

Vladislav Babka

SLOVO

ako nástroj v terapii



#biblioterapia #metafory
#terapeuticképríbely #psychoterapia

Vladislav Babka

SLOVO

ako nástroj v terapii

Vladislav Babka

SLOVO

ako nástroj v terapii



Autor © Mgr. Ing. Vladislav Babka, 2023
Editovala © PhDr. Kvetoslava Kotrbova, PhD., MPH, 2023
Ilustrovala © Mgr. Klaudia Siposova, 2023
Použité inojazyčné texty preložil © Mgr. Ing. Vladislav Babka, 2021
Jazykovo upravila © Andrea Kráľová, 2022
Layout, grafika a dizajn obálky © Mgr. Ing. Vladislav Babka, 2023
Kontakt pre ohlasy a námety: vladobabka@gmail.com

Ide o upravenú záverečnú prácu. Pôvodný text diplomovej práce bol aktualizovaný a doplnený o časti, ktoré sa do diplomovej práce nezmestili. Publikácia reprezentuje názor autora a Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých, môže však byť zahrnutá ako učebný text do odporúčanej literatúry k vyučovaniu predmetu biblioterapia.

Kľúčové slová: liečebná pedagogika, jazykové prostriedky, terapeutický príbeh

Diplomovú prácu recenzovali:

PhDr. Kvetoslava Kotrbova, PhD., MPH (vedúca diplomovej práce)
Doc. PaedDr. Katarina Majzlanova, PhD. (oponentka diplomovej práce)
Katedra liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave
Obhájená 30. mája 2022.

Publikáciu ako súčasť projektu EK „Prototyp on-line učebnej pomôcky pre biblioterapiu“ recenzovali:

doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc., Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
doc. PhDr. Antonín Kozoň, CSc., Vysoká škola Danubius v Sládkovičove

Vydanie publikácie finančne podporili:

NZZ ambulancia liečebnej pedagogiky Dr. Anna Babková, Richard T., Ludvík K., Jakub S., Rastislav D. a pár ďalších dobrých priateľov.
Publikácia vznikla vďaka podpore z programu Európskej únie Erasmus+, Kľúčová akcia 2 – Spolupráca medzi organizáciami a inštitúciami, KA210 -Malé partnerstvá pre spoluprácu v oblasti vzdelávania a prípravy. Názov projektu „Prototyp on-line učebnej pomôcky pre biblioterapiu“, číslo projektu 2022-1-SK01-KA210-VET-000082483.
Reprezentuje názor autora a Európska komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v ňom obsiahnutých.



Vydalo: OZ Podpora-KEEP, www.psychofit.sk

Vytlačila tlačiareň Nikara, Krupina

Prvé vydanie, 2023

Všetky práva vyhradené!

Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť kopírovaná a rozmnožovaná na účel rozširovania v akejkoľvek forme či akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-10-04281-4

Venované mojej najbližšej rodine

Príhovor editorky

Publikácia vznikla z diplomovej práce autora, ktorú napísal v závere magisterského vysokoškolského štúdia druhého stupňa v študijnom programe liečebná pedagogika na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Je určená nielen liečebným pedagógom, ale aj všetkým ostatným odborníkom, ktorí sa zaujímajú o problematiku terapeutической práce so slovom prostredníctvom umeleckých jazykových prostriedkov.

Autor demonštruje ako sme (direktívne aj ne-direktívne) štruktúrovaní a doslova „oživovaní“ frázami, metaforami, príbehmi, poviedkami, atď.. Ako sa prostredníctvom nich organizujeme a formujeme, rozširujeme si obzory a obohacujeme novými významami. Pomáha nazrieť do metodiky tvorby slovných a vetných spojení (frazém, parémií, prísloví, metafor, príbehov, atď.), aby boli skutočne liečivé. Analyzuje a vysvetľuje spôsob ich tvorby a na konkrétnych príkladoch osvetľuje terapeutický rozmer ich konštrukcie. Dielo prináša množstvo cenného materiálu, ktorý sa môže stať súčasťou portfólia príprav, z ktorého potom možno v prípade potreby čerpať pri plánovaní intervencií liečebného pedagóga. Uvádza konkrétne príklady a návody, ako pracovať s danými textami alebo ako si ich autorsky vytvoriť.

S podporou inojazyčnej literatúry zaoberá tvorbou terapeutických metafor ako „príbehov v príbehu“ v triedení na metafory zamerané na správanie, metafory zamerané na emócie, metafory zamerané na identitu, metafory zamerané na postoje, metafory zamerané na zmenu role, metafory zamerané na rodinu, metafory zamerané na sebapoňatie. V tejto dimenzii ide o veľmi vzácne spracovanie, ktoré môže byť užitočným zdrojom informácií nielen pre vlastnú tvorivú autorskú terapeutickú prácu ďalších kolegov pôsobiacich terapeutической praxi ale aj pre študentov liečebnej pedagogiky.

Podľa anotácie sa pôvodne diplomová práca mala zamerať na umelecké jazykové prostriedky ako súčasť

literárnych diel a na ich výchovný a terapeutický potenciál (budujúci, ozdravný, relaxačný, informačný, tvorivý a podobne). Sprehľadniť teórie o pôsobení jazykových prostriedkov v terapeutických smeroch a v liečebnej pedagogike; ďalej metodikou tvorby terapeutických príbehov pomocou umeleckých jazykových prostriedkov a analyzovať ako fungujú počas liečebnopedagogickej intervencie. Praktická časť mala priniesť príklady liečebnopedagogickej intervencie prostredníctvom terapeutických príbehov v praxi. Toto sa autorovi podarilo naplniť.

Výsledné dielo pozostáva celkovo z šiestich obsahovo vyvážených nosných teoretických kapitol a jednej kapitoly empirickej, v ktorej autor uvádza príklady 3 kazuistík z vlastnej praxe. V závere vďaka retrospektívnej analýze vyhodnocuje realizované intervencie a čo je osobitne cenným zdrojom pre ďalšie vzdelávanie a prípravu odborníkov, z ktorej sa možno ďalej učiť – vrátane jednej neúspešnej.

V prvej zo spomínaných teoretických kapitol autor chronologickým spôsobom počínajúc od 4. tis. pred n. l. systematizuje, upresňuje a dopĺňa informácie, ktoré sú aktuálne súčasťou povinnej literatúry z študijného predmetu biblioterapia na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave pokiaľ ide o históriu biblioterapie (a práce so slovom) o cenné poznatky od autorov, ktorí v tomto type prác nebývajú až tak často citovaní (Zíka, Vymětal, Janczak, Šatavová, Meinhold, Tepperwein, Shopenhauer, Brown, Mehrabian, Nietzsche, ai.).

Ďalšia kapitola je venovaná jazykovým prostriedkom a teóriám o pôsobení jazyka v rámci jednotlivých terapeutických smerov a o pôsobení umeleckých jazykových prostriedkov ako takých. V tretej až šiestej kapitole prináša množstvo konkrétnych príkladov ako vytvoriť jednotlivé druhy terapeutických metafor. V siedmej – praktickej časti, ktorá obsahuje kazuistiky z vlastnej terapeutickéj praxe autora, sa zamerá

na overovanie jazykových prostriedkov pri psychorehabilitácii klienta s psychiatrickou diagnózou a podnetné sú aj príklady liečebnopedagogickej intervencie s uplatnením terapeutických príbehov u detí v staršom školskom veku, ktoré popisuje. Uvedené sú celkovo 3 kazuistiky pacientov, ktorých terapeuticky sprevádzal v roku 2020 v ambulancii liečebnej pedagogiky neštátneho zdravotníckeho zariadenia a u ktorých počas stretnutí aktívne uplatnil terapeutické metafory buď samostatne alebo ako súčasť príbehov. Cennou súčasťou je podrobný popis stretnutí obsahujúci aj použitie technických prostriedkov v podobe biofeedbacku a neurofeedbacku ako nástroja na podporu liečebnopedagogického pôsobenia v úvode stretnutí.

Je zrejmé, že dielo je výsledkom predchádzajúceho dlhodobého štúdia aj praxe autora a to nielen v oblasti liečebnopedagogicky zameranej biblioterapie. Vďaka tomu môže byť prínosom vo všetkých jeho zložkách – teória, výskum, vrátane konkrétnych príkladov, ktoré sú obohatením pre biblioterapeutickú teóriu i prax – príklady príbehov, jazykových prostriedkov, myšlienková mapa môžu byť dobre uplatnené nielen ako študijný materiál pre študentov univerzitného štúdia liečebnej pedagogiky, ale aj pre odborníkov ďalších pomáhajúcich profesií.

V tejto publikácii je text pôvodnej diplomovej práce doplnený ilustráciami kolegyne autora z vysokoškolského ročníka Mgr. Klaudie Sipošovej. Za seba sa teším sa, že som mohla napomôcť zrodu nielen tejto práce a sprevádzať jej vytvorenie, ale aj vzniknutej ďalšej spolupráci. Verím, že si nájde svojich čitateľov, pre ktorých bude cenným zdrojom poznania.

V Bratislave, 23. júna 2022.

Príhovor autora

Náš život vytvárajú príbehy, ktoré plánujete alebo úplnou náhodou od malička prežívame. Aj príbeh tejto knihy má svoju genézu a začína už pomerne dávno po novembri 1989. Vtedy, akoby sa obloha plná mrakov rozostúpila a k nám začali v obrovských množstvách prúdiť informácie dovtedy zakázané, veci o ktorých sme dovtedy nemali tušenia.

Prvým z príbehov či impulzov k napísaniu tejto knihy boli kurzy konverzačnej a kooperatívnej hypnoterapie podľa Milтона H. Ericksona s J. Zíkom, neuveriteľné skriptá k seminárom od V. Dvořáčka, ďalšími knihy o autosugesciách J. Silvu, K. Tepperweina, knihy C. G. Junga, ale aj A. Moodyho o živote po živote. Neskôr k tomu prispelo rozšírenie internetu s takmer nekonečným zdrojom informácií. Odvtedy, za obdobie viac ako 30 rokov, sa zdá že sme ďalej, že sme zmúdreli a minulé storočie je pre nás už vzdialená história. Naozaj? 20. storočie položilo základy psychológie a psychoterapie smerom k ľuďom, k ľudskému zaobchádzaniu s pacientom. Niektoré myšlienky géniov tohto obdobia sa nám však darí pochopiť až teraz a vidíme, že niektoré pravdy sú univerzálne ako archetypy žijúce s ľudstvom tisícky rokov. Táto kniha sa snaží poznatky posledných rokov z veľkého množstva rôznych psychoterapeutických smerov jemne zjednotiť, nazerať na človeka holisticky, celostne, globálne a vybrať z nich to, čo je v nich pre nás pri práci so slovom dôležité alebo zaujímavé.

Kniha je napísaná tak, aby si v nej našiel praktické informácie každý, koho zaujíma práca so slovom, príbehom, metaforou, ako aj pre tých ktorí chcú rozšíriť svoje vedomosti v oblasti biblioterapie. Ponúka teoretické aj praktické rady ľuďom zo všetkých pomáhajúcich profesií, psychológom, liečebným a špeciálnym pedagógom, mentálnym trénerom, ľuďom pracujúcim s deťmi i seniormi či profesionálnymi športovcami. Snaží sa byť tak pomocnou pri každodennom styku s ľuďmi vedúcej k zmene v komunikácii. Na konci knihy je malá pomoc pre tých, čo chcú svoju reč používať efektívne, asertívne ju zautomatizovať vo forme kartičiek s frázami neurolingvistického programovania (NLP).

Príbeh tejto knihy začal dávno a veríme, že sa kniha Slovo ako nástroj v terapii stane súčasťou Vašej knižnice alebo bude položená na pracovnom stole a budete ju sa k nej vracat' pri riešení problémov, ktoré život prináša a tak jej ďalší príbeh bude vo Vašich rukách.

Podakovanie patrí VŠETKÝM, ktorí nám pomohli tento príbeh napísať.

Ďakujeme.

Mgr. Ing. Vladislav Babka

Vladislav Babka sa narodil v Martine. Vyštudoval odbor liečebná pedagogika na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave v roku 2022. Už v roku 1990 počas štúdia na Žilinskej univerzite absolvoval prvý kurz konverzačnej a kooperatívnej hypnotherapy podľa Milтона H. Ericksona pod vedením skúseného klinického psychológa PhDr. Jiřího Zíku, autora viacerých kníh venovaných hypnóze.

Od r.1995 – 2004 pracoval v tlačných médiách od pozície predajcu reklamy po riaditeľa inzercie vo viacerých mesačníkoch .

Roky 2005 – 2011 strávil v zahraničí. V Írsku, v Dublini pôsobil ako technik v GE Security, v rámci ktorej v roku 2009 získal Global Reward & Recognition for Quality. V rokoch 2009 – 2010 absolvoval kurzy venované HRV biofeedbacku organizované výrobcom firmou emWave Ltd., U.S.A.

Po návrate zo zahraničia v roku 2012 absolvoval aktivizačný program na tréning pamäti pre seniorov v Centre Memory v Bratislave. V rokoch 2012 – 2015 absolvoval prípravu na terapeutické využitie hypnózy u detí a dospelých v Prahe a Liptovskom Mikuláši a súčasne úspešne absolvoval bakalárske štúdium liečebnej pedagogiky na Pedagogickej fakulte Katolíckej univerzity v Ružomberku.

V rokoch 2013 – 2014 a 2021-23 spolupracoval s hokejovým klubom v Martine v rámci mentálneho tréningu a koučingu profesionálnych hokejistov MHK Martin. Od roku 2017 pracuje ako plavecký tréner v Plaveckom klube Martin.

Od roku 2013 pracuje v neštátnom zdravotníckom zariadení ambulancii liečebnej pedagogiky v Martine. V ambulancii používa terapeutické prístupy liečebnej pedagogiky arteterapiu, muzikoterapiu, biblioterapiu, terapiu hrou, psychomotorickú terapiu. V práci využíva rôzne relaxačné techniky a techniky na zmenu stavu vedomia. Ako prípravnú terapiu využíva HRV a EEG biofeedback s deťmi a dospelými so špeciálnymi výchovnými potrebami. Naďalej sa venuje príprave a realizácii tréningov pamäti v DSS. (www.psychofit.sk)

O autorovi

OBSAH

1 HISTÓRIA POUŽÍVANIA SLOVA AKO NÁSTROJA V TERAPII / 12

2 JAZYKOVÉ PROSTRIEDKY / 17

- 2.1 Teórie o pôsobení jazyka v terapeutických smeroch / 17
- 2.2 Teórie o pôsobení umeleckých jazykových prostriedkov / 22
- 2.3 Faktografické jazykové prostriedky / 28

3 SLOVO V PSYCHOTERAPII Z LINGVISTICKÉHO POHĽADU / 30

- 3.1 Frazeológia, frazeologické jednotky / 30
- 3.2 Metafory / 32

4. SLOVO V PSYCHOTERAPII – VYBRANÉ METÓDY A TECHNIKY / 34

- 4.1 Konverzačný a kooperatívny terapeutický prístup / 34
 - 4.1.1 Človek a jeho jedinečnosť / 35
 - 4.1.2 Sprevádzanie, vedenie, načasovanie a kotvenie / 36
 - Obr. č. Pomôcka na rozpoznanie jazykových kľúčov podľa VAK (Činka, L., 2012, s. 81) / 39
 - 4.1.3 Priame a nepriame sugescie. Vázby a dvojné väzby / 40
- 4.2 Systematická terapia orientovaná na riešenie / 51
- 4.3 Neurolingvistické programovanie (NLP) / 53

5 SLOVO V LITERÁRNYCH DIELACH / 54

- 5.1 Ezop – Ezopove bájky / 54
- 5.2 G. Ortner – Pohádky radí najmenším / 56
- 5.4 C. P. Estés – Ženy, ktoré behali s vlkami / 57

6 METODIKA TVORBY METAFORY V TERAPEUTICKOM PRÍBEHU / 58

- 6.1 Tvorba terapeutických príbehov podľa N. Peseschkiana / 58
- 6.2 Tvorba terapeutickkej metafory podľa S. R. Lanktona a C. H. Lanktonovej / 59
 - 6.2.1 Metafory zamerané na SPRÁVANIE / 60
 - Príklad príbehu 1 / 61
 - Príbehová metafora zameraná na správanie
 - 6.2.2 Metafory zamerané na EMÓCIE / 64
 - Príklad príbehu 2 / 64
 - Príbehová metafora zameraná na emócie – smútok
 - 6.2.3 Metafory pracujúce s identitou – KTO SOM? KAM IDEM? / 68
 - Príklad príbehu 3 / 69
 - Príbehová metafora zameraná na identitu
 - 6.2.4 POSTOJOVÉ metafory / 72
 - Príklad príbehu 4 / 73
 - Postojová príbehová metafora
 - 6.2.5 Metafory zamerané na ZMENU ROLE / 74

Príklad príbehu 5	/ 75
Príbehová metafora zameraná na zmenu role	
6.2.6 Metafory zamerané na DISCIPLÍNU a RADOSŤ ku zmene	/ 78
Príklad príbehu 6	/ 78
Príbehová metafora zameraná na disciplínu a radosť ku zmene	
6.2.7 Metafory zamerané na RODINU	/ 80
Príklad príbehu 7	/ 81
Príbehová metafora zameraná na rodinu	
6.2.8 Metafory zamerané na SEBAPOŇATIE	/ 83
Príklad príbehu 8	/ 84
Príbehová metafora zameraná na sebaapoňatie	

7 KAZUISTIKY / 87

7.1 Výskumný problém, metódy a ciele výskumu	/ 87
7.2 Realizácia výskumu	/ 89
7.3 Výskumný postup	/ 89
7.4 Výber participantov	/ 89
7.5 Liečebnopedagogické intervencie	/ 89
7.5.1 Prípadová štúdia č. 1 – individuálna liečebnopedagogická starostlivosť	/ 89
J. Zíka: Mobiov dom	/ 93
J. Zíka: Jazda autobusom	/ 96
7.5.2 Prípadové štúdie č. 2 a č. 3	/ 102
7.6 Výsledky výskumu	/ 110
7.7 Záver a diskusia	/ 112
7.8 Etika výskumu	/ 113
Použité skratky	/ 115
Použité informačné zdroje	/ 116
Literatúra	/ 116
Príloha č.1 – Pohádky radí najmenším (preložený zdrojový text)	/ 119
Príloha č.2 – Jazykové vzorce (I. Ledochowski, R. Basu) – kartičky na vystrihovanie	/ 120

Prvé písomné zmienky o používaní slova v terapii pochádzajú zo 4. tisícročia pred našim letopočtom. Sumeri žijúci v oblasti Eufratu a Tigridu zaznamenali v klinovom písme poznatky o využívaní slova v terapii, ktoré sa len málo líšia od dnešného chápania relaxácie alebo autosugescie. Je jasné, že Sumeri slová ako sugescie v terapii vedeli správne a vedome používať. V kňazskej škole v meste Uruku (bibl. vrch Erech, 1. Mojž 10. kapitola) majú písomný záznam dokazujúci, že kňazi školení na lekárov uzdravovali chorých prostredníctvom sugescií – slov a viet, ktoré im šepkali počas spánku. Už v tom čase vedeli rozoznať hĺbku tranzu – zmeneného stavu vedomia, do ktorého sa pomocou takto používaných slov subjekty dostávali a rozpoznávali tri stupne hĺbky tranzu – ľahký, stredný a hlboký.

V starom Egypte používali takisto slovo a zmenený stav vedomia k liečeniu. Ebersovov papyrus tiež známy ako „Papyrus Ebersa“, je egyptský medicínsky papyrus datovaný približne do roku 1550 pred Kristom a sú v ňom popísané postupy podobné dnešným lekárskeým technikám. Egyptský kňazi a súčasne lekári uvádzali do tranzu chorých tým, že im pred očami držali lesklý kovový disk a tým unavili oči a chorí sa ponorili do relaxovaného stavu. Technika je podobná dnešnej psychoterapeutickej technike známej ako fixačná. Kňazi však využívali aj ďalšie techniky, ako prikladanie rúk na telo chorého, ktoré sprevádzali sugescie v podobe slov. Návod v papyruse hovorí o nasledovnom spôsobe: „...vlož na neho svoje ruky, aby si utíšil bolesť a povedz, že bolesť zmizne“ (Zíka, J., 2011, s. 21).

Začiatky európskej kultúry kladieme do starovekého Grécka, kde vznikla filozofia racionálneho dopytovania sa. Grécky staroveký človek žil mytológiou. Cez mýty a báje a dramatické príbehy sa snažil objasniť vznik sveta a ľudí. V mýtoch nájdeme popísané vzťahy a deje medzi bohmi, nadľudskými bytosťami a ľuďmi. Môžeme ich chápať ako obrazné „pravdy“ o človeku a o tom, čo je pre neho dôležité. Jeden z prvých filozofov Sokrates filozofoval pro-

stredníctvom rozhovoru – dialógu, pomocou ktorého nachádzal pravdu a hľadal zmysel života. V Platónovom dialógu Charmidés, Platón opisuje Sokratov dialóg s účastníkmi besedy, kde jeden z nich trpí bolesťami hlavy a pomocou slova prebieha terapia na zlepšenie zdravia (Vymětal, J., 2010, s. 41).

Začiatky liečenia nielen pomocou slova hovoreného ale aj písaného, pomocou kníh a biblioterapie ako liečebnej metódy nájdeme tiež v starovekom Grécku a Alexandrii. Chorým odporúčali čítanie textov Homéra a Hesioda. Nad vstupnou bránou knižnice v Thébach je nápis The Healing Place of the Soul, ktorá dokazuje kladný vzťah ku knihám (Janczak, B., 2006; Šatavová, L., 2008).

Je všeobecne známe, že čítanie krásnej literatúry alebo zaujaté sledovanie iného umeleckého diela je vlastne vo vedením čitateľa alebo všeobecnejšie percipienta do zmeneného stavu vedomia. U starovekých Rimanov bol zmenený stav vedomia známy pod pojmom „chrámový spánok“. Chrámom a jeho priestorom bol pripisovaný zvláštny význam a liečivá moc. Skôr ako došlo k samotnému liečeniu, museli chorí držať niekoľkodňovú diétu, čo v nich vyvolávalo napätie spolu s nádejným očakávaním. Počas prípravy absolvovali vonné kúpele a rituálne očisty. Následne niektorí kňazi rozprávali o úspešných príkladoch uzdravenia, čo chorých naladilo na nasledujúci chrámový spánok. Počas neho šepkali kňazi chorým také slová, aby aktivizovali ozdravné tendencie v tele aj mysli pacienta.

Kresťanstvo vzniklo a rozšírilo sa v dobe začínajúceho úpadku antickej kultúry ako odnož židovského náboženstva a jeho myšlienky sú súčasťou Biblie, ktorá opisuje veľa unikátnych až „nadprirodzených“ udalostí (rozdelenie Červeného mora, zmŕtvychvstanie Ježiša). Pôvodné texty Biblie sa nám nezachovali v originálnych exemplároch ale iba v odpisoch, časovo bližších alebo vzdialenejších dobe vzniku textu. Z kresťanstva sú pre terapiu významné hlavne spoved', prinášajúca úľavu človeku prostredníctvom iného človeka a modlitba ako spôsob po-

norenia sa do seba a tichého rozhovoru s najvyššou autoritou a v rámci liečebnopedagogickej intervencie to môže byť aj čítanie náboženských textov a príbehov (hagioterapia).

V Novom zákone v Evanjeliu podľa sv. Jána stojí pri svedectve Jána v 1. kapitole: „Na počiatku bolo Slovo a to Slovo bolo u Boha a to Slovo bol Boh.“ Táto veta symbolicky vyjadruje jasným a jedinečným spôsobom myšlienku, ktorá sa stala u kresťanov Slovom. Slovo je mostom medzi myslením a konaním a ako výraz myšlienok, anticipovaný čin, zárodok telesného stvorenia (Meinhold, W. J., 1992, s. 13) .

Od pradávna ľudstvo sprevádza slovo vo forme príbehov, rozprávok, ság, mýtov, porekadiel a podobenstiev, ktoré dnes často považujeme už iba za súčasť detského sveta, ale v skutočnosti sú trvalou súčasťou nielen detského tak aj sveta dospelých. V dlhej histórii ľudstva sa však slovo v podobe príbehov využívalo pri výchove či pri ohni, kde tieto príbehy rozprával náčelník, až po básne a diela krásnej literatúry, ktoré vznikali a boli distribuované hlavne po zlepšení vynálezu kníhtlače J. G. Gutenbergom (1400 – 1468) ako spôsob poznávania sveta, svojho miesta v ňom a odpovedí na základné životné otázky. Zatiaľ čo predtým sa praktizovala bloková tlač, keď sa každá stránka kompletne odliala, či vyrezala z dreva a potom vytlačila (a mohla sa vyhodiť, na novú stranu musela byť vytvorená nová). Gutenberg prišiel s myšlienkou zostaviť stranu z jednotlivých znakov (písmen), ktoré sa dali preskupiť a znova použiť na inú stranu, čo celú tlač podstatne zlacnilo a urýchlilo a umožnilo tlačiť obrovské množstvá celých kníh a spôsobil tým hlavne v Európe explóziu kníh. Vo februári 1455 začal Gutenberg hromadnú tlač tzn. Gutenbergovej biblie, teda prvej Biblie, ktorá sa na svete objavila vo väčšom množstve (Wikipedia).

Príbehy sa podávali ďalej aj ústne cez báje, vtipy, inotaje, rozprávky aj zhudobnené básne vo forme ľudových piesní. Správne podané a dobre formulované príbehy, častokrát zábavné, dokázali poslucháča zaujať. Pomáhali zakotviť v ľudskom vedomí hlbšie morálne hodnoty a vzory správania. Morálne posolstvo je v nich rôznymi spôsobmi zašifrované, niekedy je zrejme na prvý pohľad, inokedy je skryté alebo iba naznačené. Príbehy boli súčasťou ľudovej psychoterapie zaoberajúcimi sa vnútornými kon-

fliktmi už dávno predtým, ako sa psychoterapia stala vednou disciplínou.

V krajinách Orientu sú to Rozprávky tisíc a jednej noci. Ich rámcový príbeh rozpráva o využití rozprávok pri liečbe duševne chorého panovníka. Vplýva na svojich čitateľov alebo poslucháčov, ktorí potom vnímajú ich obsahy, čerpajú z ich ponaučenia a prijímajú ich obsahy a ponaučenia do svojich myslí a prežívaných emócií. V terapeutickej praxi je možné použiť správne slová, vety a príbehy vedome a zámerne pri riešení rôznych konfliktov, problémov s výchovou (Peseschkian, N., 1996).

Nie sú to však len príbehy či bájky, ktoré slúžia terapii či ľudovej alebo klinickej. Moc slova je v tom, že môže pôsobiť aj pri jeho minimálnom použití. Záleží na okolnostiach a situácii. Niekedy menej je viac. V jednom africkom štáte zistil jeden lekár u domorodého člena teplotu 40 st C a diagnostikoval akútne zápal slepého čreva. Odporúčal okamžitú operáciu, čo chorý odmietol. Nechal sa liečiť miestnym „medicinmanom“ svojho kmeňa. Ten rozomlel nejaké byliny, nezrozumiteľne pri tom mumlal nejaké slová a potom pacientovi uviazal byliny lykom na telo. Položil pravú ruku pacientovi na pupok a povedal iba: „Tvoje bolesti teraz zmiznú a horúčka tiež!“. Na druhý deň bol chorý muž opäť zdravý. Takú silu malo slovo či sugescia na jeho telo, že bolo schopné samoliečenia (Tepperwein, K., 2005, s. 25). Takýchto príkladov je opäť v histórii ľudstva nespočetne, zrejme u väčšiny náboženstiev by sme našli o tom záznamy i dôkazy. Ako sa ukazuje na „zázrak“ stačí niekedy správne „slovo“.

Známy a sfilmovaný Milgramov kontroverzný experiment s poslušnosťou, uskutočnený v 60. rokoch (1961) počas jeho profesorovania na Yale a ktorý bol vytvorený s cieľom zistiť, koľko ľudí bude pokračovať v udeľovaní elektrických šokov až do nepochybne smrtiacej intenzity druhému človeku za bariérou iba preto, že vedec sediaci vedľa testovanej osoby trval na tom, aby experiment pokračoval. Vedec použil iba krátky príkaz, či inštrukciu „Pokračujte, prosím!“. Opakovanými experimentami bol zistený prekvapivý výsledok, že až 60 % ľudí zašlo za hranicu smrteľnej dávky elektrického prúdu. Triasli sa, potili sa, prosili o ukončenie a napriek tomu pokračovali po relatívnej jednoduchom príkaze na pokračovanie v experimente „Pokračujte, prosím!“ (Milgram, S., Wikipedia).

Už po narodení dieťaťa, pri jeho postupnom vývine vidíme, ako sa naša reč a používanie slov postupne mení. Najskôr vydávame iba nesúvislé hlásky, z ktorých sa vyvíja čoraz viac a viac slov, čoraz väčšia slovná zásoba. Už pred príchodom do školy sme zvyčajne pripravení nielen slová vnímať, priradovať im význam, ale sme schopní sami tvoriť zmysluplné vety. Vývinové štádia reči môžeme rozdeliť pri deťoch do 6 rokov na obdobia pragmatizácie (do 1. roku života), sémantizácie (1. – 2. rok), lexémizácie (2. – 3. rok), gramatizácie (3. – 4. rok), intelektualizácie (4. až 6. rok), v 6. roku života začína zvyčajne osvojovanie si grafickej podoby reči (Červenková, V., 2017).

Schopnosť zlepšovať verbálnu komunikáciu je možné rozvíjať až do staroby. Ak pracujeme na tom celý čas vedome, neustále podporujeme mozog novými podnetnými činnosťami či informáciami alebo stimulačnými liečebnopedagogicky orientovanými metódami pomoci ponukou aktuálnych podnetov, posilňovaním sebakompetencie a inými (Horňáková, M., 1999, s. 62) je možné využiť neuroplasticitu mozgu – tvoriť nové synapsie a tak zlepšovať slovnú zásobu neustále. Počas života sa teda mení nielen naše slovná zásoba, ale aj argumenty, ktorými chceme svoju reč v komunikácii s druhým podporiť. Nielen podporiť. Ako vraj povedal Hugo, V. v 19. storočí „slovo má ľahkosť vetra a silu hromu“ (zdroj online).

Reč ako jeden z nástrojov komunikácie je tak mocný nástroj, ktorým sme obdarení my ľudia, že si častokrát neuvedomujeme jeho účinok. Pre našu civilizáciu je napríklad typická metafora, ktorú častokrát počujeme od klientov „život je boj“. O metaforách a nielen nich sa budeme viac zaoberať v kapitole 3.1., kde si aj túto trošku viac osvetlíme.

V partnerskom či pracovnom živote zvyčajne neprebíha skutočný dialóg. Komunikácia môže byť dialógom, iba ak nechceme byť za každú cenu víťazom diskusie. O tom ako viesť „správne“ dialóg, ako sa „stať víťazom“, ako viesť diskusiu a to ako „logicky správne“ alebo pomocou často zavádzajúcich argumentov túto zvládnuť, uvádzame niekoľko zaujímavých manipulatívnych techník či argumentov, ktoré ľudia oddávna a doteraz často používajú vo vzájomnej komunikácii a ktorú ľudia chápu viac ako boj alebo súboj, namiesto toho, aby to bolo partnerstvo. Už nemecký filozof A. Schopenhauer (1788 – 1860) hovoril o zaujímavých manipulatívnych technikách pri vzájomnom dialógu (Schopenhauer, A., 2019):

- Svoje tvrdenie obmedzím na minimum a druhého nútím k neustálemu vysvetľovaniu „*Ja tomu nerozumiem, nechápem ...*“.
- Nenechám uhádnuť druhého, kam smerujú moje slová – „roztrúsené vety“.
- Premenovanie – preznačkovanie – napr. inovácia – „*To je ale novota!*“.
- „*Ten tvoj idealizmus!*“ alebo „*To čo hovoríš, presahuje moju predstavivosť.*“.

V terapii by sme sa týchto techník mali určite vyvarovať, nehodnotiť, nepoužívať satiru, iróniu a sarkazmus, ak tým samozrejme nechceme vedome dosiahnuť terapeutický cieľ pomocou využitia paradoxu. Z pohľadu liečebného pedagóga je určite dobré rozpoznať človeka, ktorý takto s nami alebo okolím komunikuje a manipuluje.

Ak šaman v domorodých afrických kmeňoch používal jednoduchú vetu v podobe príkazu, ktorý neskôr v mnohom prebral smer klasickej direktívnej hypnoterapie (u nás S. Kratochvíl), od 20-tych rokov 20. storočia sa rozvíjal „tolerantnejší“ nedirektívny prístup k terapii a upustil od rozkazovacieho spôsobu vyjadrovania terapeuta. Za otca modernej hypnoterapie sa považuje M. H. Erickson (1901 – 1980), ktorý propagoval novší prístup, založený na jemnejšom používaní slova a na pacienta orientovaný prístup v jeho jedinečnosti osobnosti či prežívania. Tento prístup nevyžaduje formálne navodenie celkového zmeneného stavu vedomia. Namiesto toho sú do príbehov vkladané historiky či metafory, ktoré majú hlbší význam. Niekedy je ich význam človeku jasný, inokedy mu na vedomej úrovni celkom nerozumie. Tento prístup podporuje rozprávanie príbehov, ktoré môžu byť síce vymyslené, ale napriek tomu klientovi umožnia nepriamo terapeutickú zmenu a ponúkajú mu možnosť, aby sa na situáciu pozrel z iného uhla pohľadu, v inom svetle (Brown, D., 2007).

Pri vzájomnej komunikácii je pre nás dôležitý nielen samotný obsah a význam slov, ale aj to ako hlasno alebo potichu hovoríme, či je náš hlas pevný alebo roztrasený. Takisto na nás vplýva aj reč tela (mimika, gestá, držanie tela, držanie hlavy...). Obsah a význam rozhovoru je zastúpený iba veľmi malou mierou, predstavuje asi 7 % celkovej informácie, zatiaľ čo úroveň hlasu reprezentuje až 38 %. Najdôležitejšou pre nás je samotná reč tela, predstavuje až 55