

SF biblioterapie v Půlnoční knihovně

Autorka: Tereza Koch Dufková

Koch Dufková, T. (2025). SF biblioterapie v Půlnoční knihovně. *SF REVUE*, 6, 120–124.

“Tak já ti to vysvětlím.” Jakmile se paní Elmová dala do vyprávění, oči se jí rozzářily a třpytily se jako kaluže ve svitu měsíce.

“Mezi životem a smrtí stojí knihovna,” řekla. „A v té knihovně se police táhnou donekonečna. S každou knihou máš možnost vyzkoušet si život, který jsi mohla vést. Abys viděla, co by se změnilo, kdyby ses jinak rozhodla. Zachovala by ses jinak, kdybys měla možnost napravit něco, čeho lituješ?“

Kniha **Půlnoční knihovna** od **Matta Haiga** je inspirativním příběhem, který nás podněcuje k přemýšlení, probouzí otázky a nabízí odpovědi. S příběhem hlavní hrdinky se dotkneme smyslu života, rozhodování a možnosti změny. Změna je všudypřítomná, dokonce ji v knize najdeme i mezi životem a smrtí, tedy v *půlnoční knihovně*, kde se hlavní hrdinka Nora Seedová ocitne po pokusu o sebevraždu. V knihovně potkává knihovnici paní Elmovou. Nora dostává do rukou *knihu výčitek*, seznam vlastních výčitek, jak bývala měla žít. V půlnoční knihovně získává jedinečnou možnost prožít alternativní životy a zjistit, jaké by to bylo, kdyby se v minulosti rozhodla jinak.

Hlavní hrdince se nabízí návrat do života s cílem nalezení právě toho žádoucího života, jaký si dokáže představit. Hlavním kritériem je život, který chce žít, namísto toho, ve kterém chce zemřít. Takový život si pečlivě vybírá z mnoha a poznává, že opravdová rozhodnutí, opravdový smysluplný život je v jejich rukách, nikoliv v rukách ostatních.

Využití v oblasti solution focused psychoterapie, koučování nebo seberozvoje se zcela nabízí. Solution focused přístup v psychoterapii pomáhá klientům zaměřit se na jejich silné stránky a hledat řešení namísto problémů. V koučování se využívá k formulaci dosažitelných cílů a posilování pozitivních změn. V oblasti seberozvoje pomáhá jednotlivcům identifikovat vlastní zdroje a rozvíjet je v souladu s jejich hodnotami a vizemi.

Pojďte si zažít váš žádoucí život, představit žádoucí možnosti se špetkou sebereflexe a zmapování svých zdrojů a díky všudypřítomné možnosti změny posílit naději žít takový život, který žít chcete. Knihu si přečtěte jako odměnu, stojí za to.

Text je dále rozdělený dle hlavních témat knihy a doplněný možnými otázkami, jak s klientem pracovat v souladu s SF přístupem. Cílem spolupráce terapeut-klient je umožnit klientům/klientkám uvědomit si zejména své zdroje, posílit jejich naději a představit si žádoucí smysluplnou budoucnost. Můžete ve spolupráci využít hlavní témata nebo úryvky z knihy. Konkrétní úryvky nechám na vás samotných nebo na klientech, zalistujte knihou. Využijte úvodní citaci v tomto článku jako naladění na další práci.

Po přečtení konkrétní citace nebo převyprávění jednoho hlavního tématu knihy klientovi/klientce položte otázky, které dále rozvíjejte ve spolupráci. Práce je určena dospělým, ale i dospívajícím, neboť témata v knize obsažená jsou součástí dospívání. I sám terapeut či kouč se může tímto textem inspirovat pro vlastní sebereflexi o svém aktuálním životě.

Alternativní možnosti života

Nora Seedová prochází různými verzemi svého života, kde zkoumá, co by se stalo, kdyby se rozhodla jinak a to na základě svých výčitek, které si dělala během života. Téma otevírá prostor k reflexi vlastních voleb a možných alternativ. S klientem můžeme zkoumat otázky jako například:

Sdělujete, že máte myšlenky / plán zemřít. (Pokusil/a jste se o sebevraždu.) Předpokládejme, že jste dostal/a jako Nora Seedová možnost mezi životem a smrtí v Půlnoční knihovně (nebo Vámi zvoleném bezpečném místě) vybírat si alternativní životy a nakonec jste v takovém jednom životě zůstala, protože je to ten, jaký žít chcete. Nevíte to hned na začátku, ale tím, že ho žijete, poznáváte, že právě tenhle stojí za to. Podle čeho takového poznáváte, že je to tento život, který chcete žít? Co ve svém životě objevujete takového, co stojí za to žít?

Předpokládejme, že jste si jako Nora zažil/a už několik životů a díky tomu jste nakonec objevil/a svůj ideální životní příběh. V tomto příběhu si neděláte výčitky, že jste něco neudělal/a nebo nezažil/a a na místo toho prožíváte právě to žádoucí, co prožívat můžete / chcete.

- *Co je ve vašem novém životě jinak? Jaké nové možnosti života vám tento život nabízí?*
- *Jak se v tomto žádoucím životě cítíte? Chováte? O čem přemýšlíte? Jak vás vidí ostatní?*
- *Když se ohlédnete zpět na cestu, kterou jste urazil/a k tomuto žádoucímu životu, jaké klíčové rozhodnutí vás dovedlo až sem?*

Nora si na základě výčitek sepsaných v knize výčitek vybrala vždy nějaký alternativní život, který nežila a litovala toho. Někdy musíme projít celým příběhem, možná opakovaně nabírat zkušenost...

Předpokládejme, že jste dostal/a jako Nora Seedová možnost v Půlnoční knihovně si vybírat alternativní životy, protože držíte v ruce svou knihu výčitek... jaký život byste chtěl/a prozkoumat?

- *Jaká výčitka by určila váš výběr vašeho jiného života? ... Pojďme se společně na takový nový život podívat...*
- *Popište mi váš alternativní život, který si přejete vyzkoušet žít, kterého litujete, že nežijete?*
- *Co takového v tom vašem současném životě chybí, aby to byl takový život, který žít chcete?*

Síla rozhodnutí

Nora zažívá sílu rozhodnutí v okamžiku, kdy si uvědomí, že volba žít je sama o sobě mocným aktem. Vybírá si nejen nový životní příběh, píše jeho scénář, ale také nové vnímání sama sebe – s důrazem na to, co je možné, nikoliv na to, co ztratila, neměla nebo nedokázala, vše to, co si vyčítala. Právě tato změna vnímání jí dává odvahu se znovu zapojit do života, přestože se stále setkává s nejistotami a strachy. Nora poznává, že každé rozhodnutí má svůj dopad, ale žádné není překážkou ke změně. Tím získává naději, že změna je vždy možná.

Předpokládejme, že jste si jako Nora zažil/a už několik životů a díky tomu jste nakonec objevil/a svůj ideální životní příběh. V tomto příběhu si neděláte výčitky, že jste něco neudělal/a nebo nezažil/a, namísto toho prožíváte právě to žádoucí, co prožívat můžete.

- *Když se ohlédnete zpět na cestu, kterou jste urazil/a k tomuto žádoucímu životu, jaké klíčové rozhodnutí vás dovedlo až sem?*

- *Jakým způsobem ovlivňujete, že žijete právě tento žádoucí život?*
- *Čím vás v tomto životě podporují ostatní?*
- *Jaké dovednosti nebo vlastnosti v tomto životě rozvíjíte? ... a právě ve chvílích, kdy cítíte strach nebo nejistotu?*
- *Čím předcházíte svým výčtkám? Co takového uděláte, když se výčtky objeví?*
- *Co nejmenšího vám dá naděje, že takový žádoucí život je právě tento, už v téhle chvíli?*
- *Jaké malé rozhodnutí byste mohli učinit už dnes, aby vás posunulo o krok blíže k vašemu žádoucímu životu?*

Sebepřijetí a nalezení smyslu

Nora zažívá, jak její volby mění celý její svět. V jednom z alternativních životů je slavnou sportovkyní, v jiném žije jednoduchý život s blízkými. Každá zkušenost ji učí, že ani dokonalý život není bez chyb a zklamání a ty neurčují hodnotu jejího života. Síla rozhodnutí nespočívá v nalezení "toho pravého" života, ale v přijetí toho, co rozhodnutí přinášejí a schopnosti s tím pracovat. Nora postupně přijímá svůj život, včetně chyb a zklamání, a to, co určuje její "pravý život", je to, jakým způsobem se na svůj život dívá.

- *Předpokládejme, že jste v životě dosáhli plného sebepřijetí, jak se taková schopnost ve vašem životě projevuje? Co je již právě teď důkazem, že tuto dovednost máte a můžete ji rozvíjet?*
- *Když se zamyslíte nad okamžiky, kdy jste již v minulosti cítili, že žijete "pro vás pravý, dokonalý" život, co bylo v těch chvílích přítomné?*
- *Jaké nové perspektivy na svůj život jste objevili díky této cestě k sebepřijetí?*
- *Jak se na svůj život můžete už teď dívat, aby dovednost žít svůj žádoucí život včetně chyb a zklamání, které se životě objevují, byla už teď přítomná?*

Zdroje a naděje

Kniha ukazuje, že i v nejtemnějších chvílích existují zdroje, které mohou podpořit cestu ke změně. Jednou ze zkušeností, kterou Nora objevuje ve chvíli, kdy jí v jednom z alternativních životů jde skutečně o život, je právě vědomí, že chce žít. Postupně nejen díky tomu začíná věřit, že má sama sílu svůj život zlepšit, všimá si vlastních zdrojů, drobných věcí, které ji posilují, a zjišťuje, že i když si představovala některé životy jako ideální, realita byla často jiná. Přehodnocuje hodnotu vztahů, které v původním životě přehlížela, nedocenila, zaobírá se i tím, jak ostatní vidí hodnotu v ní.

- *Představte si, že čerpáte sílu ze všech svých vnitřních zdrojů. Jak se to odráží ve vašem každodenním životě? Jak tyto zdroje přivolávat, když přichází zklamání nebo ztrácíte naději?*
- *Když si vzpomenete na okamžiky, kdy jste čelili náročné situaci a dokázali jste ji zvládnout, co vám tehdy nejvíce pomohlo?*
- *Jaké zdroje naděje na své cestě v žádoucím životě objevujete?*
- *Jakými způsoby můžete své zdroje naděje a síly využít již dnes, abyste se přiblížili k životu, který chcete žít?*
- *Co nejmenšího můžete udělat už dnes, aby vás to posunulo ... (k ...) (o jeden nejmenší krůček)?*

- *Předpokládejme, že jste si vybrala váš život, který chcete vyzkoušet. Jaké schopnosti nebo dovednosti vám pomáhají poznat, že tento život je právě ten, který chcete žít?*
- *Co jiného ve vašem novém životě na vás vidí vaši blízcí? Jak jinak se chováte? Jednáte? Cítíte?*
- *Co vás učí vaše výčitky? Co jste se naučil/a díky vašim výčtkám?*

Kniha *Půlnoční knihovna* může být užitečná při **práci s dospívajícími klienty**, kteří často hledají svou identitu, smysl života a bojují s pocitem bezmoci či selhání. Příběh Nory Seedové jim může pomoci vidět, že jejich volby nejsou konečné a že vždy existuje možnost změny. *Předpokládejme, že jste na cestě k životu, který si přejete žít, který stojí za to...* Příběh může být použit jako východisko pro diskusi o hodnotách, snech a cílech, což pomáhá dospívajícím lépe porozumět sobě a svým možnostem.

Vybrané nápady pro praktické využití v psychoterapii a koučování

- Klient/ka si může přinést na další setkání vybranou pasáž či kapitolu, se kterou by chtěl/a pracovat.
- Zadat experiment psaní "deníku možností", kde si zaznamená své myšlenky o alternativních životních scénářích a pozorovat, jaké změny v životě to přináší.
- Během setkání lze zahrát (fyzicky předvést) scénáře, kde klient/ka prozkoumává různé možnosti svého života v bezpečném prostředí.
- Diskuse ve skupině o klíčových tématech knihy může podpořit sdílení a inspiraci mezi účastníky.

Závěrem bych chtěla dodat, že příspěvek je určen jako inspirace a není jediným možným způsobem naší spolupráce s klienty. Věnujte mu pozornost, využijte jakoukoliv část článku, zároveň také své vlastní osobité způsoby práce.

O autorce: Tereza Koch Dufková

Psychoterapeutka, krizová interventka. Vystudovala sociální práci a v současné době navazuje studiem Aplikované psychoterapie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Absolvovala v Daletu psychoterapeutický výcvik v Na řešení orientovaném přístupu v terapii a poradenství a pokračuje v Mentoringovém programu. Ve své praxi (Praha) se věnuje zejména individuální psychoterapii dospělých, krizové intervenci nejen se zaměřením na oblast CAN pro děti i dospělé a dalším přidruženým tématům. Působila v řadě sociálních služeb péče o rodiny a děti a v akutní péči pro lidi s duševním onemocněním. Inspiraci a energii čerpá z četby, přemýšlení o něčem tvůrčím a rozvíjejícím a z procházek po Praze.

