastného mena, príbeh schopnosti, príbeh vzťahu, príbeh úspechu/neúspechu, príbeh túžby, príbeh sna, príbeh obľúbenej piesne, atď. [9]. Vodičková, Mitašíková, Slavíčková [10] napríklad zozbierali 16 príbehov od učiteľov, v ktorých popísali svoje veľmi osobné, viac či menej úspešné skúsenosti, s inklúziou detí s rôznym zdravotným, sociálnym alebo iným znevýhodnením.

Podľa relatívne starších podkladov od renomovaných autorov, ktorí pri pozorovaní zaplavenia pocitmi u pacientov alebo klientov, či už v procese rozprávania alebo písania, ktoré sa tzv. cyklia a z ktorých akoby na prvý pohľad nie je východisko, odporúčajú prerušovanie negatívneho zážitku pozitívnymi pocitmi všímaním si a „rozmnžovaním dobrého a krásy“, odložením negatívneho zážitku v predstavách na filmové plátno a pustením tohto „filmu pospiatky“ [11, p. 53; 12, p. 171; 13; 14], čím sa znižuje emočný náboj pôvodných zážitkov. Ako uvádza Pennebaker [15, p. 101], ak je prežívaná situácia spracúvaná alebo popisovaná z inej perspektívy, pomáha to lepšie zvládnuť náhle návaly emócií, ale aj lepšie sa sústrediť na to, čo mohlo byť podporné, posilňujúce alebo povznášajúce a dovedy zostalo nepovšimnuté.

Reskripcia teda podľa Šlepeckého, Kotianovej a Kotiana [16] nie je a nemá byť len jednoduché nahradenie „zlého“ konca „dobrým“; je to tiež obnovenie pocitov kontroly, bezpečia a spravodlivosti, vyjadrenie toho, čo zostalo nevyjadrené, zmena významu spomienky - vrátane intra- aj interpersonálneho kontextu.

Všetky spomenuté techniky sa však viac-menej obracajú do minulosti. Síce v prospech nadväzujúceho ozdravného procesu v najbližšej budúcnosti, avšak v zmysle akejsi novej kompozície, doplnenia alebo dotvorenia toho, čo sa už stalo v minulosti. Nie vždy je potrebné prepisovať spomienku. Je možné ísť aj priamo. Rovnako dôležité je venovať pozornosť formovaniu novej životnej perspektívy ešte predtým ako sa vôbec niečo udialo. Je možné rovno začať tvoriť nový zápis a cezeň utvárať existujúce, formovať možné do najnádhernejšej novej podoby sprítomneného úžasu nad zázrakmi života a tým napomáhať ich zhmotneniu v realite.

Pomocou imaginácie pôsobíme preventívne v rámci vývinovej biblioterapie, ktorá čiastočne zahŕňa aj oblasť osobnostného a profesionálneho rozvoja. Akoby predbiehame vývinové úlohy očakávané v najbližšom vývinovom období a

expozíciou posilňujúcich obrazov, ktoré sú často v otvorenej alebo skrytej metaforickej alebo symbolickej forme a obsahujú aj návody ako sa v konkrétnej situácii zachovať a konať, ponúkajú možnosť riešenia, umožňujú nasmerovanie pozornosti na to, čo je povzbudzujúce, čo posilňuje pozitívne prežívanie človeka a vedomie možnosti výberu z viacerých možno rovnako dobrých možností podľa toho, ako to osoba aktuálne potrebuje a prežíva.

Typickým príkladom takejto techniky orientovanej na prípravu na očakávané vývinové úlohy alebo udalosti prostredníctvom vedomej tvorivej manipulácie s možným obsahom je v biblioterapii napríklad technika dokončovania príbehov, ktorú možno použiť nielen na prepisovanie starých spomienok, ale pri dobrom profesionálnom vedení **aj na tvorbu novej** posilňujúcej nadchádzajúcej, pre osobu optimálne čo najviac optimistickej, šťastnej a **radostnej životnej perspektívy** tu a teraz. Je to možné napríklad pomocou písania životného scenára ako aj ďalších tvorivých spôsobov spracovania a zhmotňovania jeho spracovania.

Písanie životného scenára

Scenár je textovou predlohou pre vznik filmového, televízneho, rozhlasového alebo iného obdobného diela. Pokiaľ ide o divadelnú alebo filmovú tvorbu, je úplne prvým krokom, ktorý je potrebné urobiť v prípade, ak existuje ale aj vtedy, ak neexistuje iná literárna predloha, podľa ktorej by sa dal scenár spracovať. Obsahuje priamu reč medzi postavami ako aj scénické poznámky (ku zvuku, svetlu, pohybu, dekoráciám, kostýmom, rekvizitám, atď.), ako by sa mal text zrealizovať pri transformácii do fyzickej audiovizuálnej podoby.

Scenár reprezentuje autorovu víziu ako sa má príspevok zhmotniť na obrazovke, v rozhlase alebo v divadle. Zostavenie dobrého scenára, ktorý funguje, hoci ho diváci priamo nečítajú, je základom na ktorom stojí plán realizácie diela a to, či diváci porozumejú autorovej vízii a v konečnom dôsledku budú mať z diela umelecký zážitok, ktorý prípadne má aj dlhodobější účinok. Treba pritom dodržať niekoľko pravidiel, pričom nejde len o formálnu štruktúru pre fyzické vyhotovenie dokumentu, ale hlavne o to, *aby autor zo seba vytiahol a zhmotnil tie najkrajšie emócie a pocity, aké len môže.*

Ako uvádza Kulka [17], umenie ako špecifický spôsob medziľudského dorozumievania sprostredkúva obsahy, ktoré by inak neboli komunikovateľné. Umenie zviditeľňuje realitu, zážitky, sny a túžby a tým sa obracia k celku

psychických síl človeka – k rozumu, citu a vôli – a svojím pôsobením ich reorganizuje. Pri filmovej a divadelnej tvorbe ide o syntézu a komplex viacerých umení (reč, hudba, tanec, osvetlenie, dekorácie, kostýmy, rekvizity, atď.), ktoré môže vnímať viacerými zmyslami súčasne, čo však môže byť niekedy zaplavujúce, preto začíname postupne.

Slovesné umenie a literárna tvorba predstavujú najjednoduchšiu ľahko dostupnú formu a to nielen po materiálno-technickej stránke. Pri hudobno-slovnej relaxácii napríklad, je práve ľudská reč tým médiom, ktorého sa osoba spočiatku zachytí, čím sa prispieva k znižovaniu úzkosti, zvyšovaniu frustračnej tolerancie počas hudobnej produkcie až k úspešnému nacvičeniu relaxácie. Adekvátny hlasový doprovod s ukotvujúcim obsahom umožňuje udržanie kontaktu a pozornosti v obsahu, ktorý je pre osobu prospešný a podstatný. Jeden dominantne zapojený zmyslový kanál (zvuk/reč a to aj pri vnútornej reči) počas čítania alebo písania umožňuje lepšie si všímať a sústrediť sa na vlastné prežívanie, emócie a pocity a cez ne si ľahšie uvedomovať, čo sa deje v prostredí.

Pri písaní terapeutického životného scenára v rámci biblioterapie teda nejde o to, ako sa cez najkrajšie emócie a pocity dostať k publiku, ako je tomu pri hromadnej umeleckej produkcii, ako skôr o to, ako sa dostať bližšie k samému sebe, svojej vlastnej radostnej a povznášajúcej podstate a jej premietaniu do vlastnej životnej reality a tým aj do reality blízkych osôb, s ktorými prichádza do kontaktu.

Ide vlastne o spôsob vedomého utvárania svojho vlastného života, ktorý pochádza zo zdroja, ktorý by sme mohli nazvať obdivom, fascináciou životom a jeho krásou, žasnutím nad zázrakmi vznikajúcimi z „kontaktu neba a zeme“ – prelínania pozemského a nadpozemského, úžasom nad jeho a tým aj svojou vlastnou silou pri uvedomovaní si a utváraní seba ako súčasťou zázraku rieky života, ktoré môžeme tak často nájsť aj v literárnych textoch veľkých autorov. Pri písaní terapeutického životného scenára ide o to, aby človek cez najkrajšie emócie a pocity, ich sprítomňovanie a žitie, **tvoril svoj vlastný život ako svoje najkrajšie umelecké dielo.**

Takáto aktivita má napomáhať rozvoju kompetencií (schopností) pacienta/klienta vedieť žiť svoj život, rozvíjať svoj potenciál a riešiť svoje problémy viac či menej spojené s ochorením alebo aj keď je úplne bez ochorenia. Je dôležitou súčasťou zdravotnej starostlivosti alebo procesu podpory zdravia. Pozostáva najmä z formovania a posilňovania sebakompetencií ako je sebauvedomenie, sebareflexia, sebahodnotenie, sebadôvera, sebaopora, sebaúcta, sebaláska... ktoré by sme

mohli súhrnne nazvať ako metakognitívne zručnosti, ktoré sú nevyhnutné na naplnenie určitých vývinových úloh alebo v procese liečenia.

Životný scenár si píše každý človek sám pre seba. Takéto písanie by sa dalo pripodobniť „písaniu z prebytku“, o ktorom píše autorka Rainwater [18, p. 97], v súvislosti s písaním terapeutických denníkov, keď osoba sama sebe pre seba zdieľa a tým opakovane zhmotňuje zmysluplné obsahy. Dodajme, že ide o písanie z prebytku zážitkov vyvolaných povznášajúcimi obsahmi. Prebytku zážitkov napríklad z predstavovaného kontaktu s krásnom, dobrom a pravdou poznávanou prostredníctvom lásky a ďalšími obdobnými povznášajúcimi hodnotami, ktorými sa vyživuje naša duša a ich prežívaním obohacujeme aj ostatných.

Písanie scenára ako životného plánu má vytvoriť podmienky, pevný základ pre sformovanie budúcej životnej reality tu a teraz a imaginácia, ktorá je nevyhnutnou súčasťou jeho tvorby, *nemá mať povahu mentálneho cvičenia, ale skôr precitovania a uchopovania (v podobe zachytávania do obrazov a slov) precitovaných obsahov utváranej životnej reality. Má viac odpovedať na otázku „Ako sa chcem cítiť?“ ako na otázku „Čo by som chcel mať?“*.

Utváraný obraz je *výsledkom precitovania formovanej reality*, o ktorej mentálna štruktúra získava správu, že už existuje, t. j. pomáha ju spoznať a formovať do vizuálnej podoby, ale pocitovaný zážitok, hoci aj obrazovo nesformovaný, je primárny a najdôležitejší. Sformovanie do podoby obrazu, zvuku, pohybu atď. je a má byť len výsledkom precitovania, teda má pochádzať viac zo srdcového ako rozumového centra a v závislosti od meniacich sa paralelne prebiehajúcich zážitkov sa ako taký môže aj čase meniť a nanovo formovať.

Životný scenár odporúčame písať v 1. osobe jednotného čísla prítomného času najmenej raz za 24 hodín najmenej 15 minút. Optimálne večer ako poslednú činnosť tesne pred zaspávaním. *Na prehĺbenie uvedomenia a imaginácie môžeme poskytnúť nápomocné otázky ako napríklad: „Aké sú vaše sny?“, „Aký najkrajší životný sen by ste mohli vo svojom živote mať?“, „V čom a kde je v ňom vaša radosť, aký krásny a o koľko krajší by ešte ten životný sen mohol byť?“, „V akej forme si môžem tú radosť vytvoriť?“, „Aký životný scenár by sa na uskutočnenie tohto sna mohol použiť?“, „Akých spojencov alebo pomôcky by ste mohli mať alebo do tohto sna životnej reality si mohli privolať alebo pritiahnúť, aby ste ho mohli zažiť?“. Na popis budúcej očakávanej reality tu a teraz, odporúčame používať slová „v mojom živote sa mi páči, keď“, „milujem, keď“ a podobne.*

Rovnako ako pri písaní terapeutického denníka je potrebné oddeliť fázu produkcie od fázy hodnotenia, cítiť sa pri tvorbe úplne slobodný a úprimný, dovoliť si slobodne niečo želať, žiť, cítiť alebo mať a popísať si to do čo najmenších precitovaných detailov, bez obavy, že by to mohlo byť nereálne alebo žiadúce. Majúc na pamäti vyššie citované vedecké poznatky o prežívaní predstavovaných obrazov, akoby boli vnímané v realite, sa touto vedomou manipuláciou v predstavách stávajú precitované obsahy súčasťou prežívanej reality osoby s potenciálom presahu do jej každodenného života.

Odporúčame si opakovane všímať hlavne pocity a v spojení s obrazmi formovať a udržiavať tie, ktoré sú príjemné, emočne sprítomňujúce radosť a lásku, prípadne iné obdobné povznášajúce pocity. Jediné úsilie, ktoré je potrebné vynaložiť pri písaní životného scenára, je začať písať. Aj opakovane. Odporúča sa písať aj viackrát za deň, hocikedy keď to človeka poteší, pravidelne – optimálne vždy večer. Mala by to byť posledná vec, ktorú osoba robí pred zaspávaním. Písať by sme mali vždy so zámerom „*Čo ešte napíšem také, čo mi urobí radosť?*“. Napísať hocičo v tomto zameraní je lepšie ako nič. Do životného scenára by sme si mali písať iba veci, z ktorých máme radosť. Môžu byť zdanlivo drobné, z ktorých však vznikajú veľké.

Ak je napríklad životným snom, aby sme sa spolu viac smiali, malo by sa to precítiť a popísať do čo najväčších detailov. Podobne popísať ďalšie menšie aj väčšie obdobné sny a zámery. Pripomínanie si svojich snov pred spaním spôsobuje, že sme zážitkovo v nich. Čím viac sme pocitovo v nich, čím viac sme v zážitkoch vedomého tvorenia z radosti a lásky, tým viac sa sprítomňuje a v živote manifestuje, že tvoríme radosť. Tvoríme ju ako naše jasné a pevné zameranie, ktoré sa potom tým rýchlejšie manifestuje v realite, pretože iba príjemný výsledok, iba príjemné a nič iné nám v tej danej chvíli nedáva väčší zmysel.

Pri iných činnostiach, ako je napríklad čítanie alebo sledovanie filmu, myseľ ľahko odíde k inému motívu, myšlienke alebo téme. Výhodou písania je, že keď píšeme, sústredíme sa len na túto jednu jediná vec, ktorou je písanie. Preto by sa z písania/tvorby životného scenára ako poslednej veci pred spaním mal stať zvyk. Umožňuje to podvedomiu nastaviť sa na príjemné a na s tým spojenú radosť zo zaspávania. Umožňuje to cítiť, že sa to už deje. Pre naše telo, pre našu myseľ sa deje, že to čo je súčasťou životného sna sa stáva realitou a aj keď tomu možno ešte neveríme na 100 %, už sme tomu bližšie. Cítíme to, ako keby to tu už bolo.

Čím sme bližšie k tomu pocitu, sme bližšie k dobrému pocitu už len z toho, že sme to urobili/že sme si to dopriali urobiť.

Napísané možno dopĺňať o obrázky, fotografie, texty piesní, ktoré milujeme, pripojiť, prísť alebo prilepiť, atď. veci, ktoré sú symbolom vysnívaného, ako sú napríklad obrázky peňazí, ktoré sú potrebné na zažitie vysnívaného životného scenára a podobne. Každovečerné písanie možno alternovať tvorbou videa z najkrajších momentov z rodinnej dovolenky alebo vytvorením audionahrávky z napísaného.

Pre lepšie uvedomenie a posilnenie povznášajúcich, posilňujúcich a povzbudzujúcich aspektov vedome utváraného a zaznamenávaného obsahu, je vhodné si scenár priebežne čítať nahlas, rozjímať nad napísaným alebo prečítaným, písať si poznámky o napísanom, korigovať jednotlivé inšpirácie a prepisovať ich *tak, aby bol napísaný scenár vo výsledku čo najradostnejší, najšťastnejší a najkrajší.*

Životný scenár si možno nahráť vlastným hlasom ako audionahrávku. Umožňuje to lepšie precítiť a zdôrazniť tie časti, ktoré považujeme za dôležité. Nahrávku možno pravidelne počúvať, opätovne najlepšie každý deň pred spaním, čím privykáme našu myseľ na dôležitosť zámeru radosti zo života ako na našu prirodzenosť. Zvykáme si tým na našu moc zvedomovania si samého seba v novej realite nielen pri zaspávaní, ale môžeme tak robiť aj pri šoférovaní, varení a podobne.

Môžeme si nahráť viacero verzií – dlhšiu alebo kratšiu, *svojím hlasom prerozprávať v 1. osobe jednotného čísla prítomného času toto sa mi takto a takto deje, toto sa manifestuje, toto sa uskutočňuje...* Zo životného scenára si možno urobiť videonahrávku alebo powerpointovú prezentáciu, ktorá umožňuje použitie viacerých médií a imaginované, čo bolo popísané v scenári vnímať a precitovať viacerými zmyslami naraz, čím sa opätovne posilňuje prinajmenšom dobrý pocit z toho, že sme pre seba práve urobili niečo dobré. Dopriavame si tak žiť niečo, čo je nám príjemné, prípadne si zároveň všímame týmto spôsobom a zhmotňujeme to, čo z vysnívaného sa už skutočne podarilo aj v realite.

Súčasťou tvorby životného scenára by mali byť aj ďalšie techniky a postupy, ako si sformovaný pocit radosti, šťastia, sebalásky, sebahodnoty, atď. udržiavať. Napríklad možno obsah zdieľať v diskusii s osobou alebo osobami, ktorým dôverujeme, priaznivo naladených priateľov alebo iných obdobných

podporných osôb. Prijemné pocity možno rozmnožovať a s inými zdieľať aj pomocou technických prostriedkov osobnej komunikácie. Tiež v podobe zdieľania artefaktov životného scenára v podobe zdieľaného alebo nezdieľaného spevu, maľby, tanca alebo ďalšieho charakteru tvorivej činnosti. Opakované zhmotňovanie obohacujúceho obsahu v podobe zdieľania nahlas v bezpečnom prostredí a tým ukotvenia sa v jeho realite, napomáha posilňovať a obnovovať jeho ozdravný potenciál, osobnej transformácii a zhmotňovaniu radosti v bežnom každodennom živote.

Ak by sa aj v priebehu písania vyskytlo niečo, čo nie je príjemné, čo sa môže stať, nezostávame v tom, ale využívame to, aby sme si z toho alebo na základe toho vytvorili príjemné. Vďaka tomu sa lepšie zameriame na to, čo je príjemné, na umožnenie si ešte viac cítiť to, ako veľmi chceme to, čo je príjemné a čo najrýchlejšie manifestovanie toho, čo naozaj chceme a nášho zámeru radosti a lásky. To, z čoho nemáme dobrý pocit, využívame na to, aby sme cez to čo nechceme, ešte jasnejšie videli, čo chceme. Nezostávame v tom, len si cez to ukazujeme, ako byť jasnejšie zameraní na to, čo naozaj chceme - zamerať sa na presný opak.

Odporúčame opakovane si všímať hlavne pocity a formovať a udržiavať tie, ktoré sú príjemné, emočne vnášajúce do života radosť a lásku, prípadne ešte aj inak osobnostne povznášajúce. Pokiaľ píšeme počas dňa – môžeme pred prechodom k inej činnosti, venovať najmenej 10 minút rozjímaniu o napísanom bezprostredne po napísaní alebo o vypočutom bezprostredne po vypočutí. Pokojne môžeme v takomto vnútornom naladení plynule pokračovať aj počas inej ďalšej pokračujúcej činnosti. Odporúčame si životný scenár opakovane pripomínať a čítať. Priebežne ho dotvárať. V prípade jeho odloženia na dlhšie obdobie, sa k nemu vrátiť. Podľa možností čo najčastejšie.

Tiež je vhodné všímať si a zaznamenávať čo z prianí, želaní a snov vo vytvorenom scenári životného príbehu sa už plní, resp. venovať pozornosť kalibrácii zmeny situácie pred začatím a po skončení písania otázkami „Aký rozdiel ste si všimli?“, „V čom je to iné a ako by to mohlo byť ešte lepšie a krajšie ako je teraz alebo bolo predtým?“ a rozširovania poznania posilňovaním uvedomovania osoby, čo by ešte potrebovala osoba (vidieť, cítiť, vnímať) v súvislosti s realizáciou vlastnej kontinuálnej životnej premeny, formovania nových pohľadov, vhl'adov a ukotvovania zmien do svojej životnej perspektívy. *Vytvárajú sa tak nové zvyky, v ktorých sa zázraky stávajú našou každodennou realitou až do tej miery, že je to prirodzené a samozrejmé.*

Viacerí odborníci [19-29] popri základných funkciách literatúry, akými sú estetická, poznávací, výchovná a iné, zdôrazňujú význam terapeutickú funkciu, či skôr terapeutického potenciálu literatúry, či už pri jej čítaní, ale aj písaní. Podobne ako v rozprávkach a prostredníctvom rozprávok, aj v terapii a pri osobnostnom rozvoji pomocou tvorby životného scenára ako sme ho tu vyššie popísali, sa *najskôr odporúča pripustiť si predstavu zázraku a dovoliť s ňou v predstavách narábať, ako keby sa už stala realitou [Steve de Shazer in 24], aby sa vytvorili podmienky, aby sa individuálne chápaný zázrak skutočne aj v realite mohol potom udiť.*

Pri písaní životného scenára by sa malo podporovať precitovanie úžasu nad krásami a nádherou života s pripustením predstáv vnímaných a uskutočňovaných zázrakov ako jeho bežných súčastí, precitovanie fascinácie životom, atď. vo vlastnej kompetencii človeka a s vedomím podpory všetkých v jeho okolí. *Človek sa tým zároveň učí, že si svoju realitu vedome aktívne utvára sám a zároveň sa tým lieči, lebo sa tým sám skompetentňuje žiť svoj život čo najplnšie adekvátne svojim možnostiam, túžbam a schopnostiam.*

Pri rozvíjaní týchto schopností v súvislosti s písaním životného scenára môžeme použiť spev, kreslenie, tanec, pohyb, rôzne zamestnania, iné individuálne, skupinové a komunitné tvorivé aktivity ako ďalšie inšpiratívne zdroje jeho dotvárania. Za účelom pomoci pri sebarozvoji je možné tiež navrhnúť podporné individuálne, skupinové, komunitné svojpomocné sedenia, aktivity alebo terapeuticko-pedagogické vzdelávacie programy tak, aby vyhovovali potrebám pacienta/klienta alebo skupiny, keďže celým zmyslom učenia je vlastne pomáhanie si v našej radosti.

Záver

Na záver tohto článku by sme aj na základe uvedených poznatkov a vlastných skúseností chceli zdôrazniť, že umenie má ešte lepší terapeutický výchovný potenciál, keď sprostredkúva kontakt s vlastnými duchovnými zdrojmi lásky a nádeje, ktoré presahujú jednotlivca, čím prispieva nielen k lepšiemu pochopeniu vlastného životného poslania a zmyslu života, ale aj k jeho vedomému utváraniu.

DODATOK

Informácie o autorkách

Kotrbová Kvetoslava, PhDr., PhD., MPH, vysokoškolská pedagogička, Katedra liečebnej pedagogiky, Pedagogická fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, Račianska 59, 831 02 Bratislava, Slovensko, e-mail: kotrbova@fedu.uniba.sk

Vašková, Maja, Mgr., súkromná poskytovateľka vzdelávania, Semináre Maja® intenzívne interaktívne on-line sebarozvojové semináre, Knoxville, Tennessee, Spojené štáty americké, e-mail: maja@majavaskova.com

Autorské vyhlásenia:

Autori potvrdzujú, že ich autorstvo spĺňa ICMJE kritériá.

Finančné zdroje a konflikt záujmov

Táto štúdia nebola podporená žiadnymi externými finančnými zdrojmi.

Uverejnenie:

Autori deklarujú, že nie je žiadny známy alebo potenciálny konflikt záujmov, ktorý by sa týkal možnosti uverejnenia tohto príspevku.

Súhlas týkajúci sa etiky výskumu:

Netýka sa štúdie.

Súhlas s publikovaním:

Netýka sa štúdie.

Použitá literatúra

1. Goleman, Daniel. 2005. *Emocionálna inteligencia*. (Do slovenčiny preložila Viera Hudečková 2017). 1. vyd. Bratislava: Citadella, 2017. 410 s. ISBN 978-80-8182-086-1
2. Doidge, Norman. 2015, 2016. *Váš mozek se dokáže uzdravit: Pozoruhodné případy léčby a uzdravení využívající neuroplasticity mozku*. (Do češtiny preložila Eva Kadlecová, 2017). 1. vyd. Brno: CPRESS, 2017. 436 s. ISBN 978-80-264-1432-2
3. Ganis, G. – Thompson, W. L. – Kosslyn, S. M. 2004. *Brain areas underlying visual mental imagery and visual perception: an fMRI study*. Brain Res Cogn Brain Res. 2004 Jul; 20 (2): 226-41. doi: 10.1016/j.cogbrainres.2004.02.012. Dostupné na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0926641004000709?via%3Dihub>
4. Pearson J. 2019. *The human imagination: the cognitive neuroscience of visual mental imagery*. Nat Rev Neurosci. 2019 Oct; 20 (10): 624-634. doi: 10.1038/s41583-019-0202-9. Dostupné na: <https://www.nature.com/articles/s41583-019-0202-9>

5. Šlepecký, M. – Praško, J. – Kotianová, A. – Vyskočilová, J. 2018. *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii – nové směry*. 1. vyd. Praha: Portál, 2018. 234 s. ISBN 978-80-262-1340
6. Morina, N. – Lancee, J. – Arntz, A. 2017. *Imagery rescripting as a clinical intervention for aversive memories: A meta-analysis*. J Behav Ther Exp Psychiatry. 2017 Jun; 55: 6-15. doi: 10.1016/j.jbtep.2016.11.003. Dostupné na:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005791616301768?via%3Dihub>
7. Wild, J. – Clark, D. M. 2011. Imagery Rescripting of Early Traumatic Memories in Social Phobia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2011; 18 (4): 433-443, doi: 10.1016/j.cbpra.2011.03002. Dostupné na:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1077722911000757>
8. Štubňa, P. 2016. *Naratívna psychológia a psychoterapia*. In Jazykovedné, literárne a didaktické kolokvium XXXV. Bratislava: Z-F Lingua 2016, s. 78-89. ISBN 978-80-8177-021-0. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/306011607_Narativna_psychologia_a_psychoterapia#fullTextFileContent.
9. Kotrbová, K. a kol. 2023. *Biblioterapia.sk. Pomocné materiály pre odborníkov s terapeutickým vzdelaním a študentov pripravujúcich sa na výkon pomáhajúcich profesií. Učebné texty*. 1. vyd. Bratislava: PRO SKIZP – Združenie na podporu rozvoja Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov, o. z., 2023. 429 s. ISBN 978-80-974667-0-1 Dostupné na: <https://www.biblioterapia.sk/wp-content/uploads/Obsah-a-tiraz-SK-6-s-textom-FINAL.pdf>
10. Vodičková, B., Mitašíková, P., Slavičková, M. 2023. *Supportive Factors in Inclusive Mathematics Education: Mathematics Teachers' Perspective*. In *Ecuc.Sci.*, 2023, 13(5), 465. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci13050465>
11. Conor, J. - Seymour, J. 1990. *Úvod do neurolingvistického programování*. (Do češtiny preložila Dana Brhelová a Katarína Švecová, 1998) 1st ed. Praha: Institut pro neurolingvistické programování, 1998. 235 p. ISBN 80-238-2604-2
12. Levine, P. A. - Fredericková, A. 1997. *Prebúdzanie tigra. Liečenie traumy*. (Do slovenčiny preložili Boris Sopko a Slávka Menkynová, 2001) 1st ed. Humenné: Občianske združenie Pro Fammilia, Humenné, 2002. 238 p. ISBN 80-967964-3-7

13. *Psychická prvá pomoc, krízová intervencia a manažment stresu po zaťažujúcich situáciách. Kniha textov.* Pilotný projekt zavádzania psychickej prvej pomoci a psychotraumatologickej starostlivosti v záchranej zdravotnej službe ITMS kód 131200110464. Bratislava: Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky; Operačné stredisko záchranej zdravotnej služby Slovenskej republiky; Institut für Psychologie, Arbeitsgruppe Notfallpsychologie Universität Innsbruck; Österreichisches Rotes Kreuz; Transfér Slovensko, spol. s r. o. Centrum vzdelávania manažérov, 2008. (Nepublikované prezentácie z výcviku, archív autorky)
14. Rothschild, B. 2000. *Pamäť tela. Psychofyziológia a liečenie traumy.* (Do slovenčiny preložil Boris Sopko 2007) 1. vyd. Humenné: Pro Familia, 2007. 218 s. ISBN 978-80-967964-5-8
15. Pennebaker, J. W.: *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma & Emotional Upheaval.* Wheat Ridge: Center for Journal Therapy, Inc., 2013. 172 s. ISBN 978-0-578-12942-6
16. Šlepecký, M. – Kotianová, A. – Kotian, M. 2024. *Reskripcia spomienok v schématerapii.* [powerpointová prezentácia] Liptovský Mikuláš: Krátkodobý výcviz v schématerapii, Slovenský inštitút schématerapie, 2024, 33 p. (nepublikované prednášky z výcviku, archív autorky)
17. Kulka, J. 1990. *Psychologie umění (obecné základy).* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 435 p. ISBN 8004236944
18. Rainwater, J. 1979, 1989. *Vezměte život do vlastních rukou.* (Do češtiny preložila Alena Hnídková, 1993) 1. vyd. Praha: Grada, 1993. 232 p. ISBN 80-7169-026-0
19. Křivinková, J. 1967. Komu biblioterapie? *In Čtenář*, 19 (12): 396 – 398.
20. Hartl, P. 1981. Mají knihy léčebný účinek? *In Děti a my*, 11 (3): 24 – 25.
21. Křivohlavý, J. 1987. Biblioterapie. *In Československá psychologie*, 31(5): 471 – 477.
22. Kafka, J. 1994. K základným otázkam vzťahu umeleckej (krásnej) literatúry a psychoterapie. *In Psychiatria I.*, č. , pp. 117 – 118.
23. Peseschkian, N. 1997. *Príběhy jako klíč k dětské duši.* (Do češtiny preložila Eva Bosáková, 1998). Praha: Portál, 1999. 152 p. ISBN 80-7178-275-0
24. Kratochvíl, S. 2007. *Základy psychoterapie.* 5. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2007. 384 p. ISBN 80-7367-122-0
25. Svoboda, P. 2013. *Biblioterapie.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2013. 112 p. ISBN 9-788024-436845

26. Franz, A. M. 1986. *Psychologický výklad pohádek*. (Do češtiny preložili Kristina a Jan Černí 1998, 2011). 1. vyd. Praha: Portál, 2015. 184 s. ISBN 978-80-262-0863-1
27. Bettelheim, B. 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek*. (Do češtiny preložila Lucie Lucká 2000, 2017). 1. vyd. Praha: Portál, 2017. 416 s. ISBN 9788026211723
28. Majzlanová, K. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. 1. vyd. Banská Bystrica: Úrad Banskobystrického samosprávneho kraja a Krajská knižnica Ľudovíta Štúra, 2017. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6 Dostupné na: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
29. Valešová Malecová, B. Vymedzenie biblioterapie ako formy pomoci. In Kováčová, B., Valešová Malecová, B. *Biblioterapia v ranom a predškolskom veku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2018, s. 6-17. ISBN 978-80-223-4487-6