

UNIVERZITA PALACKÉHO OLOMOUČ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie



## **Bakalářská práce**

Lucie Ivanecká

## **Využití deníku z pohledu biblioterapie**

OLOMOUČ 2015

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Iveta Tichá

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. et Mgr. Ivety Tiché a že jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu.

V Olomouci dne 10. dubna 2015

.....

Děkuji Mgr. et Mgr. Ivetě Tiché za odborné vedení při psaní bakalářské práce, za vřelý a vstřícný přístup a především za cenné rady, které mi poskytovala v průběhu celého procesu tvorby závěrečné práce.

Poděkování patří také osobám, které zmiňuji v praktické části své práce, právě díky jejich souhlasu se zveřejněním některých skutečností z jejich osobního života bylo možné, aby vznikla tato bakalářská práce.

Děkuji sestře za to, že tu pro mě byla, když jsem potřebovala radu nebo si jen ujasnit myšlenky, rodině, že mě podporovala při studiu, a příteli za psychickou podporu a souhlas se zásahem do jeho soukromí.

## OBSAH

|  |    |
|--|----|
| ÚVOD.....  | 6  |
| I TEORETICKÁ ČÁST .....  | 8  |
| 1 BIBLIOTERAPIE .....  | 8  |
| 1.1 HISTORIE .....   | 8  |
| 1.2 POJMOVÉ VYMEZENÍ .....   | 8  |
| 1.3 CÍLE.....  | 10 |
| 1.4 PŮSOBENÍ ČETBY .....   | 11 |
| 1.5 VYUŽITÍ BIBLIOTERAPIE .....  | 12 |
| 1.6 OSOBNOST BIBLIOTERAPEUTA.....  | 13 |
| 2 DOMÉNY BIBLIOTERAPIE.....  | 14 |
| 2.1 PSYCHOSOMATICKY A PSYCHOSOCIÁLNĚ ORIENTO VANÁ<br>BIBLIOTERAPIE ..... | 14 |
| 2.2 BIBLIOTERAPIE RELAXAČNÍ.....   | 15 |
| 2.3 BIBLIOTERAPIE EDUKAČNÍ.....  | 16 |
| 2.4 BIBLIOTERAPIE NARATIVNÍ .....  | 16 |
| 2.4.1 VYTVÁŘENÍ VLASTNÍCH PŘÍBĚHŮ .....                                  | 17 |
| 2.5 BIBLIOTERAPIE LYRICKÁ.....   | 17 |
| 2.6 BIBLIOTERAPIE VIRTUÁLNÍ.....   | 18 |
| 2.7 BIBLIOTERAPIE POLYESTETICKÁ .....                                    | 18 |
| 2.8 BIBLIOTERAPIE JAKO TVŮRČÍ PSANÍ.....                                 | 18 |
| 2.9 BIBLIOTERAPEUTICKÉ PSANÍ DENÍKU .....                                | 19 |
| 3 DENÍK.....   | 21 |
| 3.1 CO JE TO DENÍK .....   | 21 |
| 3.2 STRUKTURA DENÍKU .....   | 22 |
| 3.3 DRUHY DENÍKŮ .....   | 22 |
| 3.4 OSOBNÍ VS. PSYCHOTERAPEUTICKÝ DENÍK .....                            | 23 |
| 3.4.1 PŘÍNOS VEDENÍ OSOBNÍHO DENÍKU .....                                | 24 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 3.4.2 | OBLASTI VYUŽITÍ TERAPEUTICKÝCH DENÍKŮ .....    | 24 |
| 3.4.3 | PŘÍNOS PSANÍ PSYCHOTERAPEUTICKÉHO DENÍKU ..... | 25 |
| 3.5   | MOŽNOSTI PRÁCE S DENÍKEM .....                 | 27 |
| II    | PRAKTICKÁ ČÁST .....                           | 30 |
| 4     | VYUŽITÍ DENÍKU Z POHLEDU BIBLIOTERAPIE .....   | 30 |
|       | ZÁVĚR.....                                     | 46 |
|       | LITERATURA A OSTATNÍ PRAMENY .....             | 47 |
|       | ANOTACE.....                                   | 49 |

## ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si zvolila proto, že mám velmi dobré zkušenosti s psaním deníku, které prověřil čas. První deník jsem si začala psát v deseti letech. Tehdy zaznamenával spíše různé zážitky z výletů, dovolené, prázdnin u prarodičů apod. Později přišly na řadu pubertální starosti se školou, vzhledem, kamarády a s láskou. Mnohokrát mi deník pomohl v těžkých situacích, které jsem neuměla zvládat nebo když jsem se cítila mizerně a nebylo se komu svěřit. Navíc jsem si myslela, že už jsem dost stará na to, abych si své problémy vyřešila sama, bez pomoci druhých. Právě v náročných chvílích mého života jsem sahala po deníku nejčastěji. Stal se mým dobrým společníkem, průvodcem dospívání ale i „terapeutem“. Zapisovala jsem si myšlenky, pocity, názory, citáty či myšlenky druhých, které mě oslovily, ale také básničky a povídky, do kterých jsem zahrnovala různé okolnosti z mého života.

Mně osobně deník provází již 13 let a z vlastní zkušenosti můžu říct, že mi často pomohl stejně dobře (nebo i lépe) jako kdybych si promluvila se spřízněnou duší či psychologem.

Cílem práce je ukázat, že deník představuje velmi užitečného pomocníka v mnoha těžkých situacích v životě člověka, ale také v terapii, když dojdou slova nebo je pro klienta příliš těžké o některých bolestných událostech mluvit.

Tato závěrečná práce předkládá teoretické i praktické poznatky k tomu, aby pomohla odstranit předsudky některých lidí vůči těm, kdo si deník píše, ať už je jim osm nebo třeba osmdesát. Psaní deníku je vhodné pro každého, pro děti, dospělé i seniory. Každému člověku v jakémkoli věku může přinášet radost, klid a vnitřní vyrovnanost a současně zachovat jejich vzpomínky.

V první kapitole čtenáře seznamuji s biblioterapií obecně, aby si dokázal utvořit představu, co může od biblioterapie očekávat.

Druhá kapitola se zaměřuje na biblioterapeutické domény, z nichž jsou pro tuto práci stěžejní podkapitoly 2. 8 Biblioterapie jako tvůrčí psaní a 2. 9 Biblioterapeutické psaní deníku.

Třetí kapitola je věnována deníku. Zde seznamuji čtenáře s tím, co je to deník, s jeho strukturou a druhy, přičemž nás bude nejvíce zajímat osobní a psychoterapeutický deník. Dále popisují přínos psaní osobního i psychoterapeutického deníku a oblasti využití

terapeutického deníku. Na závěr se zabývám možnostmi práce s deníkem: „ranními stránkami“, terapií psaním, terapií pomocí příběhů, dopisům psaným zesnulému a albu vzpomínek. Seznamuji také se zajímavým prostředkem, který má svá specifika, a tím je deník psaný formou dialogu.

V praktické části předkládám čtenářům praktické ukázky využití jednotlivých výše zmíněných možností psaní deníku. Ze všeho nejdříve je to ukázka osobního deníku, dále následují ukázky dopisu psaného zesnulému, využití vnitřního monologu, deník psaný formou dialogu, ukázka terapie pomocí příběhu a na závěr jsem zvolila ukázku série básní, které mi sloužily k postupnému vyrovnávání se ztrátou blízkého člověka.

Texty analyzuji na základě zkušeností a na podkladu nastudovaných literárních pramenů v průběhu psaní závěrečné práce. Kde je to vhodné navíc doplňuji vlastním komentářem.

# I TEORETICKÁ ČÁST

## 1 BIBLIOTERAPIE

### 1.1 HISTORIE

Díky skutečnosti, že čtenář dovede četbu „prožít“ a že se dovede touto činností hluboce zaujmout, napadla lékaře a vychovatele myšlenka záměrného léčebného a výchovného užití četby u psychicky narušených jedinců. Tato záměrná, léčebná práce s knihou dostala označení biblioterapie (Vášová a Černá 1986, s. 53).

Termín biblioterapie se poprvé objevil v novinách *Athlantic Monthly* (Atlantský měsíčník) v USA, kde esejista Samuel Crothers zkombinoval řecká slova kniha a léčit (biblion = kniha, therapeia = léčit), aby popsal proces využití knih při léčbě psychických onemocnění. *„První přesnější definice biblioterapie pochází z roku 1941 a říká, že biblioterapie je využití knih a jejich čtení při léčbě nervových onemocnění.“* (URL: <http://www.phil.muni.cz/kivi/clanky.php?cl=65&rubrika=clanky>) [cit. 2014-11-03]>

Teoretickému rozpracování biblioterapie byla věnována značná pozornost již před druhou světovou válkou, po druhé světové válce až do poloviny 50. let došlo k útlumu zájmu, znovu se biblioterapie rozvíjí od 60. let (Vášová a Černá 1986, s. 53).

### 1.2 POJMOVÉ VYMEZENÍ

Biblioterapie je u nás málo známou metodou psychoterapie. Jedná se o mezioborovou disciplínu, která spojuje medicínu, psychologii, pedagogiku (zejména speciální pedagogiku) a knihovnědu. Biblioterapii obecně můžeme vnímat jako metodu, s jejíž pomocí lze prostřednictvím knih pomáhat lidem s vážnými psychickými a citovými problémy, podnítit rozvoj jejich osobnosti a přivést je k významným změnám v jejich životech.

Biblioterapie *„záměrně a systematicky využívá knih (beletrie, poezie, článků atp. jak osobně čtených čtenářem, tak předčítaných posluchači) v rámci psychoterapie. (...) Zahrnuje využití knih v rámci psychoterapie nejen na psychiatrii, ale i na odděleních*



pro somaticky nemocné (tzv. práce s knihou v nemocnicích) (URL: [http://www.inflow.cz/files/inflowpriloha/Priloha6\\_2008.pdf](http://www.inflow.cz/files/inflowpriloha/Priloha6_2008.pdf)), s. 3 [cit. 2014-11-03]).

„*Pojem biblioterapie pochází z řeckého biblion (knihy) a therapeia (léčba)*“ (Müller a kol. 2004, s. 279). Z etymologického hlediska můžeme tedy biblioterapii považovat za léčbu knihou.

### **Širší pojetí**

Biblioterapie zahrnuje záměrné působení knihou na psychicky postižené jedince i na ostatní nemocné, zejména ty, kteří jsou dlouhodobě léčeni (např. v rehabilitačních ústavech, sanatoriích apod.), i na jedince jinak vytržené z jejich dosavadního životního prostředí (domovy důchodců, nápravná zařízení aj.). Tato forma čtení nemocných má své místo v jejich komplexní léčbě v rámci rehabilitace. „*Toto širší pojetí nemocné blíže nespecifikuje a zahrnuje i běžnou činnost knihovny pro nemocné, již rozumíme rozptýlení pacienta prostřednictvím četby (knih, časopisů apod.), alespoň částečné uspokojení kulturních potřeb nemocného, pomoc při využití volného času, poskytnutí informací o okolním světě.*“ (Vášová a Černá 1986, s. 53). Při knihovnické práci s nemocným je důležitá dokonalá spolupráce knihovníka, lékaře a pacienta, protože volba knihy musí odpovídat nejen schopnostem čtenáře, ale i povaze jeho choroby.

Nesprávně zvolená kniha by mohla zdravotní stav nemocného i zhoršit, např. navodit depresivní náladu, proto je třeba brát v úvahu duševní stav a náladu nemocného. Je žádoucí, aby obsah knihy přispěl k jeho duševní pohodě, navodil pocit reálné vyhlídky na vyléčení a překonání momentálního chorobného stavu, a také povzbudil pacienta a dodal mu chuť k životu (tamtéž).

### **Užší pojetí**

Biblioterapie je plánovaná, vedená a kontrolovaná terapie, při níž se využívá čtení textů, a probíhá pod vedením terapeuta při léčbě emočních a jiných problémů. Biblioterapie je tedy léčba knihou, čtení knih za účelem řešení a porozumění osobním problémům, využití vhodně vybrané literatury nejen při léčbě nervových onemocnění, ale i pro usnadnění složité životní situace ve všech věkových kategoriích (URL: <http://www.phil.muni.cz/kivi/clanky.php?cl=65&rubrika=clanky>) [cit. 2014-11-08]).

Křivinková definuje biblioterapii jako plánovité řízení četby psychicky nemocných pod dohledem lékaře za pomoci kvalifikovaného knihovníka (URL: [http://www.inflow.cz/files/inflowpriloha/Priloha6\\_2008.pdf](http://www.inflow.cz/files/inflowpriloha/Priloha6_2008.pdf)), s. 3 [cit. 2014-11-03]).

„Číková (1981) vymezuje biblioterapii jako prostředek personálně sociálního růstu jedince a klinický proces využívající vybranou literaturu, tvořivé psaní a film s diskusí řízenou terapeutem s cílem integrace citové a rozumové sféry osobnosti za účelem dosažení sebeuvědomění či nápravy“ (Müller a kol. 2004, s. 279).

Naproti tomu Nagyová (1995) definuje biblioterapii jako léčebně-výchovnou (= terapeuticko-formativní) metodu komunikativního charakteru, kterou je možno preventivně i kurativně působit na ohrožené, postižené a narušené jedince.

Goodnow pohlíží na biblioterapii jako na léčebnou a edukativně-humanisticky zaměřenou metodu sloužící výukovým programům ve školách, v geriatrických zařízeních, v nápravných zařízeních či v nemocnicích do té míry, kdy se využívá jako psychohygienický prostředek při dlouhodobé hospitalizaci (Pilarčíková-Hýblová, 1997).

### 1.3 CÍLE

Nejčastěji formulované cíle biblioterapie spatřují autoři v:

- *„urychlené adaptaci na novou životní situaci*
- *odvrácení pozornosti od vlastních problémů*
- *vzbuzení nových zájmů (aktivace a stimulace k uzdravení)*
- *kompensaci a saturaci potřeb*
- *seberealizaci a zvýšení sebevědomí*
- *socializaci a stimulaci komunikace s prostředím*
- *změně postojů a hodnot*
- *rozvoji divergentního myšlení a schopnosti řešení problémů*
- *rozvoji kognitivních funkcí*
- *překonávání depresivních rozladění*
- *pozitivní emociální stimulaci“* (Müller a kol. 2004, s. 281).

## 1.4 PŮSOBENÍ ČETBY

Vhodně vybraná kniha má na pacienta obrovské terapeutické účinky: naplňuje ho optimismem, přináší mu pozitivní vzory, které může následovat, pomáhá mu v mobilizaci psychických sil a smysluplně vyplňuje jeho čas (URL: <[http://www.inflow.cz/files/inflowpriloha/Priloha6\\_2008.pdf](http://www.inflow.cz/files/inflowpriloha/Priloha6_2008.pdf)> [cit. 2014-11-03]).

To, jak bude kniha působit na čtenáře, závisí na jeho psychické individualitě, která se však může sama měnit vlivem četby. To znamená, že kniha může být hodnocena různě různými lidmi, v tom případě mluvíme o interindividuálním rozdílu působení četby. Pokud je tatáž kniha hodnocena jedincem různě v průběhu jeho vývoje, hovoříme o intraindividuálním rozdílu v působení četby. Musíme si uvědomit, že stejně jako existují antagonistické osobnosti, tak budou existovat protichůdné čtenářské vztahy k téže knize. Účinky četby jsou odlišné v závislosti na povaze čtenáře a typu knihy či jiného dokumentu (Vášová, 1987).

Sociální psychologové Waples, Berelson a Bradshaw rozlišují pět kategorií účinků četby tisku a literatury:

- **instrumentální účinky** – četba přináší určité informace, které jedinec využívá při řešení praktických životních problémů, konkrétních úkolů a situací. Spadá sem nejen okruh literatury naučné, technické, příručkové, ale i beletrie, která mnohdy ukáže na základě analogie způsob řešení určité čtenářovy situace.
- **prestižní účinky** – každý čtenář patří k určité sociálně psychologické skupině, a proto vyhledává literaturu takového druhu, která „chválí“ jeho skupinu, což zpětně posiluje jeho pozitivní vztah ke skupině a současně vede k identifikaci s těmi, kdo dosáhli cílů, o něž usiluje také sám čtenář.
- **potvrzovací účinky** – čtenář má určité názory na skutečnost a na sporné otázky a v četbě hledá potvrzení těchto svých názorů a stanovisek.
- **estetické účinky** – četba obohacuje estetickou zkušenost čtenáře, protože je sama uměleckým dílem. V případě dobré beletrie, je tento účinek evidentní, ale nesmíme zapomínat, že estetické účinky má i četba literatury umělecko-naučné a odborné.
- **rekreační účinky** – četba je pro čtenáře jistou formou odpočinku. Díky četbě zapomíná na starosti, pobaví se, odreaguje se a příjemně tráví svůj volný čas (Nakonečný 1965; Vášová 1987).

- Vášová (1987) navíc **uvádí psychoterapeutické účinky** četby, kdy má četba zpravidla unikovou funkci, protože bývá reakcí na životní konflikty, kdy čtenář právě v intenzivní četbě může najít únik ze složité situace nebo alespoň zapomenout na současný život. Na tomto principu je založena biblioterapie, neboli léčba četbou (knihou). Předpokladem pro naplnění cíle biblioterapie je dokonalá spolupráce lékaře, knihovníka a pacienta, aby volba knihy odpovídala schopnostem pacienta a povaze jeho nemoci. Nevhodně zvolená kniha totiž může mít nepříjemné vedlejší účinky, např. pacientovi stoupne krevní tlak, teplota, nadměrně se rozruší nebo se u něho může objevit depresivní nálada, čímž bychom jeho zdravotní stav mohli zhoršit. Biblioterapie se užívá při léčení psychických a nervových poruch, ale postupně se zavádí také v léčebných zařízeních, kde je pacient umístěn dlouhodobě, např. rehabilitační ústavy.

## 1.5 VYUŽITÍ BIBLIOTERAPIE

Využití biblioterapie můžeme najít u každé věkové skupiny klientů, to znamená u dětí a mládeže, dospělých či seniorů. Biblioterapii můžeme aplikovat:

- u osob s vážnými psychickými či citovými problémy
- u psychicky nemocných pacientů, zejména na odděleních psychiatrie
- u somaticky nemocných pacientů, dlouhodobě pobývajících v nemocnicích, v rehabilitačních ústavech či sanatoriích, kdy je úkolem biblioterapie také rozptýlení pacienta prostřednictvím četby, alespoň částečné naplnění jeho kulturních potřeb, vyplnění volného času a poskytnutí informací o okolním světě
- u osob, které jsou vytrženy ze svého dosavadního životního prostředí a musí si zvyknout na změnu (např. senioři v domovech důchodců, děti a mladiství ve výchovných či diagnostických ústavech apod.)
- u osob každého věku, které se ocitly ve složitých životních situacích
- u osob, které žijí nebo se teprve učí sžít se zdravotním postižením
- u jedinců se závislostí na psychotropních látkách (drogy, psychofarmaka), alkohol, herní automaty apod.
- u dětí a mladistvých, kteří se vyrovnávají se smrtí či umíráním blízkého člověka
- pro zanedbávané děti
- pro psychosomaticky nemocné pacienty

- pro osoby, které trpí psychopatologickými jevy, např. mentální anorexie, bulimie, sebepoškozování aj.

Podle Nagyové (1995) může biblioterapie sloužit také jako prevence u osob sociálně ohrožených či narušených.

V definicích už autoři mnohem méně zmiňují jako uživatele biblioterapie děti se specifickými poruchami učení a chování nebo děti v předškolních zařízeních, kdy už se nebavíme o biblioterapii jako léčebném procesu, ale o biblioterapii ve smyslu výchovného prostředku či relaxace (Vášová a Černá, 1986).

## 1.6 OSOBNOST BIBLIOTERAPEUTA

Jaké znalosti jsou potřeba, aby mohl člověk vykonávat úlohu biblioterapeuta, vyplývá už z prostředí, kde se s biblioterapií nejčastěji setkáváme (nemocnice, psychiatrické léčebny, rehabilitační ústavy, knihovny aj.). Biblioterapeuty tedy nejčastěji bývají lékaři, sociální pracovníci, psychologové nebo zkušení a vzdělaní knihovníci. Tito odborníci využívají proces čtení jako pomocný prostředek při působení na klienty (pacienty), kteří se vyrovnávají s osobními emocionálními, psychickými nebo sociálními problémy.

Pracovník, který je pověřený prací se čtenáři, musí splňovat obecně lidské a odborné předpoklady. Základní předpoklady pro práci s klientem definoval Carl Rogers v rámci humanistického přístupu k člověku, jsou to potřeby: **empatie** – vcítění se do klientových prožitků, **autenticity** – terapeut má být sám sebou, **akceptace** – terapeut má klienta bezpodmínečně přijmout jako člověka.

Mezi obecně lidské předpoklady můžeme zahrnout tvořivost, flexibilitu, vyšší frustrační toleranci, vnitřní stabilitu, schopnost jednat s lidmi a ochotu sdělovat jim své poznatky a všemi dostupnými prostředky jim zpříjemňovat literaturu a další prameny informací. Každý terapeut má své specifické osobnostní rysy, určitou úroveň vyzrálosti a míru zkušeností, které vnáší do terapeutické práce s klientem.

Mezi odborné znalosti, které by mu neměly chybět, patří psychoterapeutické vzdělání, které se realizuje v podobě výcviku a mělo by být v průběhu doplňováno například formou supervizí. Dále je nezbytné, aby biblioterapeut disponoval hlubokou znalostí literatury, vycházel ze znalostí zájmů čtenáře a měl jasnou představu cílů, jakých má být četbou dosaženo (Vášová a Černá, 1986; Vášová, 1987; Vymětal, 2004).

## 2 DOMÉNY BIBLIOTERAPIE

V této kapitole se zaměříme na představení jednotlivých domén biblioterapie, přičemž největší pozornost budeme věnovat kapitolám biblioterapeutické psaní deníku a biblioterapii jako tvůrčímu psaní.

Biblioterapii rozdělujeme na jednotlivé domény neboli oblasti, které je možno ohraničit podle způsobu práce s klienty, podle převládajícího zacílení a podle využití biblioterapeutického materiálu.

Rozlišujeme:

- řízenou biblioterapii psychosomatickou
- řízenou biblioterapii relaxační
- řízenou biblioterapii edukační
- biblioterapeutické psaní deníku
- biblioterapii jako tvůrčí psaní
- biblioterapii narativní
- biblioterapii lyrickou
- biblioterapii polyestetickou
- biblioterapii virtuální (Svoboda, 2013, s. 13).

### 2.1 PSYCHOSOMATICKY A PSYCHOSOCIÁLNĚ ORIENTOVANÁ BIBLIOTERAPIE

V tradiční biblioterapii dominoval až do začátku 21. století standardně řízený terapeutický proces, který spočíval v nalezení a doporučení vhodné četby. Lékař, psycholog nebo psychiatr vybíral text, ve kterém se vyskytoval hrdina se stejným nebo alespoň podobným zdravotním či psychickým problémem, jaký měl i klient. Tento postup se využívá i v současné biblioterapeutické intervenci. Terapeut motivuje svého klienta a vybírá pro něj vhodnou knihu, která odráží psychosomatické stavy běžně související s jeho zdravotním postižením. Je vhodné, aby se biblioterapeut s každou knihou, kterou doporučí, vždy alespoň orientačně seznámil.

*„Klient by se měl do jisté míry ztotožnit s hlavním, většinou kladným hrdinou a vzal si poučení a životní sílu z příběhu, který je mu svým obsahem blízký“* (Svoboda, 2013, s. 27).  
Účinky knihy se mohou umocnit následným vyprávěním a probíráním silných zážitků

vyplývající z četby v rámci skupiny podobně postižených lidí anebo individuálně s terapeutem (tamtéž).

### **Příklady pro vybrané druhy zdravotního postižení**

**Autismus** – Lawson, Wendy: Život za sklem

**DMO a kombinované vady** – Braunová, Petra: Pozorovatelka

**Downův syndrom** – Strusková, Eva: Děti z planety D. S.

**Nevyléčitelné nemoci** – Březinová, Ivona: Lentilka pro dědu Edu

**Rodičům postižených dětí** – Galli, Richard – Zachránit Jeffreyho

**Zrakové postižení** – Frey, Jana – Okamžik co mění život

(Vlastní zdroj)

## **2.2 BIBLIOTERAPIE RELAXAČNÍ**

### **Neřízená biblioterapie relaxační**

Smyslem neřízené relaxační biblioterapie je dosažení stavu plného relaxačního uvolnění. Terapeutický příběh neobsahuje záměrné alegorické obrazy ani se nezaměřuje na konkrétní psychosomatický problém.

Biblioterapeut většinou pracuje se dvěma základními, verbálně provázenými postupy. V prvním případě se jedná o vizuální imaginaci, kdy si klienti vytvářejí v mysli vizuální obrazy podle terapeutova vyprávění. Příběhy mají za cíl navození stavu odpočinku a prohloubení celkové relaxace. Terapeut si obvykle vystačí s navozením šesti základních pocitů, jsou jimi: pocit tíhy a tepla v končetinách, pocit klidného dechu, pravidelné srdeční činnosti, pocit tepla v nadbřišku a pocit chladného čela. Tento druh relaxace může být prováděn individuálně, ale i skupinově.

Druhou možností je využít pro prohloubení pocitu uvolnění progresivní svalovou relaxaci, kdy se pocitu uvolnění dosahuje pomocí střídání fází uvolnění a fází řízeného posilování svalových skupin (Svoboda, 2013).

### **Řízená vizuální imaginace**

*„Při této relaxační intervenci klient odpočívá v pohodlné poloze a poslouchá některý z připravených příběhů, které jsou mu „šité na míru“. Pomocí hudebního pozadí a hypnotických frází, které příběh obsahuje, se pozvolna dostává do stavu změněného vědomí.*

*V této fázi prožívá příběh s alegoriemi, které jemně naznačují jeho problém a které posléze vyústí i v jeho řešení. Tohoto výsledku však terapeut dosahuje většinou až při opakované intervenci“ (Svoboda, 2013, s. 31).*

Biblioterapeut využívá hypnotické fráze, kterými prokládá vyprávěné příběhy. V příbězích se vyskytují psychosomatické a psychosociální problémy, které klienta trápí, a současně je zde nastíněno i jejich řešení. „*Vše je ukryto do alegorií“ (Svoboda, 2013, s. 35).*

## **2.3 BIBLIOTERAPIE EDUKAČNÍ**

Edukační biblioterapie má kromě terapeutických cílů také výchovně-vzdělávací cíle. „*Edukační biblioterapie se liší od školských postupů především ve zdůraznění motivační (zábavné) složky výchovně-vzdělávací práce a absenci kontrolních (klasifikačních) mechanismů“ (Svoboda, 2013, s. 44).*

### **Příklady využití knih při edukačním zacílení biblioterapie v některých předmětech**

**zeměpis** – Clarke, Penny: Příběhy prvních objevitelů

**dějepis** – Brown, Martin; Deary, Terry: Bláznivá dějepisná všehochuť

**společenské vědy** – Saint-Exupéry, Antoine de: Malý princ

(Vlastní zdroj)

## **2.4 BIBLIOTERAPIE NARATIVNÍ**

Narativní biblioterapie nemá za úkol zabývat se do hloubky klientovou osobností ani zásadně měnit jeho pohled na život. Má ale širší rozpětí v oblasti práce se samostatnými příběhy (příběhy se nemusí týkat přímo klienta-vypravěče). Narativní biblioterapie se zaměřuje na oblasti socializace, edukace a integrace klientovy osobnosti. Má za úkol probouzet klientův zájem o okolní dění a posílit jeho sebevědomí. Pozitivní působení emocí a samotná terapie poskytuje klientům možnost sdělování si svých zážitků v bezpečném kruhu. Biblioterapeut využívá pro práci s klientem nedirektivní přístup.

Narativní biblioterapie se realizuje často ve skupinové formě. Klienti si vzájemně předčítají oblíbené pasáže kapitol a celých knih. Nad přečteným textem poté přemýšlejí a diskutují o svých emočních prožitcích během četby.



*„Posiluje se tak radost z přečteného, protože při těchto reflexích působení příběhů se vyvolaný individuální zážitek prohlubuje sdílením s kolegy – posluchači anebo alespoň s terapeutem (při individuální biblioterapii)“ (Svoboda, 2013, s. 62).*

#### **2.4.1 VYTVÁŘENÍ VLASTNÍCH PŘÍBĚHŮ**

Do narativní biblioterapie řadíme také tvorbu a následné předčítání vlastních příběhů. Tato metoda se osvědčuje zejména u dětí přirozeně tvořivých a vybavených kvalitními řečovými dovednostmi (Geldard a Geldardová, 2008, s. 225).

Vlastní příběhy klientů obsahují zpravidla také projektivní zážitky a diagnostický materiál, se kterým lze pracovat buď na základě psychologického rozboru, který provádí psycholog nebo psychiatr, anebo můžeme zůstat pouze na úrovni podpůrné terapie a zabývat se třeba literárními úpravami. *„Takto upravené příběhy pak slouží nejenom ke vzájemnému obohacení posluchačů zúčastňujících se společných literárních čtení, ale můžeme je zaslat také do literární soutěže“ (Svoboda, 2013, s. 64).* Případný úspěch v soutěži pak nesmírně napomůže zvýšení sebevědomí klienta a inspiruje i ostatní členy terapeutické skupiny.

*„Dalším možným způsobem práce v rámci této domény je ztvárnění některého emočně nosného tématu – láska, přátelství“ (tamtéž).* Tato literární dílka pak mohou posloužit k další navazující terapeutické práci.

#### **2.5 BIBLIOTERAPIE LYRICKÁ**

*„Biblioterapie lyrická využívá poetický materiál. Na rozdíl od poetoterapie se zde však terapeut a klienti nezaměřují na rytmiku, zvukomalbu, dynamiku a rým básní, ale na syžet a vypovídající hodnotu veršovaného příběhu“ (Svoboda, 2013, s. 69).*

Často se zde využívá volný verš, který se pouze minimálně podobá klasickým básnickým veršům. Volný verš se podobá básni v próze, dokonce ani odborníci se neshodují v tom, kam literární útvary psané volným veršem zařadit, pokud jsme však zaměřeni více na obsah textu než na formu, pak jej budeme řadit do prózy (tamtéž).

## **2.6 BIBLIOTERAPIE VIRTUÁLNÍ**

Výhodou virtuální biblioterapie je, že nevyžaduje v procesu tvoření přímý kontakt klienta s terapeutem. Komunikace mezi terapeutem a klientem může probíhat i na dálku, prostřednictvím internetu, například přes e-mail, Facebook atd.

Zejména na Facebooku je velmi snadné vytvořit skupinu lidí se stejným zájmem, v našem případě literárním, kteří se pak mohou vzájemně literárně obohacovat a motivovat. To umožní terapeutovi pracovat s více klienty současně. Tato virtuální forma práce s klientem může být využívána jako podpůrná, doplňující nebo ji lze také kombinovat s jinými způsoby práce (Svoboda, 2013, s. 75).

## **2.7 BIBLIOTERAPIE POLYESTETICKÁ**

V případě že spojujeme či kombinujeme různé arteterapeutické, dramatické, biblioterapeutické, taneční a poetické prvky, pak hovoříme o polyestetické biblioterapii, která nachází své uplatnění zejména při biblioterapeutických sezeních, kdy odlehčí mnohdy náročnější práci s textem.

Z hlediska prostorového zpracování textu v arteterapeutickém kontextu můžeme hovořit o kolážích, malbách, sochařských objektech, graffitech aj.

V každodenním životě se pak můžeme setkat s nejrůznějšími reklamami, logy firem, také textové editory nabízí různé fonty např. gotických, staroanglických či římských písmen (Svoboda, 2013, s. 81-82).

## **2.8 BIBLIOTERAPIE JAKO TVŮRČÍ PSANÍ**

Tato doména se soustřeďuje na objevování literární činnosti, které často obsahuje jazykové hry se slovy, práci se syžetem příběhu, úpravy a přepisy literárních forem a vlastní kreativní tvorbu, vystavěnou na základě prožitků anebo zadaných témat.

Úkolem tvůrčího psaní uskutečňovaného v rámci biblioterapie je objevovat v každém zájemci kreativní potenciál a na jeho základě se pokusit o vybudování radosti z vlastní pisatelské tvorby.

Markéta Dočekalová definuje tvůrčí psaní jako obor, „*který dává vzniknout různým druhům literárních děl s cílem poskytnout je ke čtení veřejnosti*“ (Dočekalová, 2006, s. 9).

V biblioteraapeutickém kontextu nám nejde jenom o přesně vymezené druhy literárních děl, ale především o detailnější práci s textem. Jedná se zejména o méně rozsáhlé literární formy a hry s větami a slovy.

Proces tvůrčího psaní by měla prolínat radost, která je stavebním kamenem sebevědomí a budování pozitivních vztahů terapeutické sociální skupiny. *„Tvůrčí psaní by mělo být zdrojem svobodných, neomezených nápadů, měla by to být hra i objevná fantazijní činnost.“* (Svoboda, 2013, s. 54).

## 2.9 BIBLIOTERAPEUTICKÉ PSANÍ DENÍKU

Biblioteraapeutický deník si píše sám klient. Psaní deníku patří mezi známé metody používané v biblioteraapeutické intervenci. Biblioteraapeutický deník nesouvisí s vedením čtenářského deníku, i když i ten se dá využít k terapeutickým účelům. *„Např. při hledání společných čtenářských zájmů terapeuta a klienta, při reminiscenční terapii u seniorů, při narativně vedeném biblioteraapeutickém sezení atd.“* (Svoboda, 2013, s. 47).

Při práci s biblioteraapeutickým deníkem je potřeba zachovat naprostou důvěru mezi terapeutem a klientem a také partnerský, rovnocenný vztah. *„Vyžaduje si to způsob práce s každodenními záznamy klienta, kdy terapeut prostřednictvím rozebírání mnohdy intimních záznamů proniká do citlivých míst duševního života klienta. Tato psychoterapeutická práce však není jediným možným způsobem využití autobiografických záznamů“* (Svoboda, 2013, s. 47).

Někdy stačí, aby si klient zapisoval každodenní dění jen sám pro sebe, terapeut pak respektuje klientovo rozhodnutí nepodílet se na rozboru těchto záznamů. I takto vedený deník může klientovi prospět, pokud plní funkci jakéhosi něměho přítele, kterému se klient svěřuje se spoustou věcí, které ho trápí, těší apod.

Výhodou deníku je, že dlouhodobě uchovává psaná sdělení. I po několika letech může sloužit jako cenný zdroj anamnestických poznatků a zároveň dovede mapovat zlepšení i zhoršení psychického stavu klienta.

V současné biblioteraapeutické intervenci se častěji využívá první způsob práce, kdy má terapeut přístup k obsahu deníku.

Klient má za úkol psát si každodenní poznámky, které mohou být různě dlouhé a mohou být různého obsahu. Biblioteraapeut většinou neovlivňuje obsah deníku z důvodu, aby neomezil diagnostickou a vypovídající hodnotu tohoto autobiografického psaní.

*„Klient si sám rozhoduje o tom, nakolik jsou jím zapsaná sdělení pro něj osobně intimní nebo nesdělitelná“* (Svoboda, 2013, s. 48). Terapeut smí vstoupit do klientova vnitřního světa teprve až po vzájemné dohodě.

Přestože bychom neměli pisatele deníku ovlivňovat v tom, co a jak píše, můžeme ho požádat, aby se řídil následujícími doporučeními:

- *„deník by měl mít alespoň strukturované dny*
- *u denních záznamů či zápisů by měl být uveden čas dopsání anebo zahájení psaní*
- *pisatel by měl psát záznamy pokud možno pravidelně, tedy téměř každodenně*
- *deník by měl být psát v první osobě jednotného čísla (v tzv. ichformě)“* (tamtéž).

Přestože v dnešní době je pisateli více preferovaný elektronicky psaní deník, například v podobě blogu na internetu nebo ve Wordu, a klasický tradiční deník se tedy dostává do pozadí, pro diagnostiku a biblioterapeutickou práci je tradičně psaný deník mnohem cennější.

Elektronicky psaný deník sice dává klientovi možnost dodatečně upravovat a vymazávat záznamy, ale zároveň se tím ztrácí autentičnost prvotní výpovědi. Výhodou je, že pokud s tím klienti souhlasí, mají možnost kolektivního sdílení každodenních prožitků s terapeutem anebo s dalšími členy terapeutické skupiny.

Tradiční deník má oproti elektronickému tu výhodu, že si k němu pisatel lépe vytvoří vztah, může ho nosit všude s sebou nebo si pro něj doma vytvářet skrýše, aby ho nikdo neobjevil. A právě tyto tajné manipulace s deníkem vytváří u klienta pocit, že v deníku získává svého tajného společníka, zpovědníka a vrbu, která ho poslouchá a postupně se pro něho stává přítelem (Svoboda, 2013, s. 49-50).

### 3 DENÍK

#### SVĚŘOVÁNÍ SOBĚ SAMÉMU

Asi nejtypičtější formou svěřování sobě samému je deník. Je čistě soukromý, tajný, ale zároveň představuje způsob, jak se svěřit a vypovídat se ze svých pocitů. V deníku píšeme upřímně a otevřeně. Přesto u každého z nás, kdo někdy zkusil psát deník, funguje jakási vnitřní cenzura, která nás drží zpátky, a tak se nesvěřujeme úplně se vším, například nepíšeme o svých milostných vztazích. Většinou doufáme, že se deník nedostane do rukou nikomu jinému. Jinak je tomu u autobiografií, které jsou veřejné, tudíž se očekává, že je někdo bude číst, ale mohou být nepravdivé.

V literatuře, která se zabývá tématem sebeotevření, svěřování a odkrývání se jednoznačně zdůrazňuje pozitivní význam psaní deníku. Přesto i ti, kdo si deník píše dlouhodobě, mohou po čase zjistit, že začínají mít problémy se schopností se svěřit. Může za to skutečnost, že se lidé léty mění a právě s léty se mění i jejich schopnost se svěřovat (Königová, 2007).

#### 3.1 CO JE TO DENÍK

Slovník literární teorie definuje deník jako formu denních či chronologicky řazených záznamů převážně autobiografického obsahu, kterými autor zachycuje události svého osobního i společenského života. Deník se vyznačuje bezprostředností podání informací, pisatel zachycuje myšlenky tak, jak ho zrovna napadají.

Rozlišujeme deníky:

- 1. autentické** - autor zaznamenává okamžité nálady, dojmy, myšlenky a události, se kterými se střetává
- 2. díla určená čtenářům:**
  - a) spisovatel vypráví o zážitcích, které prožil a zaznamenává své myšlenky, v literatuře jsou to cestopisy, zápisky, dopisy (př. Deník Anne Frankové)
  - b) memoáry
  - c) zajímavé události autorova života
- 3. literární díla fiktivního charakteru**, tj. literární díla s fiktivním hrdinou psané formou deníkových záznamů (např. Goethe - Utrpení mladého Werthera) (Vlašín, 1977, s. 70)

## 3.2 STRUKTURA DENÍKU

Psaní deníku nevyžaduje dodržování téměř žádných postupů, pokud ale chceme využít deník pro biblioterapeutickou intervenci, je dobré, aby si pisatel zapisoval den, měsíc, rok a ideálně také čas, kdy zápis pořídil. Díky tomu si pak spíše vzpomene na události, které tomuto zápisu předcházely nebo naopak, které následovaly. To usnadní také spolupráci mezi terapeutem a klientem. Zároveň bude časový údaj o zápise sloužit také klientovi pro případ, že by si chtěl vzpomenout na události, které se staly před nějakou dobou, nebo kdyby si potřeboval utřídit své myšlenky (Königová, 2007).

## 3.3 DRUHY DENÍKŮ

Asi mezi nejznámější formy deníku patří **čtenářský** či **osobní deník**. Zatímco impulsem k tomu, abychom si začali psát čtenářský deník, bývá většinou povinnost, protože to po nás chtějí učitelé ve škole, osobní deník si píšeme z vlastního rozhodnutí. Na osobní deník se blíže podíváme v podkapitole Osobní vs. Psychoterapeutický deník.

Pro ty, kdo mají zájem vést si deník, ale nejsou ochotni nebo schopni psát pravidelně, existují i jiné alternativy.

Zajímavou možností je **cestovní deník**. Způsobů, jak si vést cestovní deník, je celá řada. Například můžeme sbírat jízdenky, vstupenky, pohlednice měst, která jsme navštívili, a vlepovat je do deníku. Nebo v případě, že rádi navštěvujeme turisticky významná či poutní místa, můžeme si nechat natisknout do deníku razítko či známku těchto míst.

Pro milovníky dobrého jídla a pití může dobře posloužit **gurmánský deník**, kdy si mohou zaznamenávat svá kulinářská dobrodružství a objevy, ať už jimi jsou restaurace, jídla nebo nápoje.

Pro všechny příznivce dobrých knih, umění, divadel, filmů či hudby bude jistě zábavné vést si **kulturní** či **čtenářský deník**, kam si mohou zapisovat své zážitky a dojmy z různých kulturních akcí, kterých se zúčastnili. Ozdobou tohoto deníku pak budou vstupenky či fotografie. Čtenářský deník navíc najde své uplatnění také v biblioterapii, přestože to není původním záměrem tohoto druhu deníku.

Amatérským či profesionálním básníkům, povídkářům či romanopiscům, stejně jako malířům, kreslířům či jiným uměleckým tvůrcům můžeme doporučit, aby si vedli **umělecký deník** či **skicák**. Deník jim umožní mít svá díla pohromadě, vracet se k nim dle jejich libosti, nebo také sledovat svůj umělecký vývoj.

**Zahradnický deník** skvěle poslouží všem milovníkům zahradničení. Mohou si do něj zakreslovat podrobné nákresy záhonků, aby tak měli lepší přehled o tom, co a kam zasadili. V deníku mohou také dokumentovat vývoj své zahrádky rok za rokem. A když se jim bude chtít, mohou deník rozšířit i o herbář.

V **chovatelském deníku** si mohou chovatelé vést záznamy o růstu, zdraví, nových kouscích či pokrocích ve výcviku svých mazlíčků. Tyto zápisy je dobré doplnit fotografiemi. Stejným způsobem si mohou vést deník o své zálibě všichni zájemci.

Nyní se už ale dostáváme ke dvěma typům deníků, které by nás teď měly zajímat ze všeho nejvíce. Jsou jimi **osobní** a **terapeutický deník** (Forejtová, 2011).

### 3.4 OSOBNÍ VS. PSYCHOTERAPEUTICKÝ DENÍK

Pro účely této podkapitoly si nejdříve vysvětlíme, jaký je zásadní rozdíl mezi osobním deníkem a psychoterapeutickým deníkem.

**Osobní deník** si píše pisatel sám pro sebe, pro svou vlastní potřebu a z vlastního rozhodnutí, většinou ho nikomu neukazuje a nepřeje si, aby ho někdo jiný četl. Často pro něj vytváří různé skryše, aby zamezil jeho objevení jinou osobou. Zaznamenává skutečnosti svého každodenního světa, pocity, myšlenky, nálady aj. Pisatel může psát cokoli, co ho napadne a jeho činnost není nikým a nijak řízena. Někdy dokonce píše tajně a o jeho činnosti pak nemá nikdo vědět. Pro psaní osobního deníku neexistují žádná obecně závazná pravidla. Přesto je vhodné, aby pisatel uváděl alespoň datum svých zápisů, aby se v případě potřeby či zájmu mohl ve svých záznamech orientovat.

Naproti tomu **psychoterapeutický deník** počítá s tím, že alespoň někdy bude záznamy pročitat také někdo jiný, v tomto případě terapeut (Forejtová, 2011). Terapeutický deník si oproti osobnímu deníku píše klient na doporučení terapeuta. Terapeut může klienta instruovat, aby psal deník zcela volně (např. „Napište cokoli, co vás napadne.“), aby se zaměřil na určitý problém (např. „Napište o své depresi.“), převzít kontrolu nad jeho psaním tím, že mu předloží seznam otázek týkající se určité problematiky a požádat ho, aby otázky zodpověděl (např. „Zde je několik otázek týkajících se deprese, které prosím zodpovězte.“), případně nechat klienta procházet určitým programem, který sestává ze systematické řady lekcí (L'Abate, 1991).

### 3.4.1 PŘÍNOS VEDENÍ OSOBNÍHO DENÍKU

Deník poskytuje pisatelům bezpečný prostor, ve kterém se pokoušejí vysvětlit různé skutečnosti ve svém životě, a to bez přítomnosti terapeuta či jiných blízkých osob. Přemýšlejí a vyjasňují si díky němu určité události ve svém životě. Stává se pro ně intimním místem, ve kterém zachycují své pocity v situaci, ve které se aktuálně nacházejí (Välimäki, Vehviläinen-Julkunen, Pietilä, 2007).

Děti si jeho prostřednictvím zlepšují komunikační schopnosti a učí se vyjadřovat své myšlenky, aniž by se musely bát hodnocení. Psaní deníku podporuje spontánnost a snahu o upřímné vyjadřování. To vede k rozvoji vrozené intuice a také tvořivosti.

Vědomí, že deník nebude vystaven pohledu jiných lidí, podporuje upřímný postoj pisatele k sobě samému. Díky tomu nám nastavuje zrcadlo.

Pravidelné psaní deníku pomáhá vytvářet návyk psát o osobních prožitcích, pocitech a myšlenkách, a tím si je také uvědomovat. Do deníku si můžeme zaznamenávat také své tvůrčí myšlenky a poznámky, a tak si je srovnat v hlavě. Psaní deníku podporuje schopnost pozorování (sebe i dění kolem nás) a sebevyjádření.

Pravidelné psaní deníku podporuje rozvoj verbálního projevu. Deník vytváří bezpečné místo k vyjádření pocitů a potlačených emocí, které by jinak zůstaly umlčeny. Pokud si dovolíme zaznamenat i své negativní pocity, učíme se je tak současně přijmout. Deník je cenným nástrojem sebepoznání. *„Upřímnost a spontaneita, které práce s deníkem ... rozvíjí, vytvářejí podmínky k získání hlubokého náhledu do osobního prožívání“* (Capacchione, 2003, s. 22).

Vedení deníkových záznamů, které není vystaveno kritice ze strany ostatních, pomáhá vybudovat sebeúctu a sebedůvěru, které jsou nezbytné k rozvoji tvůrčích schopností a k dosažení úspěchu v životě. Získaná sebeúcta a sebedůvěra se pak promítá do všech oblastí lidské činnosti. Vedení deníku vychází zejména ze sebereflexe, nabízí nástroje k prozkoumávání vlastních hodnot, zálib, tužeb a schopností. (Capacchione, 2003)

### 3.4.2 OBLASTI VYUŽITÍ TERAPEUTICKÝCH DENÍKŮ

Deníky se v klinické praxi mohou využívat například pro záznamy symptomů a stavů pacientů a pro zachycení zkušenosti s léčbou či s určitým onemocněním, tedy k léčebným záměrům. První deníky se v klinické praxi objevily zásluhou psychoanalytických psychoterapeutů. Pacienti si zaznamenávali své sny a na sezeních pak o nich společně



s terapeutem diskutovali. Deníky tedy sloužily jako bohatý terapeutický materiál (Thiele a kol, 2002).

Využití deníků pro pozorování chování, pocitů a myšlenek zavedli behaviorální terapeuti. Dnes se deníky nejčastěji využívají k zachycení prožitku určité duševní poruchy, a to v souvislosti s každodenním životem i z pohledu různých specifických podmínek. Poskytují vhled do jednání, pocitů a myšlenek v průběhu času a zachycují události, chování či pocity, které nejsou navenek zřejmé. Využívají se k odhalení příčin duševních poruch, tedy faktorů, které ovlivňují její rozvoj a průběh a současně mohou poskytnout údaje potřebné pro zvolení vhodné terapie (tamtéž).

Nestrukturované deníky se ukázaly jako velmi vhodné pro zachycení jedinečné osobní zkušenosti klienta (např. v boji s nemocí či s péčí o dlouhodobě nemocného rodinného příslušníka) či důležité změny v jeho životě, např. nemoc, úraz s trvalými následky, ztráta blízkého člověka či ztráta zaměstnání (Välimäki, Vehviläinen-Julkunen, Pietilä, 2007).

Polostrukturované deníky lze využít jako zdroj pro zkoumání souvislostí mezi psychoterapií a každodenním životem klienta. Odhalují mnoho postojů klientů, protože ty nemusí být v psychoterapii vždy zřejmé (klientovy skutečné postoje, myšlenky, názory, které se může bát sdělit nebo si je ani neuvědomuje) a zachycují významnou část zkušeností klientů a pohledů na současný život se všemi souvislostmi, a to jak z pohledu přítomnosti, tak i z minulosti a budoucnosti.

Deníky můžeme v terapii využít také jako oboustranný zdroj informací pro terapeuty i klienty. Terapeuti mohou po domluvě s klienty do deníků psát své komentáře, povzbudit je a upozornit na pokroky, kterých si klienti nemusí být v průběhu terapeutického procesu vědomi (Mackrill, 2007).

### **3.4.3 PŘÍNOS PSANÍ PSYCHOTERAPEUTICKÉHO DENÍKU**

Deník pisateli slouží jako prostředek vlastní reflexe. Může psát o prožitých událostech, tzn. retrospektivně, ale také o právě prožívaných zážitcích a pocitech při psaní deníku, tedy v reálném čase, nebo o svých představách a očekáváních od budoucnosti. V takovém případě deníky obsahují klientovu minulost, přítomnost i budoucnost (Mackrill, 2007).

Prostřednictvím deníku může pisatel snáze komunikovat s některými osobami, se kterými se mu špatně komunikuje při reálném setkání. Může terapeutovi sdělit to,

co by neřekl během terapeutických sezení. Pro mnohé je snazší psát o některých tématech do deníků, než se k nim vyjádřit v rozhovoru (Välimäki, Vehviläinen-Julkunen, Pietilä, 2007).

Se stejným významem může klient komunikovat také sám se sebou. V denících se často odsuzuje za své chování nebo ho naopak promíjí a odkrývá nové stránky sebe sama, které mohou být nové i pro něj samého. Někdy k tomu dochází dokonce ještě dříve, než tak učiní na terapeutickém sezení (Mackrill, 2007).

Psaní deníků, ale i psaní o vlastních prožitcích v jakékoliv jiné podobě, má velký léčebný potenciál. V psychoterapii může dokonce zvýšit účinnost léčby. Psaní deníku můžeme použít buď jako podpůrný doplněk nebo jako alternativu k tradiční psychoterapii vedené verbálně, dokonce můžeme dosáhnout stejných, nebo podobných výsledků jako při rozhovoru s terapeutem (Pennebaker, 1997).

Komunikace prostřednictvím psaní má oproti mluvení tu výhodu, že umožňuje klientovi otevření a sebevyjádření, kterých se někdy v mluveném projevu dosahuje těžko (např. v situaci, kdy je klient nervózní už jen z toho, že mluví s někým cizím nebo s terapeutem, ke kterému cítí respekt, a proto má problémy se vyjádřit). Nabízí větší prostor (př. čas), volnost a v některých případech i bezpečí (klient se neobává, jak bude terapeut reagovat na informace, které mu sdělí). V kombinaci s následným terapeutickým rozhovorem tak lze využít možnosti, které psychoterapie poskytuje, mnohem efektivněji (L'Abate, 1991).

Výsledky výzkumů zaměřených na terapeutický vliv psaní ukazují, že psaní má mimořádnou moc. Psaní o vlastním traumatu po dobu několika dnů snižuje bolestivost tématu pro klienta, současně vede ke zlepšení fyzického i duševního stavu, k celkově lepšímu pocitu a dalším pozitivním změnám (Murray, Segal, 1994).

I když klient ze začátku pocítuje bolest při psaní o nepříjemných zážitcích, z dlouhodobého hlediska má psaní pozitivní vliv na jeho náladu i osobní spokojenost, ovlivňuje imunitní systém a také duševní výkonnost. Studenti, kteří během výzkumu pravidelně psali o svých emočních tématech, zaznamenali zlepšení studijního prospěchu (Pennebaker, 1997).

Za jednou z příčin pozitivního působení psaní stojí sebeodhalení se, které představuje hlavní prostředek psychoterapie (Pennebaker, 1997). Terapie po klientovi vyžaduje, aby uznal, že má problém, a byl ochotný o tomto problému mluvit. To se neobejde bez podrobného rozebírání nejsoukromějších aspektů osobního života klienta, čímž se sebeodhalení podílí na procesu uzdravení (Bruchová, 1997). Ukazuje se, že pokud člověk dostane příležitost hluboce se otevřít, ochotně jí využije. Na druhou stranu Bruchová

(1997) upozorňuje, že je třeba si uvědomit, že i když je sebeotevření se v terapii žádoucí a pro klienta přínosné, často nebývá vůbec snadné. Většina pacientů je do jisté míry připravena se otevřít, přesto ale mohou sebeodhalování vnímat jako bolestný a nepříjemný vpád do svého soukromí či jeho bezcitné narušení“ (tamtéž). Zajímavé je, že pro řadu lidí bývá paradoxně mnohem těžší odkrývat témata zdánlivě nedůležitá.

Psaní deníku i psaní v průběhu psychoterapie se stává pro klienty cennou a smysluplnou zkušeností, a to bez ohledu na jejich osobnostní charakteristiky (Mackrill, 2007; Välimäki et al., 2007; Pennebaker, 1997).

### 3.5 MOŽNOSTI PRÁCE S DENÍKEM

Existuje plno možností, jak pracovat s deníkem. Obecně můžeme říct, že záleží na fantazii pisatele či jeho odvaze experimentovat.

#### RANNÍ STRÁNKY

Jednu z nejméně náročných technik práce s deníkem představují tzv. **ranní stránky**. „... *ranní stránky jsou tři stránky popsané normálně velkým písmem a zaznamenávající čistě jen proud vědomí...*“ (Cameronová, 2009, s. 41)

Jejich jednoduchost spočívá v tom, že neexistuje žádný nesprávný způsob, jak je psát. Můžeme do nich zapisovat cokoli, co nás napadne. „*Přestože jsou ranní stránky někdy barvité, často bývají negativní, útržkovité, lítostivé, stále stejné, šroubované, dětinské, hněvivé, neslané nemastné či dokonce bláznivé. To je v pořádku*“ (Cameronová, 2009, s. 41-42). Všechny tyto rozhněvané, ukňourané a malicherné věci, které ráno sepisujeme, nám víří v podvědomí a kalí to naše dny. „*Ranní stránky nelze převádět na další den*“ (Cameronová, 2009, s. 44).

Neměli bychom je vynechávat ani k nim přistupovat lajdácky. Jedině tehdy, pokud budeme důsledně psát, nám přinesou prospěch. Někdy máme tendenci se vymlouvat, že dnes nemáme na psaní náladu. V případě ranních stránek ale na naší náladě vůbec nezáleží, ba naopak. Pokud se právě ve chvílích, kdy se necítíme nejlépe nebo máme zlost, budeme věnovat právě psaní, o to dříve se nám uleví.

Ranní stránky nám pomohou pochopit příčiny našeho strachu, negativity, ale i našich nálad. Pro někoho mohou představovat jistou formu meditace, protože díky pravidelnému psaní nám přináší ranní stránky vhled, a tím nám pomáhají učinit změnu v našem životě.

Není totiž možné zabývat se v ranních stránkách tím samým problémem, případně si stěžovat na nějakou situaci každé ráno, měsíc po měsíci, aniž nás to pohne ke konstruktivní změně.

Ranní stránky nás tímto způsobem vyvádějí z beznaděje a vedou nás k řešení, o jakých se nám ani nesnilo (Cameronová, 2009).

## VE ŠKOLE

Výchovní poradci nebo metodici prevence mohou pracovat s deníkem při řešení kázeňských či výchovných potíží.

Právě žákům s potížemi s chováním může deník pomoci vyjádřit jejich pocity. Deník na jedné straně může představovat most mezi dítětem a učitelem, protože děti mají někdy potíže s vyjadřováním svých pocitů a myšlenek, a tak je pro dospělé často obtížné jim porozumět, v tom jim může být deník skvělým pomocníkem. Na straně druhé stojí fakt, že děti mohou přeměrovat svou zlost nebo jakoukoliv jinou zápornou emoci na deník, a tím dosáhnout pocitu uvolnění, jejich chování se pak může samo zlepšit, protože už nepocítují potřebu se odreagovat jiným, leckdy nevhodným způsobem, např. šikanou, agresivním chováním aj. (Cameronová, 2009).

## TERAPIE PSANÍM

Tato metoda slouží k tzv. „vypsání se“. Lze ji kombinovat také s **terapií pomocí příběhů**, kdy pisatel vkládá do příběhů své obavy, starosti, své pocity a myšlenky. Při terapii psaním není důležitá umělecká hodnota psaného textu, ale především utříbení si zážitků, pocitů, snů a přání (Špatenková, 2008).

Je dokázáno, že intenzivní psaní během několika po sobě jdoucích dnů, vede ke snížení pocitu napětí, úzkosti. Problém se sice samotným psaním sám od sebe nevyřeší, ale díky „vypsání se“ se sníží intenzita, se kterou klient problém prožívá, a to vede k postupné úlevě (Pennebaker, 1997).

Jednou z možností využití terapie psaním jsou tzv. **Dopisy psané zesnulému**. Lze je využít u široké škály klientů, od dětí až po seniory. U dětí by si však terapeut měl dát pozor na to, aby jim nepletl hlavu. Některé děti by totiž díky psaní dopisům zesnulým mohly získat dojem, že mrtvý je pouze pryč a po obdržení dopisu se zase vrátí.

Dopisy mohou ztvárňovat jakékoliv téma. Představitelé Gestalt psychoterapie obvykle nechávají děti, aby napsali dopis zesnulému, ve které by vyřešily nedokončené záležitosti, např. pokud se dítě nestihlo rozloučit nebo když mělo s mrtvým nějaké nevyřešené spory.

Dopisy se píší v přítomném čase a jsou mnohem efektivnější metodou než „pouhé“ bavení se o problému s terapeutem. Po napsání dopisu s ním můžeme naložit různě, například dát dopis do obálky a schovat ho nebo ho zakopat do země, případně spálit (Worden, 1996).

Zvláště pro děti může být prospěšná také tvorba **Alba vzpomínek**, ve kterém se kombinují obrázky, koláže aj. s terapií psaním. Jedná se o upomínkovou knihu na zemřelého. Děti mohou do alba kreslit obrázky, vymýšlet příběhy, lepit fotografie nebo zapisovat vzpomínky, které si v souvislosti se zesnulým vybavují. Výhodou takového alba je, že pozůstalému vydrží, a i po letech si bude moct připomenout zážitky spojené se zesnulým, které by bez alba postupem času zapomněl (Špatenková, 2008).

Pokud máme problém se svěřováním se deníku nebo by nám to dokonce mohlo připadat příliš neosobní, pak nám Forejtová (2011) doporučuje, abychom si k deníku vytvořili úzký vztah. Zároveň udělí rady, jak toho dosáhnout. Ze všeho nejdříve bychom si měli vybrat takový deník či zápisník, který nám padne do oka. Měl by nás oslovit a přímo vybízet k psaní. Dále doporučuje deník pojmenovat. Díky tomu budeme deník vnímat jako osobu nebo bytost, ne jen jako kus papíru. Volba jména a pohlaví deníku odráží naši preferenci spíše se svěřovat se svými tajemstvími osobě určitého pohlaví.

Forejtová (2011) na závěr uvádí ještě poslední tip, **vést s deníkem rozhovor**. Pokud totiž nasloucháme problémům jiné osoby, dokážeme se od jejího problému odosobnit a poskytnout jí tak objektivní radu, která jí může pomoci problém vyřešit nebo ji přivést na správnou cestu, na kterou by sama nepřišla. Pokud se ale dostaneme do podobné situace, tak se těmi samými radami řídit nedokážeme. V hloubi duše sice tušíme, co bychom asi měli udělat, ale do praxe se to uvádí jen těžko. Zato když nám udělí radu někdo jiný, poslechneme, protože jsme již od malička vedeni k tomu, že máme poslouchat. Stejně funguje i rozhovor s deníkem, pouze s tím rozdílem, že klademe otázky, na které si zároveň my sami odpovídáme. Ta část z nás, která odpovídá za deník, se dokáže od problému do jisté míry odosobnit, dokáže být objektivněji kritická i nápomocná a bude mít pochopení k našemu problému stejně jako my sami, když někomu děláme vrbu. Je to tedy skvělý způsob, jak najít odpovědi na naše problémy či nezodpovězené otázky sami v sobě. Jakmile zjistíme, že to funguje i u nás, brzy si vytvoříme návyk přirozeně hledat pomoc nejdříve u deníku a s pravidelným psaním už nebudeme mít potíže (Forejtová, 2011).

## II PRAKTICKÁ ČÁST

### 4 VYUŽITÍ DENÍKU Z POHLEDU BIBLIOTERAPIE

V praktické části jsou využívány autentické texty autorky. Osoby, které se zde vyskytují, jsou reálné, a jejich jména nebyla změněna. Všichni však byli informováni o tom, čemu se tato závěrečná práce věnuje, co je jejím cílem a především o tom, co se o nich mohou čtenáři dozvědět. Se zveřejněním údajů, které mohlo znamenat vstup do jejich soukromí, zmíněné osoby souhlasily.

Cílem práce je odstranit předsudky lidí, kteří si myslí, že lidé, kteří si vedou deník, musí být blázni nebo přinejmenším podivíni. Kromě toho poukazuje na různé možnosti, jak se může deník stát skvělým společníkem, rádcem, ale také skvělým doplňujícím prostředkem v terapeutické intervenci. Předkládá možnosti využití deníku v zátěžových situacích a tím poukazuje na terapeutickou hodnotu deníku i tehdy, pokud si vedeme osobní deník sami pro sebe.

Texty analyzuji na základě zkušeností a na podkladě studia literárních pramenů v průběhu psaní práce, kde je to vhodné, je navíc doplňuji komentářem (poznámka po čarou).

#### **Ukázka č. 1: Osobní deník**

*„Pondělí 22. 9. 2014*

*První školní den jsem si představovala jinak. Všude byl chaos a téměř s nikým jsem si pořádně nepopovídala. Dost mě překvapilo, když jsem potkala dvě holky z Uničova, které ještě loni studovaly jinde, jedna v Olomouci, ale na jiné VŠ a druhá v Brně.*

*Jsem utahaná, a to jsem měla sotva 2 vyučovací hodiny, a přitom v té jedné jsme se ještě ani neučili. Možná si jen uvědomuju, že tyto dva semestry budou extrémně náročné. Snad bude zítřek lepší den pro popovídání se spolužačkami a snad budu mít i lepší náladu, protože dnešek se mi fakt nelíbil. Kdybych ale chtěla být alespoň trošku pozitivní, tak na prvním školním dni bylo dobré to, že autobus přece jen přijel. Sice měl 12 minut zpoždění, ale přijel a odvezl mě zpátky domů. Hurá!*

*Úterý 23. 9. 2014*

*A je to tu! Zas mám nějaký otravný technický předmět, kde mám nějaké úkoly, kterým absolutně nerozumím, a rozčiluje mě to. Doufám, že se mi nějakým zázrakem podaří tyto blbě úkoly splnit co nejdříve a mít po zbytek semestru klid, i když se tedy vyžaduje „jen“ 100 %*

*docházka, což je otrava. Druhý den ve škole a zase se mi tam nelíbilo, navíc jsem jela do školy už o půl 8, abych měla šanci dostat se v 9 hodin na studijní oddělení, protože to má otevřeno hlavně v době, kdy mám výuku. Jsem ráda, že už mám pro zbytek dne klid. Jsem ale unavená, a tak se těším, že snad půjdu brzy spát.*

*Středa 24. 9. 2014*

*Jezdit do školy v 8:20 je docela fajn, hlavně když ten autobus není narvaný lidmi a je tam celkem klid. Ze zvyku se rozhlížím na zastávce, jestli nepůjde někdo známý. Ráda cestuju s někým, to pak ta cesta ubíhá daleko rychleji, ale problém je v tom, že teď jezdím v dobu, kdy nejezdí nikdo, koho znám, takže se mi ta cesta zdá zbytečně dlouhá a nudná.*

*Přednáška z logopedie byla v pohodě, lexikologie se mi nelíbila a přednáška z literatury odpadla kvůli nějaké poradě. Na cviku z terapeutických metod jsme se dozvěděli, že místo toho asi bude nějaká bloková výuka, abychom toho víc probrali, něco si zkusili a tak. Jsem zvědavá, kdy ta blokovka bude, tento semestr se mi zdá totiž dost narvaný i bez blokovek. Taky jsme se nemohli na ničem dohodnout, takže to budeme řešit ještě i příští týden, z čehož nemám ani trochu radost, protože na ten předmět budu čekat 2 hodiny.*

*Ještěže autobus, který jezdí ve 4 je veliký a má vysoká sedadla, kde se dá pohodlně opřít hlava a taky se tam dobře spí.*

*Čtvrtek 25. 9. 2014*

*Kristýna říkala, že jsem byla asi jediná, kdo se do školy těšil, a přitom se mi v ní nelíbí. Cožpak můžu za to, že mi spadly růžové brýle a že se mi daří vnímat jen to negativní? Všude nás straší státnicemi, všude nám zadávají spoustu práce a nejsem si jistá, jestli je vůbec možné při nejlepší dobré vůli tuto práci zastat bez nějaké skupinové spolupráce. Například při vypracovávání otázek na zkoušky by se fakt pomoc šikla. Uvidíme, co se s tím dá dělat, ale až přijde čas, tak to zkusím navrhnout.*

*Libila se mi projížďka tramvajemi a procházka s Hankou. Měla nějaké vyřizování a já jsem se nudila, tak jsem se k ní připojila. Čerstvý vzduch je moc příjemný, mnohem příjemnější než dřepět ve škole.*

*Taky se mi líbila hodina dramaterapie, ale asi jen v tom, že nám vyučující nabídla pomoc s kontrolou státnicových otázek do Terapeutických metod. Je to asi jediný důvod, proč si ten předmět nechám zapsaný. Tedy ještě je tu maličký důvod v tom, že se ten předmět taky hodí ke státnicím, že si budeme moct prakticky zkusit to, co se budeme učit ke státnicím teoreticky.*

*Pátek 26. 9. 2014*

*Je toho na mě trochu moc. Ten první týden školy je prostě o dost náročnější, než jsem čekala. Dnes bych toho měla zvládnout habaděj, ale smůla. Ten den prostě není natahovací, a když to nemám v hlavě dobře srovnané, nejsem schopná třeba za dopoledne udělat vůbec nic, protože vím, že je toho hrozně moc, ale nevím, kde začít.*

*Třeba zrovna dnes jsem si mohla zajistit praxi na základce, pátek je jediný den, kdy nemám školu, jenže jsem si nestihla ještě přečíst pokyny, jak postupovat při zajištění praxe, jen jsem se náhodou dočetla, že do školy nemáme ani volat a ani psát e-mail, což je pro mě novinka. U praxí ze speciální pedagogiky vždy píšeme e-mail a navíc si myslím, že je to lepší než do té školy vpadnout neohlášeně.*

*Ve škole dnes máme jakousi akci. Jmenuje se to Noc vědců a přislíbila jsem svou účast jakožto pomocnice na obsluhu stánku pro děti. Jsem z toho dost nervózní už jen kvůli tomu, že sraz je v jakési učebně SEU, která má být někde u bufetu a pod aulou, jenže když jsem se tam vydala včera na průzkum, nenašla jsem žádnou místnost s tímto označením, takže ještě nevím, jak to půjde, jak to zvládnu, jak to najdu atd. Nejradši bych zůstala doma a splnila všechny ostatní věci, dokonce bych i mnohem raději uklízela, jenže to nejde, když už jsem slíbila, že tam budu. No, snad mi aspoň někdo vysvětlí, co se po mně chce a třeba to bude nakonec fajn strávený čas.*

*Ted' ještě musím vytisknout lejstra k praxi, sestavit si nějaký seznam činností na zítřek, ať jsem zorganizovaná a ať toho zvládnu co nejvíc, protože nejpozději odpoledne přijde L a pak budeme spolu, takže do školy nic neudělám, ale nedá se říct, že by mě to nějak zvlášť trápilo. A taky si chci najít nějaký přinejmenším jeden drobný předmět, kde se dají požadavky pro splnění splnit co nejdříve, ať mám alespoň od něčeho brzy pokoj.*

*Sobota 27. 9. 2014*

*O dnešku jsem měla rozhodně jinou představu. Těšila jsem se, že budu s tím svým, že se po dlouhém týdnu konečně uvidíme, ale mám smůlu. Je nemocný, takže za mnou nemůže přijít. Je to tak nefér. Celý týden se těším jen na sobotu a pak se mi ta sobota ani trochu nevydaří. No dobře, sice jsem byla nakupovat a koupila jsem si 2 košile a dokonce mám koupené i zimní boty, ale stejně. Představovala jsem si to jinak. A ted' jsem tak zklamaná, otrávená a smutná, že mi jde jen stěží předstírat opak. Asi bych měla udělat kus práce do školy, nastudovat na příští týden, co je třeba atd., aby ten den nebyl úplně ztracený, ale to se mi samozřejmě ani trochu nechce. Nejspíš zůstanu zalezlá v posteli, zachumlám se*



*do peřiny a budu si přát, aby to byl jen sen a aby na mě ta skutečná (mnou vysněná) sobota čekala, až se vzbudím.*

*Když tak o tom přemýšlím, možná by z té soboty stejně nic nebylo, protože i na mě cosi leze a není mi zrovna moc fajn.*

21:45

*Myslela jsem si, že odpočinek se přeceňuje, ale měním názor. Dvě hodinky spánku odpoledne mi udělaly celkem dobře, takže se pouštím do svého víkendového seznamu aktivit, které je třeba splnit. Ráda bych si pro dnešek odškrtnla jednu nebo dvě položky.*

Neděle 28. 9. 2014

*Když jsem se probudila, úplně mi to došlo. Všechno, na co jsem doted' byla zvyklá je pryč. Ted' už vše bude jiné. Tím, že začala škola, už nebudu mít tolik času a nebudu moct vidět svého milého, kdykoli se mi zachce. Jestliže dřív u mě mohl přespát kdykoliv uprostřed týdne, ted' už to půjde jen ve čtvrtek, v pátek nebo v sobotu. Docela se začínám obávat, jak to půjde dál, protože až nastoupí do nové práce, tak už u mě nebude přespávat ani v ten čtvrtek a určitě se uvidíme ještě míň než doted'. Nechci na to myslet, protože bych byla smutná a dělala bych si kvůli tomu starosti, ale nejde mi na to nemyslet. Zatím se snažím být statečná a užívat si ten čas, který spolu můžeme trávit, jenže už ted' dělám ústupky, které se mi ne vždy úplně líbí. Musím se třeba snažit dělat všechno do školy během týdne, abych měla o víkendu volno a mohla být se svým drahým, jenže on pak třeba nemá čas. Nebo musím jet s ním k jeho babičce, abychom byli alespoň jeden celý den spolu. Z nějakého důvodu u mě nechce být v neděli, což zase zkracuje počet dní, které můžeme v týdnu strávit spolu. Nelíbí se mi to a nesouhlasím s tím, ale i když jsem se snažila protestovat, ničeho jsem tím nedosáhla. Bohužel.*

*Takže mi nejspíš nezbyvá, než se s tím smířit. Jakmile začne chodit do práce, tak už u mě nebude přespávat ze čtvrtka na pátek, pátek je kamarádký den, takže kdo ví, jestli u mě přespí do soboty a v sobotu zase jezdívá k babičce. A aby toho nebylo málo, tak v neděli u mě být nechce. Kdy tedy budeme spolu? Chtěla bych, abychom byli spolu alespoň jeden den v týdnu celičký den.*

*Ach, kde jen jsou ty časy, kdy jsme mohli být spolu o prázdninách kdykoliv. No dobře, také to nebylo úplně podle mých představ, podle mě jsme spolu mohli strávit více času i o těch prázdninách, ale zpětně už s tím nic neudělám a tenkrát jsem s tím taky nic udělat nemohla, maximálně vyslovit přání, že se chci a potřebuji vídat častěji, a to jsem dělala.*

*Doufám, že nejbližší budoucnost přece jen najde nějaké řešení na společné trávení času s mým miláčkem, protože je to pro mě asi jediná relaxace od školy, kde je toho obzvláště letos opravdu hodně a nutně potřebuju odpočívat.*

*Doufám, že do budoucna to nebudu jen já, kdo se bude snažit nacházet neustálá řešení pro naši situaci, abychom se mohli vidět, když ani jeden nemáme čas. Nejspíš bych z toho totiž byla unavená a totálně zoufalá. A to nechci.“*

(Vlastní zdroj)

Ukázka osobního deníku zachycuje období 1. týdne školy v zimním semestru posledního ročníku bakalářského studia autorky.

V pondělí o tom, co ji za den potkalo, zachycuje všední události, př. koho potkala. Zároveň si uvědomuje, že ji čeká náročné období, kdy se od ní bude požadovat určitý výkon, a že bude muset vynaložit určité úsilí, aby zvládla dojít k cíli - uspěla u státnic a obhájila závěrečnou práci.

Můžeme si všimnout rozporu mezi prožíváním autorky a jejím vnitřním zápasem o to zůstat aspoň trochu pozitivní navzdory špatné náladě a únavě, které jí první den školy přinesl.

V úterý se zaměřuje spíše na negativní aspekty, že musí mít předmět, kterému nerozumí a navíc má do něj úkoly, se kterými si neví rady. Dozvídáme se, že musela ráno brzy vstávat, aby měla šanci dostat se na studijní oddělení, které je otevřeno především v době, kdy má výuku. Ale do konce dne jí zůstává jako naděje vidina spánku.

Ve středu se autorka seznamuje s dalšími předměty a nároky, které musí splnit v zimním semestru.

Čtvrtek přináší vidinu nabídky pomoci při kontrole státnicových otázek a autorka konečně čtvrtý den v týdnu tráví čas také venku, není jen ve škole.

Pátek - autorka uznává, že je toho na ní trochu moc a že to nečekala. Zároveň se trochu otevírá, a tak se o ní můžeme dozvědět, že postrádá zdravou sebedůvěru a před novými situacemi by se nejraději schovala doma. Na druhou stranu je pro ni důležité dodržet daný slib. Také si můžeme všimnout, že se honí za splněnými předměty, snaží se být co nejvíce organizovaná, a tak sama na sebe vytváří nepříjemný tlak.

V sobotu autorka prožívá nepřiměřeně velké zklamání a smutek kvůli tomu, že její přítel onemocněl, a tak s ním nemůže strávit čas. Náladu jí nespravily ani nákupy. Odpolední spánek autorce prospěje, a proto se přece jen rozhodne, že začne něco dělat do školy.

V neděli si autorka uvědomuje, jaká velká změna nastala v jejím životě kvůli začátku školy. Nic už nebude tak, jak byla zvyklá během tří měsíců prázdnin. Už nebude moct trávit čas s přítelem, kdykoli ji napadne. Má strach z toho, že se uvidí méně a je z toho smutná. Zdá se jí, že je to právě ona, kdo neustále ustupuje a musí hledat prostor pro to, aby mohli být s přítelem spolu, a nelíbí se jí to, ale nedokáže si prosadit své potřeby.

Na první ukázce můžeme vidět typické znaky pro osobní deník. Je osobní, pisatel může psát o čemkoliv, co ho napadne, ať už je to jakkoliv důležité nebo naopak jsou to naprosto nezajímavé věci. Nemusí se bát reakce druhých, protože ho nikdo jiný číst nebude, zároveň má možnost se „vypsat“ ze svých starostí, špatné nálady nebo nepříjemností, které ho přes den potkaly.

## **Ukázka č. 2: Dopis psaný zesnulému (přepis)**

*„V Uničově 14. ledna 2006*

*Milý dědečku!*

*Píšu Ti, dědečku, abys věděl, jak moc Tě mám ráda a kolik smutku jsi způsobil svým nečekaným odchodem.*

*Dnes měl být přece slavnostní den, dědečku. Můj návrat z lyžařského výcviku.<sup>1</sup> Chtěla jsem Ti vyprávět zážitky ze svahu i z ubytovny a Tys mi zatím umřel. Že se nestydiš, dědečku! To se přece nedělá a myslím, že ve svém věku už bys to mohl vědět.*

*Ve středu jsem se plácala ve sněhu a Ty ses chystal na operaci se zlomenou nohou. Ted' si vyčítám, že jsem raději nebyla doma. Ani jsem Tě nemohla navštívit v nemocnici. Nevzpomínám si, kdy jsem Tě viděla naposledy. Dnes si vybavuji, jak jsi mě vezl ve svém honu, Tvé vyprávění o tom, jak vypadá naše ulice a město z pohledu z vrtulníku.*

*Cožpak se Ti pohled z nebe zalíbil natolik, žes nás musel opustit, dědečku? Neuvědomuješ si, jak nás všechny trápí a bolí Tvůj nečekaný odchod? Na zlomenou nohu se přece neumírá, dědečku.*

*Románek se mě ptal, kde jsi. Porad' mi, dědečku, jak mám šestiletému klukovi vysvětlit, proč nesedíš v čele stolu nebo na pohovce s ovladačem od televize v ruce. Proč nepojídáš sušené švestky, které máš tak rád. Tohle všechno Románek ještě nechápe, proto Tě žádám, abys mi poradil, jak mu vysvětlit, že už se na něj nikdy neusměješ. Porad' mi, prosím, dědečku, jak mám být oporou pro babičku. Dělá si starosti o zahrádku a bojí se samoty. Snažím se trávit svůj volný čas s babičkou, ale zřejmě to nestačí. Nedovedu ji utěšit.*

---

<sup>1</sup> Když autorka dopisu absolvovala lyžařský kurz, její dědeček spadl z kola a zlomil si nohu. Skončil v nemocnici, kde v den, kdy se měla vracet z lyžařského kurzu, zemřel. Autorce dopisu v té době bylo 14 let.

*Přeji si, abys jí vrátil úsměv na tvář, protože Ty můžeš za její smutek. Sice už nežiješ, ale zůstaň při babičce, prosím. Neopouštěj nás úplně, my Tě potřebujeme, dědečku. Pomoz mi, prosím, najít dospělého člověka, se kterým si budu moct povídat jako dříve s Tebou. Doufám, že se na Tebe mohu spolehnout, dědečku.*

*Nikdo nechápeme, proč už Tě nesmíme vidět živého, proč už Tě nesmíme potkat. Ale čas všechny rány zhojí. Děkuji Ti za čas, který jsi nám věnoval. Mám Tě moc ráda, dědečku. Budu Ti psát dopisy. Měj se pěkně v nebi a pozdravuj ode mě sluníčko.*

*S láskou Tvá vnučka,*

*Lucie*

(Vlastní zdroj)

Ve druhé ukázce autorka adresuje dopis svému zesnulému dědečkovi. Kárá dědečka jako malé dítě, které zlobilo. Nepřímo mu tak dává za vinu, že zemřel „na zlomenou nohu“. Trápí se. Sama nechápe, co se stalo, kde se stala chyba, že dědeček zemřel „na zlomenou nohu“<sup>2</sup>. Sama by potřebovala pochopení, vysvětlení a odpovědi na své otázky, ale zatím se stává tou, na kterou se obrací malý bratranec, který si nepřítomnost dědy nedokáže vysvětlit. I babička hledá v životě opěrný bod a vnučka, která s ní ochotně tráví čas a snaží se jí pomáhat tak, jako to dřív dělal děda, je pro ni milou společností, kterou před druhými chválí. Autorka se snaží být oporou pro ostatní, ale přitom nehledí také na své potřeby. V dopise dědečka prosí o pomoc, aby stál při její rodině.

### **Ukázka č. 3: Vnitřní monolog**

*„Lucie, co s tebou, tak se přece trošku snaž. Vím, že je pro tebe těžké dokončovat dlouhodobé úkoly, ale přece si to nechceš pokazit takhle těsně před cílem, že ne? Jedna praxe, dvě zkoušky a bakalářka už je téměř hotová, stačí vytrvat. Státnice jsou jen čtyři větší zkoušky, nic víc. Vím, že když se vše nedaří, jak by sis přála, máš tendence všeho nechat, ale tentokrát to nesmíš dopustit! Je to moc důležité, pro tebe i pro ty, co tě podporují. Musíš to dokončit. Musíš vytrvat. Prostě musíš. Ty to dokážeš! Máš na to! Tak se snaž!*

*Vymysli si třeba nějakou motivaci, něco co tě požene vpřed. Klidně nějakou bláznivou, nepřiměřeně velikou, přesto ale reálnou. Něco si slib, že si koupíš, že uděláš nebo podnikneš, jakmile všechny tyto své povinnosti splníš. Znáš tě a znám i tvé potřeby. Dovedu si představit,*

---

<sup>2</sup> Ve skutečnosti autorčin dědeček nezemřel „na zlomenou nohu“, ale na pooperační komplikace, kdy dostal plicní embolii, jenže to tenkrát autorka nevěděla.

*že bez pořádné motivace prostě nefunguješ vždy tak, jak by bylo potřeba, proto ti radím, aby sis zvolila svůj odměnu za dosažení cíle. Hlavně už, proboha, něco dělej, protože to, co jsi předváděla posledních pár týdnů, přece nejsi ty!“ (Vlastní zdroj)*

Vnitřní monolog nám někdy může sloužit jako zrcadlo. Upozorňuje nás na naše chyby, protože kdo jiný nás zná lépe než my sami? Ačkoli si třeba v reálném životě své chyby neuvědomujeme, vnitřní monolog pro nás vytváří prostor, kdy jsme k sobě stoprocentně upřímní a dokážeme se podívat pravdě do očí. Můžeme si i nadávat, když budeme mít chuť, ale aby to k něčemu bylo, mělo by to být vyváženo motivací.

Motivace může mít různou podobu. Jako motivace mohou sloužit slova povzbuzení (př. *Ty to dokážeš! Máš na to!...*), nebo vidina odměny.

Vnitřní dialog bychom mohli nazvat jakýmsi „promluvením si do duše“, které ale nepřichází zvenčí, jak jsme na to zvyklí, když nám domlouvali naši učitelé nebo rodiče, tentokrát jsme to my sami, odkud pochází cenné rady. Jsme to my, kdo nám radí.

Na ukázce vidíme situaci, kdy autorka bojuje s nechutí plnit své povinnosti, s leností a nedostatečnou motivací, ale také především se sebou samou, vzápětí se ale vzchopí a „promluví si do duše“, díky čemuž si uvědomí, že by vážně měla začít něco dělat.

Vnitřní monolog tedy můžeme využít v situaci, kdy potřebujeme nakopnout, abychom se začali věnovat nějaké dlouho odkládané práci či jiné činnosti, ale zrovna nemáme po ruce nikoho, kdo by nás „nakopl“.

#### **Ukázka č. 4: Deník psaný formou dialogu**

*Už mě to nebaví, ty němej společníku. Pořád se ti s něčím svěřuju a ty mi ani neodpovíš, nereaguješ, prostě mě ignoruješ, jako by ti to bylo jedno, jestli a jak moc se trápím nebo se raduju a nemám nikoho, s kým bych tu radost mohla sdílet. Proto s tebou končím. S tebou ano, ale s psaním ne. Našla jsem si za tebe náhradu. Budu si psát s ní. Se Sofií. Odteď to bude moje rozhodně ne nemá kamarádka. A budu psát jí a ne tobě, ty němej, který si nevážíš svěřených tajemství.*

*Milá Sofie, vím, že jsi můj tichý, vnitřní hlásek. Vím, že všechno, co mi kdy prostřednictvím psaní sdělíš, pochází ze mě a že jsem to já sama, kdo mi bude udílet rady a kdo mě vyslechne, když mi bude smutno, přesto ti nemůžu říkat svým jménem. Potřebuju tě od sebe oddělit, protože až si zase budu myslet to nejhorší sama o sobě a různě si nadávat, nechci tě s sebou stahovat ke dnu. Nechci, abys tím také trpěla, a proto tě musím*

pojmenovat jinak. Doufám, že se ti mnou zvolené jméno líbí. Vybrala jsem ti ho proto, co znamená. Sofia = moudrost. Zároveň doufám, že tu pro mě budeš vždy (na rozdíl od živých přátel, kteří tu jsou jen tehdy, kdy se jim to hodí, když mají čas nebo když jsou poblíž, protože bydlí daleko).

6. dubna 2015 17:48

L: Ahoj Sofi, asi víš, proč ti píšu. Už mám zase nějaký problém, se kterým si sama nevím rady.

S: Ahoj. Co se děje?

L: Mám dilema. Zdá se, že Lud'a vůbec netuší, jak na tom jsem s časem. Zdá se, že si myslí, že mám tak 2 měsíce na dokončení všech studijních povinností a já nevím, jestli to mám upřesnit, jestli ho mám obeznámit se skutečností.

S: Rozumím. A v čem je problém? Ty nechceš, aby věděl, kolik času ti zbývá?

L: To právě nevím. Nechci, aby to bral jako neupřímnost, zatajování informací, to on nemá rád nebo možná přímo nesnáší. Na druhou stranu tu ale stojí zkušenost s tím, že když mu řeknu, že teď nemám zrovna moc času, stáhne se, dá mi prostor pro školu, ale neuvidíme se třeba, dokud nebudu mít po zkouškách, po praxi a odevzdanou bakalářku.

S: A nebylo by to tak nakonec lepší? Uděláš si, co potřebuješ, a pak můžete být zase spolu.

L: Ne. Chci se vídat, i když je toho hodně. Navíc potřebuju, aby mě psychicky podporoval. Nechci, aby stál stranou a čekal, až to všechno zvládnou sama. Chci, aby byl u toho, jak to jen jde.

S: Rozumím. V tom případě by ale asi bylo nejlepší, abys mu to takhle řekla. Abys mu vysvětlila, kolik máš na co času, ale že se přesto potřebuješ vídat, i když to třeba bude znamenat, že spolu nestrávíte celý víkend, že v sobotu nepojedeš s ním a s jeho rodiči k jeho babičce. Co myslíš, zvládla bys mu to tak říct?

L: Bojím se, že to nepochopí. Můj problém je, že potřebuju být v pohodě, aby se mi všechno dařilo a ne si lámat hlavu tím, proč se mnou není, jestli to znamená, že se mnou nechce být, a zatěžovat se podobnými blbostmi, pro které není důvod se trápit.

S: Takže co chceš dělat? Jak to vyřešíš?

L: No, zřejmě nijak. Jako vždycky. Prostě to nechám vysumět a budu doufat, že i když je toho hodně, že si na mě najde čas, abychom mohli být spolu a abych mohla aspoň na chvíli zapomenout na starosti, které mi škola způsobuje.

*S: Tak přeju hodně štěstí, ale myslím, že dřív nebo později k tomu rozhovoru stejně dojde. Vím, že jsi mistrem úniků a že se nepříjemným situacím a rozhovorům vyhýbáš, jak jen umíš, ale ono tě to dostihne. Můžeš jen doufat, že na to, jak na tom jsi ve skutečnosti s časem, nepřijde nejdřív sám, než mu to stihneš říct ty.*

(Vlastní zdroj)

Když dlouhodobě píšeme deník a den po dni se mu svěřujeme s tím, co nás trápí, ale ani po nějaké době se nic nemění, snadno podlehneme dojmu, že to nemá cenu, že nám chybí zpětná vazba. Možná právě v této době stojí za to najít si svou vrbu sami v sobě a zkusit psát deník formou dialogu. Také Forejtová (2011) doporučuje, abychom svůj deník pojmenovali, protože si tím k němu vytvoříme určité pouto.

Podle Forejtové (2011) deník snese všechno. Pokud nám tedy v životě chybí vrba, které bychom se vypovídali, pokud nás něco hodně trápí nebo bychom potřebovali jen dobrou kamarádku, které můžeme věřit a která nám poradí, když si s něčím nevíme rady, pak nám tuto osobu skvěle nahradí deník psaný formou dialogu. Stačí si zvolit pohlaví a jméno osoby, která nám bude udělovat rady a vždy tu pro nás bude, když ji budeme potřebovat. A pak už se jen pustit do psaní.

Autorka v ukázce řeší problém, který může vypadat jako prkotina, ale ji zatěžuje a dělá si kvůli němu starosti. Slíbili si s přítelem, že si budou vše říkat a nikdy si nebudou lhát. Ona má teď strach, že když mu zamlčí, že by se potřebovala víc věnovat škole a on by přišel na to, že má brzy splnit veškeré své studijní povinnosti, bude to brát jako lež. Zároveň se ale bojí, že kdyby mu vše řekla, jak to je, vzal by to s klidem, ale viděli by se až za dlouho a to ona také nechce. Proto se radí se svou vnitřní kamarádkou Sofií.

Autorka se možná trošku podceňuje, z čehož by se dalo odvodit i jméno, které dala své deníkové postavě. Sofía představuje moudrost, autorka tedy hledá u Sofie to, co se domnívá, že postrádá u sebe - moudrost.

### **Ukázka č. 5: Terapie pomocí příběhu**

*Lucie měla svého dědečka moc ráda. Když to byl právě děda, kdo ji měl vyzvednout ze školky, měla vždy o to větší radost. Byl pro ni vzorem, nebyl to její tatínek, ke komu vzhlížela, ale právě on - Děda s velkým „D“.*

*Když na Lucii přišla puberta, děda zemřel. Na pohřbu se cítila hrozně a byl by to nejspíš právě děda, ke komu by běžela, od koho by chtěla útěchu. Ne slyšet slova, že to bude dobré, ale jen náruč, do které se schoulí. Řekli jí, že se může na dědu podívat. Nechtěla.*

Nemohla. Ještě to nepochopila. Potlačila veškeré emoce, které jsou spojené s truchlením a k nějakému pláči jí spíš pomohla všeobecná nálada a chování druhých. Přibližně rok poté, co poprvé ztratila blízkého člověka, to na ni dolehlo. Deprese. Nebyla ještě dost velká na to, aby pochopila, co se s ní děje. Proč už nedokáže být ta veselá a bezstarostná holka, proč už se nedokáže usmívat. Proč je pořád unavená, nic ji nebaví, netěší a jediný člověk, se kterým si rozumí, je zrovna babička, která procházela obdobím smutku pomalu, takže se zastihly na stejné vlnové délce. Lucie trávila možná až příliš mnoho času s babičkou. Chtěla jí být oporou v její samotě, ale na druhou stranu chtěla také spřízněnou duši.

Když ji přepadl velký smutek a stesk, mrzelo ji, že se s dědou neměla jak rozloučit, že mu nestihla říct, čím pro ni byl a jak ho měla ráda. Chodila s babičkou na hřbitov starat se o rodinný hrob, ale někdy tam zašla také sama. Občas v duchu právě na hřbitově dědovi sdělovala, co je v rodině nebo u ní samotné nového. Výjimečně, když se pečlivě rozhlédla, že ji nikdo nevidí, mluvila k dědovi nahlas. Jakoby ji snad mohl slyšet.

Stávalo se, že ji velký přívál smutku zastihl ve chvíli, kdy prostě nemohla odejít na hřbitov a být s ním. Tehdy ji poprvé napadlo, že by mu napsala dopis. A to také udělala. Připadala si jako blázen a měla strach, že ten dopis někdo objeví. Když zahodila ostych, zjistila, že jí to snad i pomáhá. Od té chvíle psala dědovi kdykoli mělo v jejím životě dojít k nějaké změně, velkému kroku. Věřila, že děda je pořád s nimi. Věřila, že pokud má každá rodina svého anděla strážného, tak andělem strážným její rodiny je určitě on - Děda s velkým D.

Právě dědovi se prostřednictvím dopisů svěřovala s tím, co ji trápí, dokonce i s problémy v lásce, se školou. Žádala ho o pomoc, podporu, lásku, a aby je nikdy neopouštěl, i když chápala, že už se opravdu nevrátí, že to není mýlka, že je vážně pryč a že už se nikdy neobjeví ve dveřích nebo nebude sedět ve svém ušáku s ovladačem v ruce.

Měla pocit, že snad opravdu ty dopisy pomáhají nejen jí, ale i rodině. Jednou takhle žádala dědu o to, aby pomohl rodině překonat smutek po jeho ztrátě. Nejspíš cítila, že už je čas se posunout a jít dál. Žádala, aby přivedl babičce do života někoho, s kým si bude rozumět, že je ještě mladá na to, aby zůstala sama. Netrvalo dlouho a Lucčina babička si opravdu přivedla nového muže do svého života a je šťastná, veselá a společenská. Daří se jí dobře.

Lucie chtěla být za babičku ráda, ale spíš cítila zradu. Babička byla šťastná a ona sama měla teď čas a prostor, aby vyjádřila svůj smutek, svou bolest, kterou po léta potlačovala,

aby byla oporou babičce, aby byla ona ta silná, když babička truchlí. Najednou si neměla



*s kým promluvit a cítila se sama. Dál psala dědovi, ale už jí to nepřinášelo radost. Většinou, když dopsala dopis, brečela. A někdy brečela i během psaní dopisu. Trvalo to dlouho, než se i ona sama vyrovnala s dědovou smrtí, ale nakonec se jí to také díky psaní podařilo.*

(Vlastní zdroj)

Autorka vypráví svůj příběh. Tím, že mluví za hrdinku, dosahuje jistého odosobnění, díky čemuž se zbavuje břemene tíhy uvědomovat si svou ztrátu a bolest. Když vypráví za někoho jiného, tak to alespoň pro tu chvíli není její bolest a její ztráta, ale bolest a ztráta hrdinky příběhu.

Terapii pomocí příběhu lze tedy v klinické praxi skvěle využít u jakýchkoliv traumatických zážitků klientů a mnohdy to může být jediný způsob, jakým budou schopni o svém traumatu začít mluvit (Mackrill, 2007). Terapeut se může prostřednictvím příběhu seznámit s klientovou anamnézou, která se pak stává základním stavebním kamenem při terapii.

#### **Ukázka č. 6: Série poezie, která léčí**

*„Oni mají své slzy a já mám psaní.”<sup>3</sup>*

*Nebýt to smutné, bylo by to k pousmání.*

##### ***Zahozený život***

*Byls tu a bylo ti 23 let.*

*Už tu nejsi. A co na to svět?*

*Lidi se trápí a všem teď chybíš.*

*Po čase ale z myslí lidí zmizíš.*

*Měls práci, rodinu, kamarády,*

*teď si tě smrt vzala do parády.*

*Nic, co jsi měl, ti nebylo dost,*

*ba naopak, přišlo ti to málo.*

*Možná proto jsi měl na svět zlost.*

---

<sup>3</sup> Tato série básniček vznikla v roce, kdy autorka přišla o svého bratrance, který spáchal sebevraždu. Básničky vznikly během několika dní po jeho smrti a pohřbu. Pro autorku bylo velmi obtížné přijmout tu skutečnost a někdy se budila s tím, že si nebyla jistá, jestli se to stalo nebo ne. Právě básně jí pomohly spojit se s realitou a vůbec přijmout fakt, že se to stalo.

*Těžko by tě ale u srdce hrálo,  
že i když jsi nechtěl moc, jen možná trochu víc,  
ted', když už tu nejsi, nakonec nemáš vůbec nic.*

### ***Pozůstalí***

*Když on řeší blbosti,  
ty se tomu směješ.  
On se topí v bolesti  
a ty mu to přeješ.  
Natrápil ses ho už dost,  
proto mám na tebe zlost.*

*Tvůj pohár trpělivosti přetekl  
a ty sis odešel. Ne, tys utek!  
A co my? Nás jsi tu zanechal,  
důvod sis pro sebe ponechal.*

*Jako ztracené duše bloudíme,  
svými otázkami se soužíme,  
nic nechápeme a jsme zmatení,  
otupělí, smutní a ztrápení.*

*Proč jsi to udělal?  
To jsi nám nenapsal.  
Tak jak by se dalo předpokládat,  
nadarmo jali se dopis hledat.*

*Nic nenašli, ještě víc zničení,  
toužící jen po vysvětlení,  
padali a zase se zvedali,  
aby to byl jen sen, žádali.  
Ještě trochu sil by tu přece bylo  
na poslání truchlit. Co víc jim zbylo?*

### **Promluva k oběšenci**

*Připadalo ti, že nikam nepatříš? ...*

*Tak teď patříš leda na hřbitov.*

*... A že se ti nic nedaří?*

*Za to tohle se ti povedlo fakt na jedničku!*

*Možná jsi chtěl jen trochu uznání...*

*Tak bravo! Líp oběsit ses nemohl!*

*Snad hledám tvůrčí cestu, možná úlevu od bolesti anebo je to jen pokus, jak uniknout...*

### **Poslední okamžik <sup>4</sup>**

*Škrtí, bolí, au!*

*Ticho, už nenaříkáš.*

*Chlad, víc nedýcháš.*

*Pohled dvou očí,  
nepřítomně hledících,  
tě nevytočí.*

*Srdce nebije,  
ale vlasy rostou dál.  
Posmrtná ztuhlost.*

*Ledová ruka,  
na stole ležícího,  
mrtvého muže.*

---

<sup>4</sup> Tato báseň vznikla ve chvíli, kdy se autorka zabývala otázkou, co se stane, když umřeme, s naším internetovým životem, zanikne automaticky? Nebo budeme třeba na Facebooku žít navždy? Když se podívala na profil svého bratrance, dozvěděla se, že chvíli před tím, než zemřel, stihl ještě naposledy napsat na svůj profil - „To bolelo!!“ Zanechalo to v ní takovou stopu, že myšlenky a představy, které jí hlavou probíhaly rychlostí světla, musely na papír, jinak by se zbláznila.

### ***Poslední sbohem***

*Zahalen do tajů neznámých krajin,  
studený oblékáš černý šat,  
přikryjí tě šátkem z pavučin,  
nebyl to trest, to tys byl svůj vlastní kat.*

*Doufals, že utečeš spárům těch nočních stvůr,  
neulehls ale spíš do věčných nočních můr?  
Samoten, ozbrojen mrtvolným klidem,  
dáváš sbohem svým blízkým a všem lidem.*

*Ve čtvrtek naposled ulehneš, víc vstávat nemusíš.  
Nic naplat ti nebude, jestli se probrat pokusíš.  
V dalekém kraji, kam tě to táhne, kam kráčíš rád,  
tě oni uvítají, tam budeš už navždy nocovat.*

*Ve vzpomínce zůstaneš navždy všem, kdo tě znali.  
Klid věčný tě obklopí, až se s tím vyrovnají.  
Až se všichni uklidní a přestanou lamentovat,  
pak si tě snad budou schopni jen v dobrém pamatovat.“*

*(Vlastní zdroj)*

Básní Zahozený život autorka promlouvá k zesnulému, kritizuje ho a odmítá jeho čin. Vnímá ji jako naprosto zbytečnou, která nic nepřináší, pouze působí bolest jeho nejbližším.

V básni Pozůstalí vyjadřuje soucit k otci svého bratrance. Vyčítá zesnulému, že svého otce trápí, vidí jak je její strýc zničený a zlobí se proto na svého bratrance. Zlobí se i proto, že se nerozloučil a že nezanechal žádný dopis, čím způsobil v mysli pozůstalých ještě větší zmatek a smutek, že ani nechtěl, aby byl jeho čin pochopen.

Zatímco ostatní pozůstalí truchlili, autorka dokázala truchlit pouze prostřednictvím poezie, jinak nemohla plakat a nedokázala prožívat žádné emoce, protože jí stále dělalo potíže uvědomit si emocionální dopad tohoto vykonaného činu.

V Promluvě k oběšenci znovu odsuzuje zesnulého. Kvůli jeho činu, který spáchal, jím pohrdá. Používá ironii k vyjádření emocí, které se do té doby stále držely uvnitř autorky a nemohly ven.

Větou „*Snad hledám tvůrčí cestu, možná úlevu od bolesti anebo je to jen pokus, jak uniknout...*“ se snaží vysvětlit sama sobě, co to vlastně dělá, proč píše básničky o mrtvém, a zároveň se snaží i ospravedlnit své jednání pro případné nechtěné čtenáře, kteří by náhodou našli její deník.

V Básni Poslední okamžik zachycuje poslední minuty před smrtí oběšeného tak, jak si je sama představuje a na základě různých informací, které někdy v životě o smrti slyšela nebo vyčetla. Popisuje také její představu mrtvého ležícího v márnici.

Poslední sbohem je báseň inspirovaná posledním rozloučením se zesnulým - pohřbem. Popisuje autorčinu náladu při myšlence, že během pár dnů se bude konat pohřeb, který za tím vším udělá závěrečnou tečku. Má trochu obavy, že časem na zesnulého všichni zapomenou, ale zároveň doufá, že tomu tak nebude.

## ZÁVĚR

Ve své závěrečné práci na téma Využití deníku z pohledu biblioterapie se nejdříve zabývám biblioterapií obecně. Ve druhé kapitole se věnuji biblioterapeutickým doménám, přičemž pro účely této práce jsou stěžejní podkapitoly 2. 8 Biblioterapie jako tvůrčí psaní a 2. 9 Biblioterapeutické psaní deníku.

Třetí kapitolu jsem věnovala deníku. Nejdříve seznamuji čtenáře s tím, co je to deník, s jeho strukturou a dále rozdělují druhy deníku, přičemž nejvíce se věnuji osobnímu a psychoterapeutickému deníku. Dále popisují přínos psaní osobního i psychoterapeutického deníku pro pisatele a také předkládám oblasti klinické praxe, ve kterých je využití terapeutického deníku skvělým prostředkem. Na závěr této kapitoly se zabývám možnostmi práce s deníkem. Seznamuji čtenáře s metodou ranních stránek, terapií psaním, kterou lze skvěle kombinovat s terapií pomocí příběhů, s dopisy psanými zesnulému či s albem vzpomínek. Jako specifický prostředek představuji deník psaný formou dialogu.

Pro praktickou část své práce jsem zvolila ukázky svých vlastních textů, které jsem psala v různých obdobích svého života.

Svou práci jsem se rozhodla vztáhnout na sebe právě kvůli tomu, co deník zachycuje - osobní život svého pisatele.

Cílem práce bylo otevřít oči lidem, kteří mají předsudky vůči těm, kdo si píšou deník. Pevně věřím, že se mi to podařilo, právě díky praktické části, kde předkládám několik ukázek, kdy je možné a především vhodné deník využít, např. v rámci biblioterapie nebo vlastní sebereflexe. Věřím, že si čtenáři odnesou poznání, že není blbost psát si deník, že to není ani ztráta času, protože může být prospěšný komukoliv a v jakémkoliv věku. Nejen dítěti, které se ještě příliš nevyzná ve světě a lečjaká změna ho může vystrašit, ale i dospělému, který třeba řeší problémy ve vztahu, v práci aj. může být přínosem.

Přínosem ale také bude učitelům, vychovatelům nebo terapeutům, kteří hledají nové prostředky, jak pracovat se svěřenými osobami a jak jim pomoci nalézt životní rovnováhu a klid, právě jim může posloužit jako inspirační zdroj.

## LITERATURA A OSTATNÍ PRAMENY

1. BRUCHOVÁ, H. *Základy psychoterapie*. Praha: Triton, 2010.
2. CAMERONOVÁ, Julia. *Umělcova cesta: duchovní cesta k vyšší kreativitě*. 2. vyd. v českém jazyce. Praha: Maitrea, 2009. 319 s. ISBN 978-80-87249-03-1.
3. CAPACCHIONE, Lucia. *Tvořivý deník pro děti: průvodce pro rodiče, učitele a vychovatele*. Hodkovičky: Pragma, 2003. 134 s. ISBN 80-7205-912-2.
4. DOČEKALOVÁ, M. *Tvůrčí psaní*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-1602-X.
5. FOREJTOVÁ, L. *Osobní deník jako forma terapie*. Oxford, 2011
6. GELDARD, Kathryn a GELDARD, David. *Dětská psychoterapie a poradenství*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 328 s. ISBN 978-80-7367-476-2.
7. HOLOUBKOVÁ, Hana. Biblioterapie. *Inflow: information journal* [online] 2008, roč. 1, č. 6 [cit. 2014-11-03]. Dostupné z: [http://www.inflow.cz/files/inflowpriloha/Priloha6\\_2008.pdf](http://www.inflow.cz/files/inflowpriloha/Priloha6_2008.pdf).
8. HOŠKOVÁ, Kateřina. *Biblioterapie u dětí a mládeže* [online]. 2005 [cit. 2014-11-03]. ISSN 1214-7265. Dostupné z: <http://www.phil.muni.cz/kivi/clanky.php?cl=65&rubrika=clanky>.
9. KÖNIGOVÁ, Marie. *Tvořivost: techniky a cvičení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 188 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1652-7.
10. L'ABATE, L. *The Use of Writing in Psychotherapy*. American Journal of Psychotherapy. Retrieved November 2010 from Sage Database.
11. MACKRILL, T. *Using a cross-contextual qualitative diary desing to explore client experiences of psychotherapy*. Counselling and Psychotherapy Research. 2007.
12. MÜLLER, O. a kol. *Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami v běžné škole*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0231-9.
13. MURRAY, E. J., SEGAL, D. L. *Emotional Experiences as a Therapeutic Process*. American Psychological Society, 2010.

14. NAGYOVÁ, K. *Správa o biblioterapii*. Bratislava: Pdf UK, 1995.
15. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie čtenáře*. 2. díl. Praha: Ústřední dům armády, 1966, 59 s. ISBN 9788073873387
16. PILARČÍKOVÁ-HÝBLOVÁ, S. *Biblioterapia*. 1. vyd. Liptovský Mikuláš: Slávka Pilarčíková-Hýblová, 1997. 71 s.
17. PENNEBAKER, J. W. *Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process*. American Psychological Society, 2010.
18. SVOBODA, Pavel. *Biblioterapie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 107 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3684-5.
19. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 143 s. ISBN 978-80-247-1740-1.
20. THIELE, C. et. al. (2002) *Diaries in Clinical Psychology and Psychotherapy: A Selective Review*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*; 9, 1-37. Retrieved November 2010 from EBSCOhost Database.
21. VÄLIMÄKI, T. et al. A. - M. *Diaries as research data in a study on family caregivers of people with Alzheimer's disease: methodological issues*. *Journal of Advanced Nursing*. 2007.
22. VÁŠOVÁ, L., ČERNÁ, M. *Bibliopedagogika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 232 s.
23. VÁŠOVÁ, Lidmila. *Čtenáři a uživatelé informací*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. 112 s.
24. VLAŠÍN, Štěpán. *Slovník literární teorie*. Vyd. 1. Praha: Československý spisovatel, 1977. 471 s.
25. VYMĚTAL, Jan a kol. *Obecná psychoterapie*, 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 339 s. Psyché. ISBN 80-247-0723-3.
26. WORDEN, James William. *Children and Grief: When a Parent Dies*. Guilford Press, 1996. 225 s. ISBN 1572307463.



## ANOTACE

|                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <b>Jméno a příjmení:</b> | Lucie Ivanecká                        |
| <b>Katedra:</b>          | Katedra psychologie a patopsychologie |
| <b>Vedoucí práce:</b>    | Mgr. et Mgr. Iveta Tichá              |
| <b>Rok obhajoby:</b>     | 2015                                  |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Název práce:</b>                | Využití deníku z pohledu biblioterapie   |
| <b>Název v angličtině:</b>         | Using diary from the perspective of bibliotherapy  |
| <b>Anotace práce:</b>              | Bakalářská práce se zabývá problematikou využití deníku z pohledu biblioterapie. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol: biblioterapie, biblioterapeutické domény a deník. Cílem práce je ukázat, že deník představuje velmi užitečného pomocníka v mnoha těžkých situacích v životě člověka, ale také v terapii, když dojdou slova nebo je pro klienta příliš těžké o některých bolestných událostech mluvit. K tomu slouží praktická část, kde jsou analyzovány ukázky: osobního deníku, dopisu psaného zesnulému, vnitřního monologu, deníku psaného formou dialogu, terapie pomocí příběhu a série poezie, která léčí.  |
| <b>Klíčová slova:</b>              | biblioterapie, domény biblioterapie, deník, osobní deník, psychoterapeutický deník, možnosti práce s deníkem   |
| <b>Anotace v angličtině:</b>       | My bachelor thesis deals with the using diary from the perspective of bibliotherapy. The theoretical part is divided into three chapters: bibliotherapy, bibliotherapeutic domains and a diary. The aim of the thesis is to show that the diary is a very useful helper in many difficult situations in human life, but also in therapy, when you do not have the right words or if talking about some of the painful events is too difficult for clients. For this serves the practical part, where there are analyzed samples: a personal diary, a letter written to dead, an inner monologue, a diary written form of a dialogue, therapy using a story and series of healing poetry. |
| <b>Klíčová slova v angličtině:</b> | bibliotherapy, bibliotherapy domains, a diary, a personal diary, a psychotherapeutic diary, possibilities of working with a diary  |
| <b>Rozsah práce:</b>               | 49 stran   |
| <b>Jazyk práce:</b>                | český  |