

Kotrbova, K., & Majzlanova, K. (2021). Therapeutic Diary in Bibliotherapy. *Problems of Education and Teaching in the Era of Digital Society. European Scientific e-Journal*, 8, 29–50. Hlučín. (In Slo.)

DOI: 10.47451/ped2021-01-004

The paper will be published in Crossref, ICI Copernicus, Academic Resource Index ResearchBib, J-Gate, ISI International Scientific Indexing, Zenodo, OpenAIRE, BASE, LORY, LUASA, ADL, eLibrary, and WebArchive databases.



Kvetoslava Kotrbová, Doctor of Philosophy, Doctor of Philosophical Sciences in Nursing and Rehabilitation, Master of Public Health Management, Specialist for Therapeutic Pedagogy, Department of Therapeutic Pedagogy, Pedagogy Faculty, Comenius University. Bratislava, Slovakia.

Katarína Majzlanová, Assistant Professor, Doctor of Pedagogy, specialist for Therapeutic Pedagogy, Doctor of Philosophy Sciences in Therapeutic Pedagogy, Department of Therapeutic Pedagogy, Pedagogy Faculty, Comenius University. Bratislava, Slovakia.

Therapeutic Diary in Bibliotherapy

Abstract: The authors deal with the writing of therapeutic diaries as part of clinical, developmental and preventive bibliotherapy. They inform about proven biological, psychological and social effects, examples of successful use in medical and pedagogical practice, basic principles, rules and conditions of writing, possible risks as well as the tasks of professionals accompanying individuals to such kind of therapy. They present bibliotherapy within the field of therapeutic pedagogy, which with a focus on helping a person in somatic, mental and social functions, in the improvement of quality of life and integration of the individual into society, has an essential role and importance. They describe their own experience with the application of therapeutic diaries as a tool for personal and professional growth of the university students preparing to work in the helping profession of therapeutic pedagogue during a period of predominantly on-line distance learning application for society-wide anti-epidemiological regulations. The collected and retrospectively analyzed feedback from the students showed that therapeutic diaries are also an effective preventive method for coping in difficult life situations when the possibility of physical verbal sharing of experiences with another person is limited, difficult, unavailable or may not be appropriate. The article points out the importance of promotion of therapeutic diaries for pedagogical and health professionals as a tool for processing emotionally stressful situations and experiences not only in children and adults with a focus on supporting their healthy development and life but also as a potential tool of one's psychohygiene in connection with the performance of their profession.

Keywords: therapeutic diary, receptive and expressive methods of bibliotherapy, expressive writing, clinical, developmental and preventive bibliotherapy, professional role in therapy process of writing.

Kvetoslava Kotrbová, Doktor filozofie, MPH, Špecialista na terapeutickú pedagogiku, Katedra liečebnej pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Komenského. Bratislava, Slovensko.

Katarína Majzlanová, Doktor pedagogiky, Špecialista na terapeutickú pedagogiku, Katedra liečebnej pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Komenského. Bratislava, Slovensko.

Terapeutický denník v biblioterapii

Abstrakt: Autorky sa v článku zaoberajú písaním terapeutických denníkov ako súčasti klinickej, vývinovej a preventívnej biblioterapie. Informujú o preukázaných biologických, psychologických a sociálnych účinkoch, o príkladoch úspešného uplatnenia v pedagogickej i zdravotníckej praxi, základných zásadách,

pravidlách a podmienkach písania, možných rizikách ako aj o úlohách profesionála sprevádzajúceho jednotlivca rámci biblioterapie. Predstavujú biblioterapiu v rámci odboru liečebnej pedagogiky, ktorá so zameraním na pomoc človeku pri somatických, psychických a sociálnych funkciách, pri zvyšovaní kvality života a začlenenia jednotlivca do spoločnosti, má podstatnú úlohu a význam. Popisujú vlastnú skúsenosť s uplatnením terapeutických denníkov ako nástroja osobnostného a profesionálneho rastu u študentov univerzity pripravujúcich sa na prácu v pomáhajúcej profesii liečebného pedagóga počas obdobia prevažne on-line dištančného vzdelávania pre prijaté celospoločenské protiepidemiologické opatrenia. Zozbierané a retrospektívne analyzované spätné väzby študentov ukázali, že pri terapeutických denníkoch ide aj o účinnú preventívnu metódu na zvládanie náročných životných situácií, keď je možnosť fyzického verbálneho zdieľania významných zážitkov s inou osobou limitovaná, sťažená, nedostupná alebo by nemusela byť vhodná. Článok poukazuje na význam propagácie terapeutických denníkov u pedagogických a zdravotníckych pracovníkov ako nástroja na spracovanie emočne záťažových situácií a zážitkov nielen u detí a dospelých so zameraním na podporu ich zdravého vývinu a života, ale aj ako potenciálneho nástroja vlastnej psychohygieny v súvislosti s výkonom ich profesie.

Kľúčové slová: terapeutický denník, receptívne a expresívne metódy biblioterapie, expresívne písanie, klinická, vývinová a preventívna biblioterapia, úloha profesionála v terapeutickom procese písania.

Skratky:

MKCH is Medzinárodná klasifikácia chorôb.

MKF is Medzinárodná klasifikácia funkčnej schopnosti, dizability a zdravia.

Úvod

Cieľavedomé uplatňovanie terapeutických účinkov čítania a písania je pravdepodobne rovnako tak staré ako história rôznych systémov písma. Veľké diela – eposy rôznych národov a prehistorická poézia, liečivé piesne a čítanie textov od našich vzdialených predkov sú s nami dodnes, pretože sú integrálnou súčasťou našej literárnej aj hudobnej kultúry a folklóru.

Písanie denníkov máme najčastejšie spojené s pubertálnym a adolescentným obdobím života človeka. Vplyvom prirodzených výrazných a nerovnomerných biologických zmien dochádza v tomto vývinovom období aj ku zmenám v psychickej oblasti. Zvýšená emocionálna vnímavosť, prehlbovanie citového života, zvýraznená hĺbka a intenzita prežívania, živšia predstavivosť a hľadanie a rozvoj vlastnej identity ako prirodzené javy v tomto vývinovom období prirodzene vedú aj k zvýšenému záujmu o umenie, transcendentálne, snahu o básnické a iné umelecké sebaujavenie, ako aj o vedenie denníkov ako jednej z možností na zvládnutie prebiehajúcich zmien. Denník však môže rovnako dobre pomáhať aj v iných vývinových obdobiach človeka, rovnako v dospelosti, ako aj v detstve.

Existujú rôzne druhy denníkov. Faktografické, ktoré sa sústreďujú na strohý popis vonkajších udalostí, fakty a heslá s jednoduchým cieľom ich iba zachytiť alebo popísať. Ďalej sú denníky spomienkové, ktorých cieľom je zachytenie a pripomenutie významných osobných alebo rodinných udalostí, prípadne významných udalostí určitej skupiny osôb alebo organizácie (rovesníckej skupiny, triedy, školy, klubu a podobne), ktoré často mávajú podobu kroniky. Existujú denníky motivačné, určené na zaznamenávanie stanovených cieľov spravidla výkonového charakteru a pokrokov v nich. Existujú denníky, ktoré zachytávajú informácie, ktoré pre nás majú istú hodnotu, za čo sme vďační a čo sa podarilo. Existujú denníky čitateľské

na zachytávanie zaujímavých citátov, výpiskov z kníh. A existujú tiež *denníky terapeutické, ktorých účelom je zachytenie najsúkromnejších individuálnych myšlienok, pocitov, emócií, túžob, významov a snov jednotlivca*.

Písanie terapeutických denníkov v terapeutickej praxi historicky začínalo zapisovaním snov. Rovnako ako krásna literatúra prostredníctvom jazyka, tak aj sny prostredníctvom obrazov, komunikujú metaforické významy, ktoré môžu byť individuálne veľmi významné. Prvé denníky v klinickej praxi využívali psychoanalytici psychoterapeuti. Pacienti si do nich zaznamenávali svoje sny a na stretnutiach potom o nich spoločne s terapeutom diskutovali. Sprostredkovane teda slúžili ako bohatý terapeutický materiál. Využitie denníkov na monitorovanie správania a neskôr aj pocitov a myšlienok, je však hlboko zakorenené v tradícii behaviorálnej terapie. Denníky v rámci klinickej psychológie preto nie prekvapujúco spopularizovali práve behaviorálni terapeuti (*Thiele a kol., 2020*).

V tomto článku prinášame pohľad na možnosti vedenia terapeutických denníkov na riešenie aktuálnych problémov v akomkoľvek vekovom období s osobitným s podporou liečebného pedagóga.

Výsledky

Liečebnopedagogicky orientovaná biblioterapia

Pojem *biblioterapia* je známy prevažne v spojitosti s medicínou, ako metóda v psychoterapii, ktorá sa využíva najmä pri práci s psychiatrickými pacientmi. Biblioterapia má úzke prepojenie aj s inými vednými odbormi (psychológia, pedagogika, sociológia, liečebná pedagogika, špeciálna pedagogika, literárne umenie, knihoveda, ...).

H. Hartlová a P. Hartl, definovali biblioterapiu ako metódu využívajúcu liečebné alebo podporné účinky čítania (*Hartlová a Hartl, 2009*). M. Howie vymedzil klinickú a vývinovú biblioterapiu. Klinickú biblioterapiu chápe ako metódu intervencie, pomoci poskytovanej pacientom s vážnym emocionálnymi alebo behaviorálnymi ťažkosťami (*Howie, 1988*). Vývinovú biblioterapiu považuje za podpornú metódu pri riešení krízových situácií, napomáhajúcu sebarozvoju jednotlivca, ktorá slúži na uspokojovanie jeho životných potrieb. P. Svoboda popisuje biblioterapiu ako psychosomatickú, psychorelaxačnú, edukačnú, ako tvorivé písanie, písanie denníka, naratívnu, lyrickú, polyestetickú a virtuálnu (*Svoboda, 1988*).

Biblioterapiu v liečebnej pedagogike chápeme ako *cieľavedomé, systematické liečebnovochové pôsobenie jednotlivými zložkami literárneho prejavu* u ohrozených, chorých, narušených, zdravotne znevýhodnených jednotlivcov. Biblioterapia ako *metóda komunikatívneho charakteru* má podnecujúci vplyv na verbálny prejav klientov a môže slúžiť ako interakčný činiteľ, stimulátor emocionálneho, etického a sociálneho vývinu. *Biblioterapeutická intervencia* môže u človeka v zložitej životnej situácii sprostredkovať vhlád do jeho problémov, možností ich riešenia a životných perspektív (*Majžlanová, 2018, p. 193*).

Z hľadiska *prístupu ku klientovi* rozoznávame *klinickú, edukatívnu — humanistickú a behaviorálnu biblioterapiu*. *Klinická biblioterapia* sa chápe ako metóda intervencie, pomoci, poskytovanej pacientom so psychickými a emocionálnymi problémami, v pedagogicko-psychologických poradniach, v zariadeniach ústavného typu pre postihnutých jednotlivcov, kde je biblioterapia indikovaná ako podporná terapia popri farmakologickej liečbe a psychoterapii. *Tzv. edukatívno —*

humanistická biblioterapia slúži ako intervenčný program v školách, v detských domovoch, v domovoch dôchodcov, liečebnovýchovných zariadeniach, v špeciálnopedagogických poradniach, v kluboch a organizáciách v rámci občianskych združení a nadácií. *Behaviorálna biblioterapia* sa uplatňuje v ambulanciách a centrách pre liečbu drogových závislostí, v nápravnýchovných zariadeniach, pre osoby vo výkone trestu, v diagnostických centrách pre deti a mládež (Majžlanová, 2017, p. 6).

Pri biblioterapii zameranej na jednotlivca hovoríme o *individuálnej biblioterapii*. Uplatňujeme ju vtedy, keď klient nie je pripravený pôsobiť v skupine alebo si riešenie jeho problému vyžaduje osobitný prístup. *Skupinová forma biblioterapie* pôsobí ako motivačný a aktivačný činiteľ pri práci s klientom, vytvára priaznivé podmienky na prekonanie emocionálnej izolácie, navodzuje snahu vzájomného porozumenia. *Hromadná forma biblioterapie* je veľmi zriedkavá a väčšinou sa kombinuje so skupinovou alebo individuálnou formou biblioterapie. Uskutočňuje sa napríklad prostredníctvom rozhlasu v danom zariadení pri vysielaní literárneho diela. Jednotlivé formy biblioterapie sa kombinujú. Počas hromadnej alebo skupinovej formy biblioterapie môže niektorý z klientov po čase potrebovať individuálny kontakt s terapeutom a naopak, klient v individuálnej forme biblioterapie sa môže po určitom čase zaradiť do skupiny (Pilarčíková-Hýblorá, 1997, p. 24; Rothschild, 2007).

V rámci cieľov sa u klientov zameriavame na *nadviazanie kontaktov, odoreagovanie napätia, rozvoj zdravého sebavedomia, sebarealizácie, spolupráce, rozvoj tvorivosti a predstavivosti, poskytovanie zážitku úspešnosti, vzbudenie či prehlbenie záujmov, rozvíjanie komunikácie, schopnosti náhľadu na svoju situáciu, hodnoty, problémy, odpútanie sa od problémov*. V liečebnopedagogicky orientovanej biblioterapii si stanovujeme *globálne ciele*, ktoré vyplývajú z aktuálnych problémov u klienta v oblasti správania a prežívania (u detí napríklad impulzívne správanie, problémy s adaptáciou na nové prostredie a pod., u dospelých klientov s emocionálnymi problémami pri zvládaní sťažených životných situácií, ako je vážne ochorenie, posttraumatické stavy). V rámci uvedených cieľov sa zameriavame na sebapoznávanie, získavanie nových informácií a skúseností, ktoré v mnohých prípadoch majú pozitívny vplyv na správanie, prežívanie a vytváranie nových postojov. Pri *konkrétnejších cieľoch* sa zameriavame na *plnenie čiastkových úloh* pomocou funkcií literárneho textu, na základe cieleného výberu literárnych žánrov a pod. Pri *mikrocieľoch* ide o identifikáciu konkrétnych prístupov, ktoré uplatňujeme pri dosahovaní záverečného cieľa (Majžlanová, 2017, p. 8).

Zameriavame sa v nej na pochopenie, porozumenie a prijatie životnej situácie, v ktorej sa človek nachádza, nájdenie zdrojov zvládania, poskytnutie modelov správania, sprostredkovanie nádeje a nových životných kompetencií, pozitívneho emocionálneho a estetického zážitku, vedenie k hlbšiemu zmyslu a pozitívnym životným hodnotám v rozšírenom holistickom bio-psycho-socio-spirituálnom koncepte ponímania zdravia človeka prostredníctvom literárnych diel (Majžlanová, 2018).

Predmet biblioterapia — sa okrem arteterapie, dramatoterapie, ergoterapie, muzikoterapie, psychomotorickej terapie a terapie hrou — vyučuje na Katedre liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského od roku 1994. Študenti študijného programu liečebná pedagogika absolvujú 4 semestre teoretickej a praktickej výučby z biblioterapie ako súčasť celkového počtu 5000 hodín univerzitného štúdia v odbore liečebnej pedagogiky.

Terapeutické denníky jako súčasť expresívnej metódy biblioterapie

V biblioterapii už tradične rozlišujeme receptívnu a expresívnu metódu biblioterapie. Pri receptívnej metóde biblioterapie ide hlavne o terapeuticko-výchovné a preventívne výchovné využívanie:

- 1) počúvania prednášaného alebo predčítaného literárneho diela alebo;
- 2) samostatného čítania literárneho diela.

Pri expresívnej metóde biblioterapie ide o terapeuticko-výchovné a preventívne výchovné uplatňovanie:

- 1) aktívneho umeleckého prednesu/recitácie alebo rozprávania príbehov, rozprávok, básní, atď.;
- 2) písania ako takého až aktívnej literárnej tvorby vždy v rámci vopred identifikovaných terapeuticko-výchovných cieľov (Kotrbová a kol., 2019).

Súčasťou každej biblioterapie je rozhovor, dialóg, vysvetľovanie, skupinová diskusia, alebo iná forma interakcie s terapeutom, ktorej primárnym cieľom je poskytovanie spätnej väzby, facilitácia, podpora a sprevádzanie procesu poznávania.

Pri uplatnení receptívnej metódy biblioterapie technikou čítania — uplatňujeme čítanie reťazové, spoločné, sólové, čítanie vo dvojici a predčítavanie textu. Z pohľadu funkčnosti rozoznávame čítanie informačné, kritické a tvorivé. Cieľom informačného čítania je zoznámiť čitateľa s daným textom a získať nové informácie. Pri kritickom čítaní je klienti vyjadrujú k textu svoje vlastné stanovisko, názor. Tento prístup sa ukázal ako vhodný najmä u detí v pubertálnom veku a u niektorých dospelých klientov. Tvorivé čítanie je príležitosťou pre klienta dokončiť dej literárneho textu inak, zmeniť zvrät deja a podobne a tým sa konfrontovať so svojou životnou situáciou (Obert, 1986).

Pokiaľ ide o expresívnu metódu biblioterapie súčasní autori zaraďujú terapeutické denníky medzi tradičné a známe metódy expresívnej biblioterapie (Svoboda, 2013, p. 47; Majžlanová, 2017, p. 32; Kováčová a Valešová-Malecová, 2018, p. 11), ku ktorým sa okrem písania terapeutických denníkov zaraďuje aj rozprávanie príbehov, recitácia alebo umelecký prednes uplatňovaný na základe vopred identifikovaných terapeuticko-výchovných cieľov. Patrí sem aj písanie listov — literárnemu hrdinovi, autorovi diela, sebe alebo inej dôležitej osobe, tvorivé písanie — teda tvorba kratších alebo dlhších umeleckých literárnych útvarov — parémii, poézie, prózy alebo divadelných hier, písanie výpiskov citátov z literárnych diel alebo zaznamenávanie zatiaľ písomne nezachytených slovesných umeleckých diel, písanie čitateľských ohlasov a čitateľských denníkov, tvorba textových alebo textovo-obrazových koláží, komixov a podobne (Majžlanová, 2017; Svoboda, 2013; Majžlanová, 2005). Ide o všetky také činnosti, kde je recipient vedený k aktívnemu spracúvaniu materiálu slovesného charakteru.

V zahraničnej odbornej literatúre [1] sa písanie terapeutických denníkov zahŕňa do skupiny podporných prístupov označovaných súhrnne „*expressive writing*“ a hoci vo svojej podstate každé písanie je expresívne (vždy je zámerom pisateľa niečo — *to express* — vyjadriť, v tomto prípade slovne), týmto slovom sa v porovnaní s inými prístupmi (ako napríklad „*creative writing*“) označuje, že nejde iba tak o akékoľvek slovné vyjadrovanie alebo popisovanie — racionálne alebo reportážne faktografické alebo iné obdobné — ale hlavne a v prvom rade o (seba)odhaľovanie, vyjadrovanie a popisovanie vlastných pocitov, emócií, túžob, myšlienok, významov a hodnôt.

V literárnom umení bývame niekedy svedkami pretavenia pôvodne súkromných a dôverných zápisov, poznámok a úvah vedených v podobe denníkov do neskoršej podoby literárnych diel. Za všetky spomeňme celosvetovo najznámejší publikovaný denník s rovnakým

názvom autorky aj diela Denník Anny Frankovej, ktorý mal najskôr vo svojej podstate podobu terapeutického denníka a neskôr ho — na základe publikovanej verejnej výzvy dánskeho Slobodného rádia Oranje vysielajúceho z Veľkej Británie aby občania poskytli svoje denníky pre povojnovú zbierku na historické účely — Anna Franková začala prepisovať do podoby knihy (*Shemesh, 2016*).

Na zabezpečenie skutočne terapeutickkej povahy denníka je však potrebné jednoznačne rešpektovať zásadu, že *terapeutický denník nie je určený na čítanie nikomu inému ako jeho pisateľovi* (*Rainwater, 1993, p. 91*). Preto je na dôverný privátny charakter terapeutického denníka potrebné klásť od samého začiatku náležitú pozornosť. Vysvetliť klientovi dôvody takéhoto zamerania vrátane jeho priebežného vedenia k uskutočneniu všetkých potrebných a nevyhnutných krokov a opatrení na ochranu denníka pred nechceným oboznámením sa s jeho obsahom zo strany inej osoby (*Pennebaker, 2013, pp. 12–13*). Aj keď by to malo byť za cenu zaobstarania trezora s kódom, do ktorého bude denník vložený, aby bol chránený. To samozrejme, nevylučuje možnosť neskoršieho spracovania zápiskov z terapeutického denníka do umeleckej literárnej podoby, ak by si to osoba neskôr takto priala. Avšak umelecký literárny zámer nemá byť v popredí.

Pre naplnenie terapeutických zámerov je preto v prvom rade zo strany sprevádzajúceho profesionála potrebné osobu inštruovať a podporovať v zabezpečení takých podmienok, aby pri písaní denníka mohol byť pisateľ maximálne *úprimný, slobodný a otvorený hlavne sám pred sebou aj vo veľmi intímnych záležitostiach*. Hlavne v takých, o ktorých sa môže inak sám domnievať, že o nich z rôznych dôvodov — či už sú dané výchovou, kultúrou, religióznym pozadím alebo v celoživotnom procese inak znútornými presvedčeniami alebo hodnotami — *nemôže alebo nie je vhodné hovoriť*, alebo že by očakávaná reakcia inej osoby, s ktorou by obsahy boli komunikované mohla byť málo podporná, respektíve by dokonca mohla predstavovať riziko ďalšej záťaž, keď by osobu mohla za jej zážitky alebo postoje k im začať odsudzovať (*Pennebaker, 2013, pp. 12, 15*).

Forma, miesto a čas sú taktiež veľmi dôležité, pretože už tie reprezentujú individuálne významy. Podľa odborníkov je vhodné osobe sprostredkovať nasledovné inštrukcie (voľne upravené podľa J.A. Rainwater, J.W. Pennebaker) (*Rainwater, 1993; Pennebaker, 2013*):

- Vyhľadajte doma, kúpte alebo vyrobte si pekný zápisník! Dajte si záležať, aby sa Vám páčila jeho farba, vyhovovala jeho veľkosť, atď. Ak vám to vyhovuje, môžete písať aj na voľné listy papiera.
- Pokiaľ nemáte fyzické obmedzenia, uprednostnite pero a papier — píšete rukou! Aj keď je k dispozícii množstvo technických pomôcok — diktafóny, počítače príp. iné, písanie na papier máva omnoho osobnejší a emocionálnejší význam ako ťukanie písmen na klávesnici alebo displeji.
- Nájdite si pokojné, príjemné miesto, kde máte súkromie — v parku, doma v izbe, v knižnici — skrátka kde vás nikto nebude rušiť.
- Vytvorte si rituál písania — zoberte si obľúbené pero, prineste si obľúbenú šálku.
- Záznamy si datujte — deň, mesiac, denná doba, rok, miesto.
- Nájdite si vhodnú dobu na písanie, ktorá Vám osobne najviac vyhovuje: Môže to byť skoro ráno, keď ste ešte nevstali z postele, čo vám možno umožní všimnúť si a zapísať aj sny, alebo budete potrebovať sa najskôr osprchovať a najesť, aby ste si vyjasnili myšlienky pred

ich napísaním. Väčšine ľudí však vyhovuje písanie na konci pracovného dňa, kedy už je väčšina povinností súvisiacich s prácou alebo chodom domácnosti zabezpečených. Možno že vám však bude vyhovovať iná časť dňa, dovoľte si aj v tomto slobodu vyskúšať rôzne možnosti. Dôležité však je, aby ste mali k dispozícii ešte nejaký voľný čas na spracovanie myšlienok po napísaní.

- *Píšte v 1. osobe jednotného čísla! Píšte súvisle bez prerušovania.*
- Zapisujte si myšlienky, obrazy, ľudí, zvuky/hudbu, vône, miesta, mená, názvy, výroky, citáty, básne, emócie, pocity, zážitky, skúsenosti, významy, sľuby, presvedčenia, túžby, priania, rozhodnutia, sny... *čokoľvek, čo na Vás silno zapôsobí (ako napríklad: Keď vám niekto veľmi „ublíži“. A — ako ste k tomu prípadne prispeli sami. Keď ste nahnevaní. Keď ste smutní. Keď sa niečoho obávate. Keď sa niečomu vyhýbate. Keď potrebujete preskúmať svoj vzťah k niekomu alebo niečomu. Keď potrebujete preskúmať, prípadne zmeniť nejaké svoje staré presvedčenie. Keď sa zamilujete. A do čo najväčších detailov. atď.).*
- Píšte najmenej 15 minút a najmenej 4–5 dní — nemusia ísť súvisle za sebou!
- Môžete písať raz denne, týždenne, mesačne — nemalo by to však byť ďalšie „mal by som“.
- Snažte sa zapísať čo najviac pocitov, *každý jednotlivý detail*, avšak hlavne čo najviac *dôležitých detailov*. Skúste to čo najvýstižnejšie popísať.
- Môžete si denník dopĺňať o výroky, kresby, rôzne materiály, fotografie, môžete experimentovať s poéziou, atď., *ktoré situáciu vystihujú*.
- Ak aj máte pocit, že nemáte myšlienky, pocity, nápady, *iba tak pozorujte* a niečo sa iste objaví.
- Pokojne píšete o tom istom znova, ak potrebujete!
- Ak o niečom nechcete písať, nemusíte; píšete o niečom inom.
- Nezaoberajte sa pravopisom a opravovaním gramatických chýb!
- Dajte si zakaždým čas na myšlienky „po napísaní“. *Aspoň 10 minút*. Porovnajte, ako sa ste sa cítili pred a ako sa cítite po napísaní. V čom je to iné?
- Ak sa bezprostredne po písaní cítite horšie — v malom percente prípadov je to normálna reakcia — avšak ak dlhodobejšie pretrvávajú napríklad depresívne alebo sebadeštruktívne myšlienky, alebo sa vyskytuje nejaké iné nežiadúce alebo zatŕažujúce správanie, potrebujete s niekým hovoriť a je čas na vyhľadanie a kontaktovanie odborníka.
- Po čase pre myšlienky „po napísaní“ nezabudnite denník *odložiť na bezpečné miesto*, kde k nemu nebude mať prístup nikto iný.
- *Nebojte sa vracať a čítať si, čo ste zapísali. Skúste vnímať, či je téma/situácia stále aktuálna, alebo sa Vám ju podarilo vyriešiť. Čo sa zmenilo, ako? Čo sa Vám podarilo? Ako sa to udialo?*
- Ak potrebujete, môžete sa po dopísaní celého denníka rozhodnúť denník odložiť, ale môžete sa rozhodnúť ho neskôr aj roztrhať alebo spáliť. O tejto záležitosti sa však nikdy nerozhodujte v hneve.

Písanie terapeutického denníka je spôsobom starania sa o seba. Je to miesto a čas pre seba, na rýchle odreagovanie, odventilovanie, oslabenie sily negatívnych pocitov a vysporiadanie sa s nimi, na orientáciu v prelomových vývinových situáciách alebo ťažkých životných obdobiach. Umožňuje komunikáciu vtedy, keď práve nie je alebo nemôže byť niekto podporný fyzicky nablízku. Sebapozorovanie s písaním súvisiace umožňuje jednak *odpútanie sa od emočne zatŕažujúcich*

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*“ (Raimwater, 1993, p. 97).

Písanie takéhoto denníka má vytvoriť podmienky pre získanie náhľadu buď bezprostredne po napísaní, alebo po neskoršom prečítaní pisateľom a uvedomenie si významu. Priestor pre „strávenie života“, zamyslenie, meditáciu, porozumenie sebe samému, lepšie zvládnutie problémov, vytvorenie hodnotového rebríčka, posilnenie sebadôvery a sebaúcty, zistenie vlastnej voľby alebo preferencií, zmeny uhla pohľadu/perspektívy v konečnom dôsledku vedie k dosahovaniu plnšieho uvedomenia a na základe toho zodpovedného a zámerného rozhodovania a prevzatia plnej zodpovednosti za seba, zlepšovaniu zdravia ako aj lepšiemu bytiu a kvalite života.

Rovnako ako pri zapisovaní silných zážitkov a pocitov do terapeutického denníka, tak aj prípadnom zapisovaní snov či už do tohto alebo iného zápisníka, je dôležité *oddeliť fázu produkcie od hodnotenia*. Odporúča sa všimnúť si krajinu, ľudí, predmety — spájajúce, nezvyčajné, tajomné, silné, kontrastné predmety, slovné hračky, hry čísel, ktoré sa vo sne vyskytli. *Pocity po prebudení*, farby. Je potrebné si tiež všimnúť, čo v sne chýba. Aká je vo sne správa pre ďalší rozvoj? Je vhodné túto správu zredukovať na pár slov. Odporúča sa zaoberať sa tým, čo možno s odkazom/odporúčaním urobiť po jeho uvedomení po prebudení. Nadväzne je možné experimentovanie s kontextom, dokončením sna pomocou otázok ako napríklad. Ako by tento sen prirodzene skončil, keby nebol prerušený? Akých spojencov alebo pomôcky by ste si mohli, ak treba do sna privolať/pritiahnúť na pomoc? Čo by mohlo byť inak? Ak nemáte sny, aký sen by sa Vám mohol snívať? Ako sa cítite? Čo ste sa z toho naučili? (Raimwater, 1993, p. 113)

Okrem uvedených sa v odbornej praxi vyskytujú aj *denníky výskumné*, ktoré sa v biblioterapii píše na pranie výskumníka a majú prinášať informácie o skúsenosti klienta s priebehom liečby ako spätnú väzbu na uskutočňovaný terapeutický proces. Klient môže byť identifikovaný, alebo môžu byť výskumné denníky písané aj anonymne s tým, že osoba je uzrozumená, že terapeut bude ako výskumník tieto záznamy čítať.

Úlohy odborníka pri sprevádzaní klienta v procese písania terapeutického denníka

Jednoznačnou výhodou písania terapeutických denníkov je skutočnosť, že pacient môže z ich vedenia profitovať aj v čase, keď terapeut nie je fyzicky prítomný. Ak je terapeutický denník použitý ako *hlavná technika* expresívnej metódy biblioterapie, má potenciál znižovať tlak na frekvenciu osobných stretnutí založených na verbálnom spracovaní zatŕažujúcich životných obsahov v priamom kontakte v rámci terapeutického vzťahu s terapeutom. Ak je terapeutický denník použitý ako *doplnok alebo rozšírenie* už uskutočňovanej farmakologickej alebo inej nefarmakologickej liečby, prípadne diagnostiky alebo prevencie, má potenciál posilniť účinok všetkých ostatných aplikovaných terapeutických intervencií.

Uvedené môže byť čiastočne dobrou správou nielen pre pacientov, ale aj pre terapeutov v súvislosti so zabezpečením potrebného objemu a kvality zdravotnej starostlivosti pre *zvyšované očakávania* na zdravotnícke systémy z dôvodu postupne celosvetového predlžovania strednej dĺžky života a celkového starnutia obyvateľstva v jednotlivých krajinách, ďalej pre stúpajúcu incidenciu a prevalenciu ochorení a výskyt komorbidít *pri súčasnom zhoršovaní dostupnosti* potrebných zdravotníckych služieb pre limitované personálne, materiálno-technické, finančné a

iné kapacity potrebné na zabezpečenie kvalitnej zdravotnej starostlivosti a ochrany a podpory zdravia (*Kotrbová a kol., 2019*).

V profesionálne vedenej biblioterapii má mať osoba k dispozícii možnosť proces písania, zaznamenané obsahy alebo potenciálne s písaním súvisiace problémy a otázky priebežne *konzultovať* a niektoré dôležité záležitosti ešte prípadne *aj vo verbálnej rovine spracovať v kontakte* a v spolupráci s terapeuticky vyškoleným pracovníkom. Môže to byť lekár, sestra, klinický alebo poradenský psychológ, liečebný pedagóg, klinický logopéd, prípadne iný odborník so vzdelaním na úrovni porovnateľnej s vysokoškolským vzdelaním II. stupňa (magisterské, doktorské), ktorý počas vysokoškolského štúdia alebo nadväzujúceho ďalšieho profesionálneho vzdelávania zameraného na takúto prácu absolvoval potrebné vzdelávanie z oblasti *medicíny* — najmä anatómie a fyziológie, neurobiológie a neuropsychológie, ďalej z oblasti *psychoterapie* a samozrejme z oblasti *biblioterapie* v teoreticky a hlbšie prakticky orientovanom *dlhodobom súvislom odbornom vzdelávaní a výcviku*.

Konzultácie s odborníkom majú okrem vhodného profesionálne vedeného dodatočného spracovania emočne zaťažujúcich zážitkov priebežne zapisovaných do terapeutického denníka, tiež v osobnom kontakte zabezpečiť *zabránenie preanalizovaniu* tej istej záležitosti bez nachádzania akéhokoľvek riešenia, *neproduktívnemu písaniu* o tej istej veci znova a znova bez nadobúdania potrebného vhľadu, porozumenia a nachádzania východiska a *napomôcť prípadnej korekcii v stratégii písania*, ak je to potrebné (*Pennebaker, 2013, p. 14*).

Úlohou liečebného pedagóga je v prvom rade byť bezpečnou osobou pre zdieľanie obsahu denníka a pocitov, problémov, vhľadov a iných skúseností pri jeho písaní; sprievodcom v prehlbovaní 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); iniciátorom rozširovania poznania a kalibrácie zmeny napríklad otázkami „Čo ste si všimli nové?“, „V čom je to iné?“, „Čo by ste ešte potrebovali?“, podporovateľom prerámcovania, formulácie nového pohľadu a perspektívy ako aj ukotvenia zmeny.

Zdokumentované biologické, psychologické a sociálne účinky písania terapeutických denníkov

V súčasnosti sa terapeutické denníky používajú nielen ako metóda psychoterapeutickej práce na psychiatrických a psychoterapeutických oddeleniach alebo ambulanciách nemocníc — teda nielen pri liečbe duševných ochorení (vrátane liečby alkoholizmu a iných látkových alebo nelátkových závislostí, ktoré sa tiež nachádzajú medzi diagnózami patriacimi do oblasti psychiatrie), pri liečbe traumy (*Pennebaker, 2004*), ako aj *v širšej klinickej praxi* — ako napríklad pri liečbe astmy a reumatoidnej artritídy (*Indroop, 2019*), liečbe bolesti (*Thiele a kol., 2020*), liečbe onkologických ochorení (*Moor a kol., 2020*), kardiovaskulárnych ochorení (*Manzoni a kol., 2011*), ale napríklad aj pre redukciu úzkosti a stresu v súvislosti s tehotenstvom (*Quian a kol., 2020*). Na rovnaký účel možno terapeutické denníky uplatniť aj v liečebnej pedagogike pri riešení zaťažujúcich životných situácií u detí a dospelých alebo pri ich vedení k nadobúdaní nových životných kompetencií.

Zdokumentované výskumy informujú nielen o už dávnejšie známých merateľných *psychologických účinkoch* vedenia terapeutických denníkov ([Pennebaker, 2004](#); [Pennebaker, 2013](#)), ako sú okamžité a dlhodobé zmeny nálady, zníženie stresu, pocitov úzkosti, depresie, negativity, odmietania, hostility až agresivity, namiesto ktorých nastupujú pocity úľavy, zlepšenia, otvorenosť k prežívaniu pocitov šťastia, hlbšie poznanie, uvedomenie a múdrosť. Tieto sa prejavujú aj v správaní a sociálnych vzťahoch ako celkové upokojenie, otvorenosť, priateľskosť, šťastie a zvýšená akceptácia druhých, v dôsledku čoho možno pozorovať zlepšenie prospechu v škole, zlepšenie pamäti, lepšiu kvalitu sociálnych alebo pracovných vzťahov, zlepšené procesy rozhodovania.

Odborné literárne zdroje informujú však aj o merateľných *biologických účinkoch* ([Indroop, 2019](#); [Pennebaker, 2004](#); [Pennebaker, 2013](#)), ku ktorým patrí zlepšená činnosť *imunitného systému* (či už reprezentovaná zvýšením celkového počtu životaschopných oksyložených červených krviniek alebo zvýšením počtu T-lymfocytov dôležitých pri boji s baktériami alebo vírusmi), zlepšenie funkčnej kapacity pľúc u pacientov s astmou, zníženie bolesti u osôb s reumatoidnou artritídou, zlepšenie spánkového cyklu u osôb s rakovinou, zníženie hodnôt krvného tlaku u relatívne zdravých osôb, zníženie svalovej tenzie a potenia u osôb s vysokým krvným tlakom a podobne.

Ukazuje sa, že možnosti využitia terapeutických denníkov ako metódy podporujúcej ozdravný proces pacientov *v ostatných klinických disciplínach* ako je pediatria, neurológia, klinická onkológia, kardiológia, geriatria, rehabilitácia, paliatívna medicína atď. V krátkodobej alebo dlhodobej zdravotnej starostlivosti o pacientov, sú limitované iba otvorenosťou a pripravenosťou zdravotníckeho personálu túto metódu začať používať. A to bez ohľadu na to, či ide o podporu zdravia v rámci stanovenej lekárskej diagnózy podľa MKCH alebo (iba) v rámci funkčnej poruchy, ktorá sa ešte zatiaľ nemusela vždy prejaviť poškodením zdravia na somatickej úrovni v zmysle klasifikácie MKF.

Americký psychológ James W. Pennebaker, ktorý pôsobí ako profesor na Univerzite v Austine v Texase a ktorý už viac ako 20 rokov používa metódu, pri ktorej od človeka nechce nič viac iba to, aby položil pero na papier a písal, považuje sa za priekopníka v oblasti expresívneho písania a ktorý je aj autorom niekoľkých kníh venovaných tejto téme ([Brož, 2012](#)), popisuje skutočne pozoruhodné výsledky z vlastných výskumov.

V prvej zo spomínaných štúdií (publikovanej v roku 1986), ktorú realizoval počas 4 rokov s 3 testovanými skupinami študentov:

- 1) ktorí si zapisovali emočne silné zážitky;
- 2) ktorí mali popisovať priebeh udalostí bez zaoberania sa emóciami;
- 3) ktorí si nepísali žiadne denné záznamy zistil, že v skupinách študentov, ktoré sa zaoberali svojim emočným svetom, navštevovali lekára pre rôzne ochorenia (respiračné, infekcie, bolesť hlavy a podobne) o 43% menej často ako študenti zaoberajúci sa záznamami bez zaznamenávania emócií ([Pennebaker, 2004, p. 6](#)).

V druhej ním realizovanej štúdii, ktorej sa zúčastnili osoby s identifikovanou traumou z detstva, ktorá sa udiala do ich 17 rokov veku ako sú strata domova, sexuálne traumy všetkých druhov, smrť blízkej osoby, prírodné katastrofy, rozvod rodičov, fyzické zneužívanie a podobne ($n = 157$), o ktorej nemali možnosť hovoriť alebo písať, navštevovali svojho všeobecného lekára pre rôzne ochorenia 2x častejšie ako osoby z kontrolnej skupiny bez traumy z detstva ($n = 310$) a

0,5x častejšie ako osoby s traumou z detstva ($n = 165$), ktoré ale o nej mali možnosť hovoriť alebo písať (Pennebaker, 2004, pp. 4–5).

V novšom vydaní tej istej publikácie z roku 2013 (Pennebaker, 2013, pp. 9–10) autor popisuje aj výsledky projektu z roku 1994 s mužmi stredného veku, ktorí boli neočakávane prepustení z ich zamestnania v oblasti hi-tech technológií potom, ako pre rovnakú spoločnosť pracovali viac ako 15 rokov. Prvá skupina osôb písala o svojich najhlbších emóciách a myšlienkach týkajúcich sa straty zamestnania, kontrolná skupina písala o tom, ako trávi svoj čas. Po 8 mesiacoch písania — si 52% z osôb z prvej skupiny zaoberajúcej sa najhlbšími emočnými zážitkami a myšlienkami prostredníctvom písania našlo nové zamestnanie v porovnaní len s 20% osôb z druhej skupiny, ktoré sa zaoberali popisom ako počas dňa strávili svoj čas a to pri rovnakom počte realizovaných pracovných pohovorov. Počas projektu bolo zistené, že osoby z kontrolnej skupiny prejavovali počas pohovorov toľko nepriateľstva, že osoby, ktoré s nimi viedli rozhovor, s nimi nechceli ako so spolupracovníkmi pracovať. Písanie denníkov, v ktorých sa mohli zaoberať emóciami, pomohlo osobám z prvej skupiny poslať negatívne zážitky do minulosti a transformovať ich a zmenilo ich to na osoby s otvorenou myslou a akceptujúcim prístupom k ostatným dospelým. Možno teda konštatovať, že písanie denníkov malo aj *sociálne účinky*.

Výsledky uplatnenia prieskumu v liečebnopedagogickej praxi

Povzbudení výsledkami štúdií a projektu vyššie uvedeného autora a majúci na pamäti, že písanie terapeutického denníka je vhodné použiť nielen ako:

- a) metódu *klinickej* biblioterapie na zvládanie ochorení, funkčných porúch, zdravotných postihnutí, ohrození zdravia a životných problémov súvisiacich so sťažnosťami životnými okolnosťami spôsobených zdravotným ohrozením, ochorením, postihnutím alebo funkčnou poruchou zdravia, alebo
- b) metódu *vývinovej* biblioterapie zameranú na zabezpečenie primeraného zvládania životných úloh a problémov patriacich k danej vývinovej etape (Majžlanová, 2018; Svoboda, 2013; Kováčová a kol. 2018) a ktorú okrem vyššie vymenovaných zdravotníckych pracovníkov môžu úspešne vykonávať aj špeciálni pedagógovia, poradenskí a školskí psychológovia, poradcovia, učitelia, vychovávatelia, sociálni pracovníci, prípadne knihovníci s príslušným vyššie popísaným vzdelaním na kvalifikované vykonávanie biblioterapie, *ale v rámci prevencie aj ako*
- c) *metódu osobnostného rastu a psychohygieny* (Černá, 2019)

sme v letnom semestri akademického roka 2019/2020 ponúkli možnosť vedenia terapeutických denníkov skupinám študentom študijného programu liečebná pedagogika Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave na prehĺbenie sebauvedomenia a zlepšovanie sebaregulácie a zároveň ako možnosť podpory ich osobnostného a odborného profesionálneho rastu. Kontinuálne prehľbovanie uvedomenia a sebaregulácie sú celoživotným nevyhnutným predpokladom dobrého výkonu práce v pomáhajúcich profesiách, medzi ktoré patrí aj povolanie liečebného pedagóga.

Celkove tri skupiny študentov v rôznych ročníkoch denného a externého štúdia študijného programu liečebnej pedagogiky ($n = 47$) obdržali na začiatku letného semestra na vyučovaní predmetu biblioterapia zadanie založiť a začať si viesť terapeutický denník pri dodržaní zásad, pravidiel a podmienok, ktoré popisujeme vyššie v kapitole 2. spracované písomne do podoby

powerpointovej prezentácie. Na konci semestra mali študenti vyučujúcej zaslať fotografiu obalu/prvej strany denníka a písomne vypracovanú spätnú väzbu v rozsahu strojom písanej jednej strany A4, ako sa im pri vedení denníka darilo, čo zistili, všimli si alebo uvedomili, aké mali problémy, prípadne čo iné by ešte v súvislosti s vedením takéhoto typu denníka potrebovali vedieť alebo zdieľať, alebo čo by ešte potrebovali. Študentom bola pri zadaní ponúknutá možnosť počas celého obdobia písania denníka v prípade potreby kontaktovať vyučujúceho vrátane individuálnej konzultácie k jeho vedeniu.

Zhodou okolností bolo uvedené zadanie aplikované práve na začiatku obdobia zavedenia celospoločenských protiepidemiologických opatrení na ochranu pred vírusom Covid-19 vo februári 2020. Na zamedzenie šírenia vírusu bol obmedzený pohyb osôb na celom území Slovenska a vyučovanie sa odrazu začalo uskutočňovať dištančne. S odporúčanými postupmi pre pedagógov poskytovať vyučovanie on-line s využitím počítačových technológií.

Zo zozbieraných spätných väzieb od študentov vyplynuli rôzne odozvy, z ktorých 2/3 ($n = 30$) by sme mohli označiť ako výrazne pozitívne ako napríklad: „denník mi pomohol sa nezbáznit“, „našla som si miesto a čas pre seba a mám sa komu vyrozprávať“, „pomohlo mi to nájsť negatívne pocity pod povrchom a vidieť samu seba z novej perspektívy“, „začala som vnímať viac vecí“, „pomáha mi to“, „nadhlo ma to“, „zatiaľ nepozorujem účinok, ale príjemné“, „pomohlo mi to zvládnuť konflikt v rodine“, „najprv som nechcela, ale potom ma to začalo tešiť“, „potvrdzujem, že to písanie fakt pomáha“, „zostala som s postihnutým dieťaťom sama doma, zaviedla som si ho, potom aj moja dcéra a pomáha“, „som sama doma s deťmi a pomáha“, „používam denník aj súkromne, aj vo svojej práci s deťmi na onkologickom oddelení a odporúčam“.

Niektorí študenti potrebovali viac času na začatie z dôvodu problémov so zabezpečením ochrany denníka pred neželaným prečítaním zo strany inej osoby ($n = 10$). Niektorí uvádzali, že si denník už aj predtým viedli a prestali, alebo si denník už viedli a stále vedú ($n = 12$), ale nové zadanie im pomohlo to skúsiť trochu inak, čo popisovali ako napríklad „dostala som nové podnety“, „nevedela som ako znova začať a teraz konečne prišiel ten impulz“, „najprv som nechcela, bolo to depresívne, ale potom ma to bavilo“, „radšej kreslím ako píšem, ale vyskúšala som a ok“, „veľmi som nechcela písať, ale napokon som začala, až ma to začalo baviť, budem pokračovať“, „predtým som si denník písala na písacom stroji, teraz som skúsila ručne a je to ľahšie“, „začala som si denník písať minulý rok kvôli problémom na odbornej praxi, párkrát mi v ich zvládaní denník veľmi pomohol“.

Iba v 4 prípadoch bola zaznamenaná odozva, ktorú by sme mohli označiť za relatívne a to zdôrazňujeme – skutočne iba relatívne – negatívnu: „začala som, ale nebudem pokračovať, lebo radšej kreslím alebo lepím obrázky“, „písala som si elektronický denník, ale nebudem pokračovať, radšej začnem kresliť“, „nechcelo sa mi to písať samej, tak sme si s priateľom zaviedli spoločnú kroniku a to už potom bolo pekné“, „písala som si denníky a už ma nudia, tak som skúsila video denník, ale potom keď som sa videla, začala som plakať a strácať sa v pocitoch“.

U niektorých študentov teda došlo k odklonu od pôvodného zadania, čo je však možné plne akceptovať, keďže v rámci osobnostného rozvoja je plne adekvátne a vhodné podporovať schopnosť naučiť sa samého seba plne akceptovať. Je potrebné zdôrazniť, že pri písaní terapeutických denníkov nie je nič nesprávne (*Rainwater, 1993, p. 92*) — vrátane slobody v

kombinovaní rôznych foriem zaznamenávania alebo spracúvania najvnútornejších súkromných pocitov (písanie, kreslenie, vpisovanie citátov, básní, lepenie fotografií, atď.) alebo slobody v písaní gramatických chýb počas vedenia záznamov.

Pokiaľ ide o poslednú z citovaných odoziev, tu by sme opätovne radi dali do pozornosti ponuku možnosti verbalizovať a získať spätnú väzbu v kontakte s kvalifikovaným a skúsenejším odborníkom, ktorý má poznatky z oblasti medicíny, psychoterapie a biblioterapie, ako sme to už spomenuli vyššie — čo so zaznamenaným a ako to prípadne ďalej spracovať z novej perspektívy. Viacerí autori pri zaplavení pocitmi u pacientov alebo klientov, ktoré sa tzv. cykly v procese písania a z ktorých akoby na prvý pohľad nie z problému východisko, ako napríklad pri posttraumatickej stresovej poruche, ponúkajú možnosť kontinuálneho prerušovania negatívneho zážitku pozitívnymi pocitmi, odloženia zážitku na filmové plátno a pustenia „filmu pospiatky“, čím sa znižuje jeho emočný náboj (*Conor a Seymour, 1998, p. 53; Levin a Fredericková, 2002, p. 171; Rothschild, 2007; Psychická prvá pomoc, 2008*) alebo spracovania alebo popísania situácie *z inej perspektívy, ako napríklad v 3 osobe* jednotného čísla, čo pomáha zvládnuť náhle návaly emócií (*Pennebaker, 2013, p. 101*).

Na margo pozitívnych odoziev k písaniu terapeutického denníka, ako sme ich reprodukovali vyššie — je možno zaujímavé ešte poznamenať, že počas protiepidemiologických opatrení na ochranu pre Covid-19 bola v apríli 2020 na prevenciu duševných ochorení, domáceho násillia a samovrážd zriadenia Krízová linka prvej pomoci Covid-19 pre mladých, ktorá okrem mailového a chatového kontaktu umožňovala aj telefonické a video kontakty s odborníkmi. Počas doby trvania projektu bolo na tejto linke mladým ľuďom poskytnutých 40880 poradenských a krízových komunikácií (*Prvá psychologická pomoc, 2020*).

Aj keď čo do kvantity sme iste len menšou mierou — ale čo do individuálneho významu dúfame dôležitou, aspoň trochu prispeli k uľahčeniu zvládania náročnejších životných situácií, v ktorých sa študenti ocitli v súvislosti s náhlou zmenou celospoločenských podmienok. Zozbierané a retrospektívne analyzované spätné väzby od študentov o vedení terapeutického denníka ukázali, že pri terapeutických denníkoch ide aj o účinnú preventívnu metódu na zvládanie náročných životných situácií.

Charakteristickým znakom liečebnej pedagogiky však je nielen individuálna starostlivosť o osobu s nejakým životným problémom, ale napríklad v rámci včasnej intervencie aj súvisiaca starostlivosť o rodinu dieťaťa, prípadne o iné dôležité vzťahy jednotlivca v širšom prostredí školy alebo komunity ako o prostredie a vzťahy podporujúce jeho rast a vývin. Ide o tzv. *viacdimenzionálny prístup*, ktorý okrem podpory konkrétnej osoby nachádzajúcej sa v sťaženej životnej situácii nefarmakologickými prostriedkami liečebnopedagogických intervencií zahŕňa aj úpravy v prostredí so súčasnou podporou rodinných príslušníkov alebo iných dôležitých vzťahných osôb osoby, prípadne učiteľov a vychovávateľov. V prípade, že o dospelého, ide o podporu a posilňovanie vzťahov v inom obdobnom prostredí. Posledné výskumy ukazujú, že multidimenzionálna zdravotná starostlivosť zahŕňajúca a okrem pacienta podporujúca aj jeho najbližšie okolie prináša celkovo lepšie výsledky v jeho uzdravovaní a prosperovaní (*Kováčková a kol., 2020*).

Rovnaký princíp platí aj pri použití terapeutického denníka. K jeho vedeniu pre vyššie popísané preukázané biologické, psychologické a sociálne účinky môžu byť vedení nielen samotní pacienti s onkologickým alebo Alzheimerovým ochorením, ale *aj ich príbuzní a iné osoby*,

ktoré sa starajú o ich opateru. Rovnako môže byť prínosné viesť si terapeutický denník pre deti zo sociálne znevýhodneného rodinného prostredia (neúplné rodiny, ekonomické problémy, výchovné problémy...) ako aj ďalších môže profesionálny odborník — lekár, sestra, psychológ, liečebný pedagóg, logopéd, učiteľ, vychovávateľ, sociálny pracovník, knihovník, atď. motivovať a sprevádzať vo vedení terapeutického denníka, prostredníctvom ktorého môže spracovať a zvládnuť mnohé potenciálne dlhodobé emočne zaťažujúce životné udalosti. Uvedené odporúčanie sme síce v našom zadaní so študentami nerealizovali, ale aj tak sme dostali spätnú väzbu, že v písaní terapeutického denníka boli potom priamo študentom povzbudzovaní aj rodinní príslušníci a toto zadanie by sa mohlo stať súčasťou nejakého obdobného zadania v blízkej budúcnosti.

Diskusa a záver

V biblioterapii zohráva osobitne významnú úlohu, aby sa príbeh dotýkal *osobne dôležitej — aktuálne významnej témy pacienta s vysokým motivačným nábojom, oslovoval jeho túžby a želania s možnosťou vyhladania pozitívnych perspektív*. Terapeutický denník takúto možnosť ponúka. Terapia, výchova alebo prevencia sa prakticky vždy nejakým spôsobom dotýka identity konkrétneho človeka. Dobré spracované pôvodne zaťažujúce obsahy spravidla ponúkajú odpovede na tieto otázky: Kto som? Kam patrí? Kam smerujem? Aký to má význam? Významnou časťou profesionálne vedeného terapeutického pôsobenia je, ako sme už vyššie spomenuli — možnosť zdieľania pokroku, ktorý vytvára priestor pre posilnenie ozdravných účinkov, napríklad aj tým, že sa využije prelínanie biblioterapeutických metód a techník s metódami a technikami z iných umeleckých „art-terapií“ ako sú muzikoterapia, arteterapia, dramatoterapia, terapia pohybom (vrátane tanečnej terapie), alebo s terapiou hrou, ergoterapiou, atď.

Keďže písanie samozrejme nie je jedinou možnosťou úplného sebaujadrnenia sa, niektorí jednotlivci lepšie profitujú z neverbálneho vyjadrovania emócií napríklad pohybom, hudbou, kresbou atď., alebo v ich kombinácii lepšie, ako by to neboli nikdy schopní vyjadriť slovami. Napriek tomu sa aj pri týchto technikách a ich kombináciách po ich použití odporúča nájsť si vhodné miesto, zobrať pero a papier a písomne zachytiť myšlienky a pocity z realizovaných aktivít (Pennebaker, 2013, p. 149). Pri písaní sa odporúča zamerať na to čo sa dialo s myšliou a telom, čo bolo vyjadrované a ako sa to podarilo, čo si osoba uvedomila alebo sa dozvedela nové, ako jej to pomáha pochopiť jej emočné prežívanie a správanie, atď. Písanie potom slúži ako nástroj na dodatočné štrukturovanie a pochopenie toho, čo sa udialo (ibid).

V spojení s „čitateľnými“ vegetatívnymi, emočnými, intuitívnymi a inými prejavmi v prežívaní alebo správaní pacienta/klienta a ich následným kognitívnym spracovaním sú terapeutické denníky ako nástroj v biblioterapii v rukách skúseného biblioterapeuta bránou vedúcou k liečeniu a vyliečeniu, pretože individuálne vnímaný najvýznamnejší segment zážitku rovnako dobre odráža individuálny aktuálny stav, potreby, túžby, presvedčenia a ambície konkrétneho pacienta v stave „tu a teraz“, teda sa pracuje s aktuálne s najväčším motivačným nábojom.

Pomocou neho možno v biblioterapeutickom procese úspešne *dekomponovať, porozumieť a znovukonstruovať* — či už vývinovo alebo hlbšie fenomenologicky — celý konkrétny osobný príbeh alebo príbeh problému alebo ochorenia v inom kontexte alebo inej perspektíve (Pennebaker, 2013, pp. 101, 119) alebo v novom životnom vzorci a to aj v prípade, že zmena je možná

iba v podobe prijatia a akceptácie toho, čo je dané. Na tento účel napríklad už dlhé roky v biblioterapii slúži dnes už všeobecne známa metóda „dokončovania rozprávok/príbehov/básní atď“ umožňujúca testovanie alebo „naprogramovanie“ potenciálnej novej životnej perspektívy alebo nového životného vzorca, ktoré spravidla nasledujú po biblioterapeutickom diagnostickom a terapeutickom procese spracovania dovtedajších zaťažujúcich životných obsahov.

Súpis zdrojov informácií:

- Brož, F. (2012, 15 mája) Psaní jako cesta k uzdravení. *Psychologie*. <https://psychologie.cz/psani-jako-cesta-k-uzdraveni/>
- Conor, J., Seymour, J. (1998). *Úvod do neurolingvistického programování*. Praha: Institut pro neurolingvistické programování.
- Černá, L. (2019, 5 augusta). Denník nie je len pre pubertákov, ale užitočná pomôcka na celý život. *Tchiboblog*. <https://tchiboblog.sk/preco-si-pisat-dennik/>
- Hartlová, H., Hartl, P. (2009). *Psychologický slovník* (2. vyd.). Praha: Portál.
- Howie, M. (1988). Reading therapy and the social worker. In: J. Clarke, E. Bostle (Eds.) *Reading Therapy*. London: Library Association, p. 18–20. (V angl.)
- Indroop, D. (2019). Writting in your Journal/Diary. *Slide Player*. (V angl.). <https://slideplayer.com/slide/13161597/>
- Kotrbová, K. a kol. (2019). *Veková štruktúra lekárov na Slovensku*. Modra: VEEVENT.
- Kováčsová, E., Hornáková, M., Kotrbová, K., Yakhyayev, Z. (2020). *Starostlivosť o ľudí so spoluzávislosťou. Schválené štandardné diagnostické a terapeutické postupy v odbore liečebná pedagogika*. Bratislava: Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky.
- Kováčová, B., Valešová-Malecová, B. (2018). *Biblioterapia v ranom a predškolskom veku*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Levin, P. A., Fredericková, A. (2002). *Prebúdžanie tigra. Liečenie traumy*. 1. vyd. Humenné: Občianske združenie Pro Fammilia, Humenné.
- Majzlanová, K. (2005). Uplatnenie biblioterapie u detí so špecifickými poruchami učenia. *V. Medzinárodnej konferencie k problematice osôb so špecifickými potrebami*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Majzlanová, K. (2012). Biblioterapia a dramaterapia ako nástroj intervencie pri zvyšovaní kvality života detí rodičov so psychickými poruchami. *11th International Conference of J. Selye University*, 213–230. Bratislava: Samosato.
- Majzlanová, K. (2017). *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. Banská Bystrica: Úrad Banskobystrického samosprávneho kraja a Krajská knižnica Ľudovíta Štúra.
- Majzlanová, K. (2018). Uplatnenie expresívnych terapeutických prístupov u detí so špecifickými edukačnými potrebami. In: Harčariková, T., Lopúchová, J. *Teória a praxeológia výchovnej a komplexnej rehabilitácie*, 192–216). Brno: MSD.
- Majzlanová, K., a Kotrbová, K. (2019). Význam príbehu v biblioterapii. *Zborník XI. Medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho 2019, Sekcia Jazyk-Kultúra-Vzťahy*, 149–172. Univerzita J. Selyeho Komárno. <http://uk.ujss.sk/dl/books.html>
- Manzoni, G. M., Castelnovo, G., & Molinari, E. (2011). The Written-heart Study (expressive writing for heart healing): Rationale and Design of Randomized and Controlled Clinical Trial of Expressive Writting in Coronary Patients refered to Residential Cardiac Rehabilitation. *Health and Quality of Life Outcomes Journal*, 9, 51. (V angl.). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21740564/>
- Milbury, K., Spelman, A., Wood, Ch., Martin, S. F., Tannir, N., Jonasch, E., Pisters, L., Wei, Q., & Cohen, L. (2014). Randomized controlled trial of expressive writting for patients with renal cell carcinoma. *Journal of Clinical Oncology*, 32(7), 663–670. (V angl.). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24470003/>

- Moor, C., Strener, J., Hall, M., Warneke, C., Gilani, Z., Amato, R., & Cohen, L. (2020). A pilot study of the effects of expressive writing in a phase II trial of vaccine therapy for metastatic renal cell carcinoma. *Health Psychology Journal*, 21, 616–619. (V angl.).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12433015/>
- Obert, V. (1986). *Cesty výchovy detského čitateľa* (1. vyd.). Bratislava: Mladé letá.
- Pennebaker, J. W. (2004). *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc. (V angl.).
<https://www.amazon.com/Writing-Heal-recovering-emotional-upheaval/dp/1572243651>
- Pennebaker, J. W. (2013). *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. Wheat Ridge: Center for Journal Therapy, Inc. (V angl.)
- Pilarčíková-Hýblová, S. (1997) *Biblioterapia*. Liptovský Mikuláš: Vydané vlastným nákladom.
- Prvá psychologická pomoc počas pandémie Covid-19. (2020, 2. Decembra). *Ipcko*.
<https://ipcko.sk/prva-psychologicka-pomoc-pocas-pandemie-covid-19/>
- Psychická prvá pomoc, krízová intervencia a manažment stresu po zatŕžujúcich situáciách. Kniha textov. (2008). Pilotný projekt zavádzania psychickej prvej pomoci a psychotraumatologickej starostlivosti v záchrannéj zdravotnej službe ITMS kód 131200110464. Bratislava: Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky; Operačné stredisko záchrannéj zdravotnej služby Slovenskej republiky; Institut für Psychologie, Arbeitsgruppe Notfallpsychologie Universität Innsbruck; Österreichisches Rotes Kreuz; Transfér Slovensko, spol. s r.o. Centrum vzdelávania manažérov.
- Quian, J., Zhou, X., San, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 88, 112933. (V angl.).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32315889/>
- Rainwater, J. (1993). *Vezmite život do vlastných rúk* (1. vyd.). Grada Praha.
- Rothschild, B. (2007). *Pamäť tela. Psychofyziológia a liečenie traumy* (1. vyd.). Humenné: Pro Familia.
- Shemesh, J. (2016, 18. Decembra). Príbeh Anny Frankovej bol možno iný. Neodhalil ju udaváč, ale náhoda [online]. N Press. *Denník*. <https://dennikn.sk/636585/pribeh-anny-frankovej-bol-mozno-iny-ako-sme-si-doteraz-mysleli-neodhalil-ju-udavac-ale-nahoda/>
- Svoboda, P. (1988). *Expresivně formativní terapie – biblioterapie*. Arteterapie.
- Svoboda, P. (2013). *Biblioterapie* (1. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Thiele, C., Laireiter, A.-R., & Baumann, U. (2020). Diaries in Clinical Psychology and Psychotherapy: A Selective Review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 1–37. (V angl.).
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cpp.302>

Poznámky:

- [1] Pozn. aut.: Vid' napríklad vyhľadávacie kľúčové slová v medzinárodnej odbornej medicínskej databáze PubMed.