

Psychoterapeutická pohádka: Jak se vyrovnat se smrtí blízkého člověka

PaedDr. Lucie Zormanová, Ph.D.

Psychoterapeutické pohádky využíváme zejména v případech, kdy má dítě **z něčeho strach** či kdy se potýká s obtížnými situacemi. Příběhy mohou posloužit jako určitá prevence při náhlých událostech, jež dítěti do života vstupují, ať už se jedná o odloučení někoho z rodiny, smrt blízkého či rozvod rodičů.

Příklad psychoterapeutické pohádky

Příkladem psychoterapeutické pohádky je příběh s názvem **Šála králíčka Přítulíka**. Je určen dětem, kterým zemřel někdo blízký. Pomáhá jim navodit pocit vnitřního klidu a vyrovnat se s těžkou situací. Pohádka pochází z polské knihy **Króliczek Przytulanka** od Katarzyny Cwojdzínské (český text pohádky je vlastním překladem PaedDr. Lucie Zormanová, Ph.D.).



Šála králíčka Přítulíka

Blížil se čas Dorotčina pobytu v nemocnici. Nemoc, která holčičku postihla, byla velmi vážná, a proto musela odjet do nemocnice. Často v souvislosti s odjezdem do nemocnice slyšela rozpačitý hlas doktora, viděla mamčininy smutné oči. A proto pro ni název nemocnice nezněl příliš optimisticky.

Když však přijela do nemocnice, bylo to tam lepší, než očekávala. Rodiče za ní chodili, kdykoliv se mohli alespoň na chvíli zastavit. Často přicházeli také babička s dědou. Návštěvy blízkých Dorotku těšily nejvíce. Měla ráda také sestřičku Martinku, která mluvila s dětmi konejšivým hlasem, jenž v dětech vzbuzoval pocit bezpečí.

Jednoho odpoledne našla Dorotka na okenním parapetu obláček, který si tam spokojeně seděl. Najednou z obláčku vylezl malý králíček, otevřel si okno, vlezl jím do pokoje a hned si našel hezké teplé místo. Králíček byl bílý jako sníh, hebký, měkoučký a velmi teplý.

„O jéjé, jaký ty jsi teploučký, králíčku,“ zašeptalo děvčátko. „A měkoučký jako peříčko.“

„Jmenuji se Přítulík,“ představil se králíček. „A ty?“

„Já jsem Dorotka.“

Králíček se usmál. „To je pěkné jméno,“ pověděl. „Víš, co znamená?“

„Ne,“ odpověděla Dorotka.

„Tvoje jméno znamená dar Boha.“

Děvčátko se zaradovalo. Oba na chvíli zmlkli, ale Přítulík se zeptal: „Bojíš se?“

„Ano,“ odpovědělo potichu děvčátko.

„Nic se neboj, já jsem s tebou a stále budu,“ řekl králíček a přitulil se k děvčátku.

„Přítulíku, tvoje jméno je také velice hezké,“ usmálo se děvčátko.

Malý králík řekl: „Víš, proč jsem tady? Zajímám se o výrobu šál pro nemocné děti.“

„Ale proč?“ zeptala se Dorotka. „Nemocné děti přece nemohou chodit ven.“

„Jak to myslíš proč? Dorotko, ty nevíš, na co jsou šály? Jsou pro to, aby zahřály srdce nemocných dětí. Protože šálu můžeme udělat jediné tehdy, když myslíme na někoho, kdo ji bude potom nosit.“

„A to znamená, že ty šály prodáváš?“ ptalo se dále děvčátko.

„Ne. Rozdávám je jako dárky. Protože to, co je nejpěknější a co člověk nejvíce potřebuje, Dorotko, často nebývá na prodej. Kdybych ty šály prodával, ztratily by svoje kouzlo a měkkost.“

„A proč jsou zelené?“

„Ve skutečnosti nejsou zelené, vyrábím je z modré vlny. Neboť tam, odkud pocházím, je všechno modré. A takové jasné! Můžeš slyšet hezké zvuky hudby. A když tam jsi, ve tvém srdci se rodí pokoj a pocit štěstí. A už nic nebolí a není třeba se bát. Zelenými se ty šály stávají, když jsem s dětmi.“ Králíček ještě dodal: „A když nemocné dítě přejde přes duhu do nebe, zelená šála zůstane na zemi, aby ovinula srdce těch, kterým se po něm stýská.“

„Vezmeš mě tam? Do nebe?“ zeptala se Dorotka potichu.

„Potkáme se tam, ale rozhodně ne hned teď. Potkáme se tam, až nastane ta správná chvíle,“ řekl Přítulík. „A teď už spi.“

Děvčátko poslechlo a zavřelo oči. Když je později otevřelo, králíčka už nenašlo. Na polštáři ležela měkoučká zelená šála z vlny a na ní dopis, v němž stálo:

„Tato šála ať objímá tvé srdce, Dorotko, aby ti bylo vždy na srdci hezky. Tvůj Přítulík.“

Dívka se spokojeně usmála. „Králíček se vrátil domů. Je šťastný.“ Přitulila se k měkké zelené šále a pomyslela si: „Milovaný králíček mi tady nechal šálu, dar přátelství.“ Dorotka si posteskla, protože šálu dělat neumí. Vzpomněla si, že má modrý sešit, do kterého si může psát a malovat. Najednou se jí v hlavě mihlo: „Budu psát o svých blízkých a kreslit je. To je úžasné, že mám zelené pastelky. Zelená, to je přece barva naděje.“

Do pokoje vešla Martinka. „Jaká hezká šála,“ řekla s radostí. „To je dárek,“ odpověděla Dorotka, ale náhle změnila téma. „Víš, Martinko, řeknu ti své tajemství, chceš?“

„Budu si psát a malovat do sešitu, ale nemůžu to nikomu říct a nikdo to nikdy nebude číst. Až tehdy, když...“ zarazila se. „Když půjdu přes duhu do nebe...“ Martinka zašeptala: „Rozumím.“

„Pokud budu velice slabá na psaní a malování, povím ti to a ty otevřeš sešit a na prázdnou stránku mi napíšeš nebo namaluješ to, o co tě poprosím, dobře?“

„Dobře, Dorotko,“ souhlasila Martinka.

Teprve teď si nemocné děvčátko všimlo, že na něj čeká dobrý jogurt a že je vlastně hladové.

Míjely další dny. Dorotka slábla a byla čím dál bledší. Těžko udržela v ruce propisku nebo pastelky. Proto se rozhodla, že řekne všem blízkým o svém tajemství, podobně jako o něm pověděla Martince. S každým promluvila zvlášť, aby si myslel, že jedině on pomáhá děvčátku vyplnit sešit. Ale skutečnost byla taková, že všichni blízcí měli na jeho vytváření podíl. Dorotka například prosila sestru: „Beátko, nakresli srdíčko pro mamku a tatku.“ Nebo poprosila bratra: „Petře, nakresli květinu

pro babičku.“ A za chvíli se v sešitu objevily lístečky, květinčky. Tak si Dorotčina rodina i přátelé psali a obdarovávali se dobrými slovy a kresbou a předávali si navzájem radost.

K večeru se děvčátko začalo cítit velice slabounké. Ukázalo rukou na sešit a Martinka mu ho podala. Do sešitu napsalo zelenou propiskou: „Jste v mých srdcích.“ Martinka odložila sešit na místo. Nemocné děvčátko zavřelo oči. Chvíli potom usnulo s úsměvem, zabalené do zelené šály. Zdál se mu sen o malém králíčkovi s klubíčkem zelené vlny v tlapkách. Uhádnete, jak se jmenoval?