

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Expresivní psaní jako terapeutická metoda

Expressive writing as a therapeutic method

Bc. Justýna Beránková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Marek Preiss, Ph.D.

Studijní program: Psychologie (N7701)

Studijní obor: Psychologie

2019

Odevzdáním této diplomové práce na téma Expresivní psaní jako terapeutická metoda potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 15. dubna 2019

Na tomto místě bych ráda poděkovala doc. PhDr. Marku Preissovi, Ph.D. za vstřícnost a odborné vedení práce, Mgr. Marcele Ševčíkové a Mgr. Magdě Bartoškové za vždy příjemnou spolupráci na projektu, své mámě za korektury a svému příteli za podporu. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem aktérkám za ochotu účastnit se výzkumu a za jejich velkou otevřenost.

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je představit expresivní psaní, jehož terapeutický potenciál objevil v 80. letech minulého století James W. Pennebaker, a blíže metodu prozkoumat ve vlastním kvalitativním výzkumu. Předkládaná práce se zabývá původem, průběhem a účinky expresivního psaní na různé aspekty života, jsou zde rozebrány podmínky, za kterých má metoda nejlepší terapeutický efekt a prostor je věnován i různým variantám intervence. Teoretickou část uzavírají teorie zabývající se fungováním expresivního psaní. Empirická část práce se věnuje kvalitativní analýze dat – devatenáct vysokoškolských studentek expresivně psalo dvacet minut čtyři po sobě jdoucí dny ve svém přirozeném prostředí do online formuláře. Kvalitativní analýza se zabývá jak obsahem, tedy tematickou analýzou, tak formou sesbíraných textů. Společnými probíranými tématy studentek byly zejména vztahy, studium a nedostatek času. Aktérky se často zabývaly svou osobností, potížemi se somatickým i duševním zdravím, rozebíraly spirituální témata a řešily svou samotu. Pomocí analýzy bylo rozlišeno pět základních způsobů psaní a několik dílčích nástrojů. Hlavní kategorie jsou následně nahlíženy skrz časovou perspektivu. Na závěr je navrženo několik aspektů, které mohly zapříčinit pozitivní účinky expresivního psaní, důraz je kladen na moment ujasňování si svých potřeb a hledání míry mezi potřebami svými a potřebami druhých lidí.

KLÍČOVÁ SLOVA

expresivní psaní, vysokoškolští studenti a studentky, kvalitativní analýza, teorie fungování

ABSTRACT

The aim of this thesis is to introduce expressive writing, whose therapeutic potential was discovered in the 1980s by James W. Pennebaker, and explore the method closely in our own qualitative research. Presented thesis describes the origin, the process and the effects of expressive writing on various aspects of life, the conditions under which has the method the best therapeutic effect are discussed, and several variants of the intervention are also presented. The theoretical part is concluded with theories of functioning of expressive writing. The empirical part of the thesis is dedicated to the qualitative data analysis – nineteen university students were writing expressively into online forms in their natural environment for twenty minutes for four consecutive days according to instructions. The qualitative analysis deals with the content, thus the thematic analysis, as well as with the form of the collected writings. The students' common topics were especially relationships, university studies, and lack of free time. The participants often dealt with their own personality, somatic, mental and spiritual issues, and their solitude. The analysis distinguished five basic forms of writing and a couple of sub-tools. The main categories are finally viewed through the time perspective. In conclusion, several aspects of positive effects of expressive writing are suggested, the emphasis is put on the moment of clarifying human needs and finding the right balance between their needs and the needs of others.

KEYWORDS

expressive writing, university students, qualitative analysis, theory of functioning

Obsah

I.	Úvod.....	8
II.	Teoretická část.....	10
1	Původ metody expresivního psaní.....	10
1.1	Trauma sdílené a nesdílené.....	10
1.2	První studie s expresivním psaním.....	12
2	Průběh expresivního psaní.....	14
3	Účinky expresivního psaní.....	17
3.1	Biologické účinky.....	17
3.2	Důsledky expresivního psaní na psychiku.....	18
3.3	Změny v chování.....	18
3.4	Subjektivní vnímání expresivního psaní účastníky výzkumů.....	19
4	Podmínky účinnosti expresivního psaní.....	21
4.1	Pohlaví, vzdělání, jazyk a další.....	21
4.2	Způsob psaní.....	22
4.2.1	Vyjádření emocí.....	23
4.2.2	Konstruování a perspektiva příběhu.....	24
5	Rizika expresivního psaní.....	25
6	Varianty expresivního psaní.....	26
6.1	Proud vědomí.....	26
6.2	Vyhledávání pozitiv.....	26
6.3	Konstrukce příběhu.....	27
6.4	Psaní z jiné perspektivy.....	27
6.5	Počátek procesu odpuštění.....	28
6.6	Kreativní psaní.....	29

7	Teorie fungování expresivního psaní.....	30
7.1	Teorie emoční inhibice.....	30
7.2	Teorie kognitivní adaptace.....	31
7.3	Teorie expozice a emočního zpracování.....	32
7.4	Analytická ruminační teorie.....	34
III.	Empirická část.....	36
8	Cíl výzkumu.....	37
9	Výzkumné otázky.....	38
10	Metodologie.....	39
10.1	Výzkumný postup.....	39
10.2	Metody sběru dat.....	40
10.3	Metoda analýzy dat.....	41
10.4	Vlastní postup při analýze dat.....	43
10.5	Výzkumný soubor.....	44
11	Výsledky.....	47
11.1	Charakteristiky jednotlivých akterek a jejich textů.....	47
11.2	Tematická analýza.....	52
11.2.1	Partnerské vztahy.....	53
11.2.2	Rodinné vztahy.....	53
11.2.3	Kamarádké vztahy.....	55
11.2.4	Studium na vysoké škole.....	55
11.2.5	Volnočasové aktivity.....	56
11.2.6	Pohled na svou osobnost.....	57
11.2.7	Vlastní zdraví.....	58
11.2.8	Spirituální hodnoty.....	59

11.2.9	Samota	60
11.3	Způsob psaní	62
11.3.1	Popis.....	62
11.3.2	Vypravování.....	64
11.3.3	Promýšlení	65
11.3.4	Odžívání emocí	67
11.3.5	Proud vědomí.....	70
11.3.6	Dílčí nástroje psaní	71
11.4	Časová perspektiva	73
11.5	Podstata terapeutického účinku expresivního psaní	76
12	Diskuze	84
IV.	Závěr	91
	Seznam použité literatury	93
	Seznam příloh	98
	Přílohy.....	99
	Příloha 1: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumném projektu	99
	Příloha 2: Demografický dotazník.....	100
	Příloha 3: Informace pro zkoumanou osobu.....	101
	Příloha 4: Email – DEN 0.	103
	Příloha 5: Email – DEN 1.	104
	Příloha 6: Email – DEN 2. A 3.	105
	Příloha 7: Email – DEN 4.	106
	Příloha 8: Email – FOLLOW-UP	107

I. Úvod

Odbornou i laickou veřejností je již po léta přijímané, že sdílená bolest je poloviční bolest. Bohužel někdy svěření se druhé osobě nedopadne dle našich představ. Setkáváme se s nepochopením, s necitlivými reakcemi našeho okolí nebo dokonce se zrazením naší důvěry. Někdy se v potřebnou chvíli ani nemáme komu svěřit – nemáme žádného důvěryhodného zpovědníka, jsme zrovna daleko od svých blízkých nebo nechodíme na psychoterapii. V takové situaci může být dobrým řešením si své aktuální potíže či dávná traumata, obtěžující myšlenky a s nimi spojené nepříjemné pocity napsat. Jak se lidově říká: „vypsat se z toho“.

Největším průkopníkem a propagátorem terapie psaním, tzv. expresivním psaním, je James W. Pennebaker, americký sociální psycholog působící na Texaské univerzitě v Austinu. Sílu této metody objevil náhodou při studiu traumatických zážitků v 80. letech dvacátého století. Od té doby byly publikovány desítky výzkumů prezentující expresivní psaní jako terapeutickou metodu vedoucí ke zlepšení jak psychického, tak fyzického zdraví. Ať už se jedná o vyrovnávání se se smrtí blízké osoby, poruchy spánku, deprese až po revmatoidní artritidu, rakovinu nebo AIDS. Studie z mnoha zahraničních zemí prokazují pozitivní účinky této na první pohled jednoduché metody. Expresivní psaní spočívá v tom, že osoba několik dní po sobě zaměří svou pozornost na to, čím se aktuálně zabývá, co ji trápí, čeho se obává, a přenesení tyto myšlenky a emoce na papír. James W. Pennebaker se následně začal zabývat tím, jak vůbec expresivní psaní funguje, kdo z něj těží nejvíce a jakým způsobem se lidé se svými problémy a traumaty vyrovnávají, aby si ulevili od bolesti.

Předkládaná práce podává sumarizaci dosud známých teoretických poznatků o expresivním psaní následovanou vlastním výzkumem. Práce je standardně rozdělena na teoretickou a empirickou část. Nejdříve budou popsány původ, průběh a účinky metody na různé aspekty života. Pokusím se shrnout, za jakých okolností a podmínek může tato metoda fungovat, komu prospívá nejvíce a jaké jsou dosavadní teorie o jejím fungování. Metodu podrobně popíši a uvedu i její různé varianty. Cílem práce je mimo jiné i přiblížit

metodu expresivního psaní českému prostředí, jelikož v českých odborných ani populárně naučných zdrojích není téměř vůbec reflektována.

V empirické části bude představen výzkum uskutečněný v Národním ústavu duševního zdraví, na kterém jsem se podílela. Využiji kvalitativní část studie a analyzuji texty psané dle Pennebakerových instrukcí studenty a studentkami vysokých škol do online formuláře. Analyzována bude jak tematická, tedy obsahová složka psaných textů, tak i jejich forma. Zaměřím se především na způsob, jakým studenti a studentky expresivní psaní používají a jak s ním naložili pro svou potřebu. K analýze textů budou použity prvky metody zakotvené teorie Glasera a Strausse. Následně budou představeny výsledky a jejich srovnání se zahraniční literaturou.

II. Teoretická část

1 Původ metody expresivního psaní

Většinu terapeutických metod vymysleli psychologové a psycholožky, kteří se denně setkávají s problémy svých klientů a klientek. Terapeutickou pomůcku, která se jim osvědčí, následně sdílejí s ostatními profesionály a profesionálkami, publikují ji a snaží se prokázat její pozitivní účinky. U metody expresivního psaní je tomu přesně naopak. James W. Pennebaker zasvětil celý svůj život výzkumu a teoretické práci a terapeutickou sílu psaní objevil, jak on sám říká, náhodou v jednom ze svých experimentů v 80. letech. Nejen že tehdy potvrdil svou hypotézu a zjistil, že lidé, kteří psali o svých traumatických zážitcích, významně méně často potřebovali vyhledat pomoc lékaře po následujících několik měsíců oproti těm, kteří psali o povrchních tématech, ale také ho překvapily zpětné vazby respondentů a respondentek, kteří se na něj obraceli s tím, že jim psaní svým způsobem změnilo život (Pennebaker & Evans, 2014).

Skutečnost, že je Pennebaker teoretikem bez klinické praxe, může být jak výhodou, tak nevýhodou. Sice autor příliš nevidí do klinické praxe a setkává se pouze s vybranými respondenty a respondentkami, nicméně na druhou stranu je expresivní psaní prozkoumáno na rozmanitých skupinách lidí s nejrůznějšími diagnózami i bez nich a může být s jistotou prohlášena za evidence-based metodu. Pennebaker ve svých výzkumech zjistil, že expresivní psaní může prokazatelně zlepšit jak psychické, tak i fyzické zdraví, pozitivní důsledky ovlivňují mnoho oblastí od pracovní výkonnosti, přes spánkové návyky až po zpracování dávného traumatu (Pennebaker & Evans, 2014).

1.1 Trauma sdílené a nesdílené

Na začátku 80. let se James W. Pennebaker zabýval rozličnými traumatickými událostmi a jejich vlivem na život jedince. Odborná literatura již delší dobu pracuje s poznáním, že jakékoliv zásadní trauma je velmi zatěžující a má negativní dopady na

psychické i fyzické zdraví člověka (Felitti et al., 1998). Osoby, které ve svém životě trauma prožily, mají více zdravotních problémů často vleklého charakteru, jsou častěji hospitalizováni a je u nich významně zvýšené riziko sebevraždy (Dube et al., 2001; Pennebaker & Smyth, 2016).

Pennebaker ale kromě potvrzení toho, že se trauma stává významným stresovým činitelem ovlivňujícím naše zdraví, přichází s významným poznatkem, že lidé, kteří udržují své trauma v tajnosti a s nikým ho doposud nesdíleli, si vedou mnohem hůře, než ti, kteří sice trauma prožili, ale mluví o něm (Pennebaker & Evans, 2014).

Pokud totiž chováme nějaký stresující zážitek či trauma v tajnosti, má to na naše tělo a mysl řadu nepříjemných důsledků. Zachovávání tajemství znamená totiž náročnou práci, která probíhá jakoby na pozadí neustále, musíme přitom vynakládat nemalé úsilí, abychom se aktivně bránili svým myšlenkám a pocitům (Pennebaker & Smyth, 2016). Pokud v sobě držíme tíživý zážitek, vyvolává to v nás řadu krátkodobých fyziologických změn, jako je zvýšené pocení a srdeční tep, které mohou mít dlouhodobé následky v podobě kumulovaných stresorů a z nich vyplývajících zdravotních potíží. Pokud s nikým o našich těžkostech nemluvíme, je mnohem náročnější utřídit si myšlenky a porozumět dané události v širším kontextu. Následně se nám zážitek vrací v podobě útržkovitých vzpomínek, úzkostí, ruminací a nepříjemných snů (tamtéž).

Jakmile přeneseme zážitek do slov, nemusíme o něm už tolik přemýšlet a uvolní se nám naše mentální kapacita pro jiné obsahy (Pennebaker & Smyth, 2016). To nám také vysvětluje skutečnost, proč lidé, kteří jsou trvale ve stresu, mají zhoršenou paměť a pozornost oproti lidem bez nadměrných starostí. Odhalení utajovaného zážitku má okamžitý vliv na fyziologickou reakci a snižuje celkové napětí našeho těla (tamtéž).

V jedné studii Pennebaker spolu s Joan Susman (1988) porovnávali celkový počet návštěv lékaře u osob bez prožitého traumatu, u osob s traumatem, které o něm otevřeně hovořily a u osob s traumatem, které se dosud nikomu nesvěřily. Překvapivé bylo, že ač šlo o skupinu studentů a studentek z minimálně střední třídy, více než polovina z nich referovala, že do svých sedmnácti let prožila významné trauma. Dále zjistili, že participant i participantky, kteří žádné trauma neprožili, chodili k lékaři dvakrát méně než ti, kteří nějakou takovou zkušenost měli. Pro Pennebakera bylo ale nejvýznamnější zjištění to, že

ti, kteří o svém traumatickém zážitku otevřeně hovořili, navštěvovali lékaře téměř o 40 % méně než ti, kteří ho doposud tají (tamtéž).

Nemluvit o svém traumatu se tedy zdá být významným zdravotním rizikem (Pennebaker & Evans, 2014; Pennebaker & Smyth, 2016). Je ale možné, že pouhé sdílení traumatického zážitku může dlouhodobě zlepšit naše fyzické zdraví? Pennebaker a Smyth (2016) tvrdí, že když začaly pojišťovny ve Spojených státech amerických proplácet psychoterapii, náklady spojené s hrazením péče o fyzické zdraví významně klesly. Nezbyvalo nic jiného, než účinky sdílených traumatických zážitků výzkumně probádat. Jenomže taková studie s otevřením se druhé osobě je velmi náročně uskutečnitelná. Naštěstí si Pennebaker vzpomněl na zážitek ze svého vlastního života, kdy mu při manželské krizi pomohlo se z problémů vypsát (tamtéž). Položil si tedy otázku, zda by k zlepšení zdravotního stavu nestačilo o svých zážitcích napsat, takový experiment by byl navíc mnohem snadněji proveditelný.

1.2 První studie s expresivním psaním

Výše zmíněné poznatky vedly Jamese Pennebakeru k prvním výzkumům, které se zabývaly svěřením se svých traumat a tajemství pomocí papíru a tužky. Poprvé se Sandrou Beall (1986) a o dva roky později s Janice Kiecolt-Glaser a Ronaldem Glaserem (1988) uskutečnili experimenty, kterých se zúčastnilo vždy kolem padesáti vysokoškolských studentů a studentek navštěvujících kurz psychologie. Studenti a studentky byli rozděleni na dvě skupiny, obě skupiny psaly čtyři po sobě následující dny vždy patnáct až dvacet minut.¹ První skupina byla požádána, aby psala o povrchních, nezátěžujících tématech (např. popsat své aktivity během dne, společenskou událost, které se zúčastnili, své boty nebo plány na zbytek dne), druhá skupina měla ovšem zadání přibližně následující:

¹Tento formát expresivního psaní jsme využili i v našem výzkumu, který je popsán v empirické části práce.

Po dobu čtyř dnů chceme, abyste psali o svých nejvíce traumatických a zneklidňujících zážitcích vašeho života. Můžete psát každý den o jiném tématu nebo celé čtyři dny rozvíjet jedno téma. Důležité je, abyste psali o svých nejhlubších myšlenkách a pocitech. V ideálním případě by se mělo jednat o událost nebo zážitek, o kterém jste ještě s nikým podrobně nemluvili. (Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988, s. 240)

Během experimentu se pisatelé a pisatelky dokázali opravdu otevřít a sdíleli velice osobní a rozrušující zážitky. Psali o přechodu ze střední na vysokou školu, o ztrátě a samotě spojené s odchodem z domova, o vztahových problémech, o rodinných hádkách, násilí a rozvodech, o úmrtí svých blízkých včetně domácích mazlíčků, o svých nemocech a zraněních, o autonehodách, poruchách příjmu potravy, o zneužívání alkoholu a drog, o sexuálním zneužívání i o myšlenkách na sebevraždu, o náboženských pochybách a úvahách o smyslu života (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988).

Před psaním, těsně po něm a šest týdnů od intervence jim byl změřen tlak, odebrán vzorek krve a vyplnili dotazníky ohledně jejich nálady a zdravotního stavu. Dále se sbírala data o tom, jak často respondenti a respondentky museli vyhledat lékařskou pomoc několik měsíců před a po experimentu (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988).

Výsledky ukázaly, že psaní o traumatických zážitcích má pozitivní vliv na imunitu a na subjektivní prožívání míry stresu. Studenti a studentky, kteří psali o svých traumatech, chodili k lékaři téměř o polovinu méně, než ti, kteří psali o triviálních tématech. Navíc poslední den experimentu ohodnotili samotné psaní jako osobně velmi důležitou zkušenost. Výzkumníci a výzkumnice v čele s Pennebakerem potvrdili svou hypotézu, domnívají se, že aktivní otevření dávného traumatu i současného trápení umožňuje porozumění příčinám a následkům a asimilaci zážitku do svého současného života, a tak může terapie psaním redukovat stres způsobený nevyřčeným tajemstvím (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988).

2 Průběh expresivního psaní

Jak vlastně takové expresivní psaní vypadá v praxi? Standardní průběh Pennebakerovy metody je psát dvacet minut čtyři po sobě jdoucí dny. Byly prováděny experimenty i s pětiminutovým psaním, ale dvacetiminutové psaní, tedy původní verze, se osvědčila nejvíce (Pennebaker & Evans, 2014). Pokud někdo cítí potřebu psát déle než dvacet minut nebo chce pokračovat po ukončení čtyřdenního plánu, není samozřejmě důvod, proč nepsat dál, čtyři dny po dvaceti minutách jsou pouze doporučené minimum. Pennebaker nicméně objasňuje, že neexistují důkazy o tom, že by každodenní psaní deníku našemu zdraví pomáhalo (tamtéž). Během každodenního psaní se totiž lidé postupně méně a méně věnují těm závažným emocionálním zážitkům a píšou spíše o svých každodenních problémech. Účinnější je psát jen několik dní opravdu intenzivně s cílem vydat ze sebe to nejniternější, než psát rutinně každý den pár řádků (tamtéž). Pokud se nám expresivní psaní osvědčilo, můžeme si tuto metodu nechat tzv. v šuplíku pro časy, kdy ji zase budeme potřebovat. Hlavně nesmíme cítit, že se z psaní stala povinnost.

Zadání, které si účastníci a účastnice vždy na začátku svého psaní při Pennebakerových výzkumech přečtou, zní přibližně takto:

Během psaní chceme, abyste prozkoumali vaše nejhlubší myšlenky a pocity ohledně vaší nejvíce tragické zkušenosti. Během psaní se snažte spojit tento traumatický zážitek s ostatními oblastmi vašeho života – dětství, vztah s rodiči, blízcí přátelé, partneři či jiní významní druzí. Můžete propojit vaše psaní i s budoucností a tím, kým byste se rádi stali, kým jste byli v minulosti nebo kým jste dnes. Důležité je, abyste opravdu upustili uzdu svým nejhlubším emocím a myšlenkám. Můžete psát o stejném tématu celé čtyři dny nebo témata vystřídat – to je zcela na vás. Mnozí lidé nezažili žádné traumatické události, ale všichni někdy čelíme vážným konfliktům nebo stresorům – o nich můžete psát také. (Pennebaker & Evans, 2014, s. 33)

Z expresivního psaní je vhodné si udělat jakýsi rituál, psát vždy ve stejnou dobu, na stejném místě a přivodit si příjemnou atmosféru (Pennebaker & Evans, 2014). Důležité je mít dostatek času opravdu jen pro sebe, kdy nejsme rušeni či zavaleni jinými povinnostmi. Po ukončení psaní někdo potřebuje ještě chvíli na reflexi a uklidnění, hlavně první a druhý den se lidé často cítí smutně či depresivně, takže bychom neměli psát těsně před odchodem na důležitou schůzku apod. Ve výzkumech se nejvíce osvědčilo psát na konci pracovního dne, nicméně někomu může více vyhovovat psát ráno či před spaním, každý by se měl přizpůsobit svým individuálním potřebám (tamtéž). Místo k psaní by mělo být pokud možno klidné, měli bychom mít samozřejmě soukromí a ideálně bychom neměli psaní praktikovat tam, kde jindy pracujeme. Jakmile se cítíme pohodlně a bezpečně, je už zcela jedno, zda píšeme doma, v knihovně, kavárně či v parku. Pokud se rozhodneme psát jako většina lidí doma, je vhodné místo nějak pozměnit, abychom si z psaní opravdu vytvořili rituál, stačí např. zapálit svíčku či vonnou tyčinku, přinést si fotku nebo nějaký předmět, který symbolicky navodí potřebnou atmosféru (tamtéž).

Dle Pennebakerera bychom měli psát o tom, co zaměstnává naši mysl, na co nemůžeme během dne přestat myslet, co nás nenechává spát, o čem se nám v noci zdá nebo čemu se naopak aktivně vyhýbáme. Není ale nutné vytahovat bolestivé zkušenosti, které se nevztahují k tomu, co je tady a teď (Pennebaker & Evans, 2014). Vždy by se mělo téma psaní vztahovat k tomu, co je aktuálně významné, čeho si jsme vědomi. Cílem expresivního psaní není vybavit si vytěsněné vzpomínky a začínat se vypořádávat s něčím, co dosud v naší mysli nebylo, cílem je najít smysl v bolestivých zkušenostech a začlenit tyto zkušenosti do našeho životního příběhu (tamtéž).

Pennebaker při výzkumech po ukončení psaní používá krátký hodnotící dotazník. Vyplňování dotazníku je doporučováno i pro samostatnou terapii psaním doma, jelikož se pak ke svým odpovědím můžeme vrátit a zkoumat, jaké mělo u nás expresivní psaní vývoj. Odpovídá se na stupnici od 0 (= vůbec) do 10 (= zcela) na následující čtyři otázky:

- 1) *Jak moc jste vyjádřili vaše nejhlubší myšlenky a pocity?*
- 2) *Jak moc se nyní cítíte smutní nebo rozrušení?*
- 3) *Jak moc se cítíte šťastní?*
- 4) *Jak moc se vám zdálo dnešní psaní cenné a smysluplné?* (Pennebaker & Evans, 2014, s. 34).

Poté ještě autor doporučuje krátce popsat, jak se právě proběhlé psaní dařilo, abychom po dokončení všech čtyř dnů mohli sledovat, jak se proces psaní vyvíjel. Ve většině studií se ukázal třetí den jako nejvýznamnější, lidé často narazí na podstatné téma, kterému se dosud vyhýbali (Pennebaker & Evans, 2014). Určitá skupina lidí se ovšem nejvíce otevře hned první den a ten třetí už pomalu nemá co psát. Poslední den si lidé užívají nejméně, jsou už často unavení a témata jsou vyčerpaná (tamtéž).

K úlevě většinou vede samotné psaní. Pokud ale někdo chce, může se po pár dnech či lépe týdnech od konce psaní k textům vrátit a pokusit se z nich vytěžit ještě více. Pennebaker ve své knize *Expressive Writing, Words that Heal* (2014) uvádí návod, jak je možné své texty analyzovat. Věnuje se mnohým aspektům od změny písma, přes škrtnání až po to, jak moc hluboce jsou myšlenky vystiženy, jak jsou vyjádřeny emoce, zda jsou přítomny i ty pozitivní, jak moc je příběh koherentní apod. Nejjednodušším způsobem je vrátit se k odpovědím na čtyři otázky, které se vyplňují každý den po dokončení psaní (Pennebaker & Evans, 2014). První otázku: *Jak moc jste vyjádřili vaše nejhlubší myšlenky a pocity?* většina lidí ohodnotí na stupnici 0–10 číslem 8, 9 nebo 10, poslední den to bývá typicky méně. Pokud je hodnota menší než 5 po většinu dní, je nasnadě otázka, proč tomu tak je. Další dvě otázky mapovaly náladu. Nejčastěji se lidé cítí nejsmutněji první dva dny a poté smutná nálada postupně klesá a pocit štěstí naopak stoupá (tamtéž). Poslední otázka se ptá na smysluplnost psaní, na této otázce poznáme subjektivní míru toho, jak člověk vnímá, že je pro něj expresivní psaní užitečné. Opět by uvedená hodnota měla být ideálně vždy vyšší než 5.

3 Účinky expresivního psaní

Od prvního experimentu s expresivním psáním uběhlo už více než třicet let a od té doby byly publikovány snad stovky studií zaměřujících se na pozitivní účinky této terapeutické metody. Pozitivní dopad emocionálně nabitého psaní je zřejmě mnohem větší, než tehdy James Pennebaker předpokládal (Pennebaker & Evans, 2014). Prospěšné účinky expresivního psaní Pennebaker rozděluje systematicky do tří oblastí: biologické, psychologické a behaviorální. Jednotlivým oblastem bude následně věnována větší pozornost.

3.1 Biologické účinky

Jak už víme z předchozí studie, lidé, kteří se podrobí expresivnímu psaní, chodí méně často k lékaři a mají lepší imunitní systém (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988). Na tento poměrně obecný závěr navázalo nemalé množství výzkumníků a výzkumnic a pokračovali ve zkoumání účinků expresivního psaní na různé zdravotní obtíže. Následně začaly vznikat systematické review a metaanalýzy zkoumající soubory randomizovaných kontrolovaných studií zaměřených vždy na určitý zdravotní problém. Výsledky z různých klinických odvětví jsou slibné. Například Koschwanez a kolegové (2013) zjistili, že expresivní psaní napomáhá rychlejšímu hojení ran. Dále bylo prokázáno zlepšení u mnoha chronických stavů jako je astma (Warner et al., 2006), revmatoidní artritida (Kelley, Lumley & Leisen, 1997), HIV (Petrie et al., 2004) nebo rakovina, u které expresivní psaní napomáhá se zvládáním bolestí, pozitivně ovlivňuje nespavost a pacienti a pacientky se s nemocí lépe vyrovnávají (Merz, Fox & Malcarne, 2014).

Nicméně je důležité zmínit, že se objevují i studie a systematické review, které pozitivní účinky expresivního psaní neprokazují. Například Zachariae a O'Toole (2015) vytvořili metaanalýzu šestnácti randomizovaných kontrolovaných studií zabývajících se účinky expresivního psaní na pacienty a pacientky s rakovinou a statisticky významné účinky nenašli. Stejně tak Paudyal s kolegy (2014) poukázala na nedostatečné důkazy

o tom, že by metoda zlepšovala stav osob s astmatem. Je tedy zřejmé, že pro jasnější závěry by bylo zapotřebí provést další kvalitně standardizované studie.

Expresivní psaní má kromě těch dlouhodobých i bezprostřední krátkodobé fyziologické účinky. Osoby během samotného psaní vykazují okamžité snížení náznaků stresu – uvolní se jim svalové napětí v obličeji, sníží se vodivost kůže a bezprostředně po psaní mají nižší krevní tlak i srdeční tep (Pennebaker & Evans, 2014). Tento krátkodobý efekt se podobá stavu, který nastává při meditaci, a můžeme tedy předpokládat, že účinky expresivního psaní mohou být podobné jako u někoho, kdo pravidelně medituje (tamtéž).

3.2 Důsledky expresivního psaní na psychiku

Důsledky expresivního psaní na lidskou psychiku je třeba rozdělit na krátkodobé a dlouhodobé. Bezprostředně po psaní o emočně intenzivních tématech se lidé většinou cítí hůře než před ním, jsou smutní, někdy pláčou (Pennebaker & Evans, 2014). Je to přirozená reakce na psaní o závažných tématech, na znovuvybavení bolestivých či traumatických vzpomínek. Tato emoční rozladěnost nicméně většinou netrvá déle než jednu až dvě hodiny, kdy se nálada vrací na původní úroveň jako před psaním (tamtéž).

Dlouhodobé důsledky expresivního psaní na naši psychiku jsou už více pozitivní a příjemné. Lidé se několik následujících měsíců cítí spokojenější a šťastnější než dříve (Pennebaker & Evans, 2014). Například Barclay a Skarlicki (2009) prokázali zlepšení spokojenosti a celkového well-being. Expresivní psaní dále snižuje depresivní symptomy včetně ruminace a úzkosti, a to jak u lidí s duševním onemocněním, tak i u lidí bez diagnostikované duševní poruchy (Krpan et al., 2013; Gortner et al., 2006).

3.3 Změny v chování

Expresivní psaní má vliv nejen na naše fyzické a psychické zdraví, ale i na to, jak si později vedeme v každodenním životě a jak se přizpůsobujeme novým situacím. Kupříkladu Lumley a Provenzano (2003) zjistili, že studenti a studentky vysokých škol mají semestr po experimentu s expresivním psaním lepší známky než ti, kteří psali o svém

time-managementu. Může to být způsobeno tím, že vypsání se z traumatických zážitků uvolňuje pracovní paměť a dovoluje nám tak během dne zvládat více záležitostí (Klein & Boals, 2001).

V devadesátých letech Pennebaker spolu se Stefanií Spera a Ericem Buhrfeindem (1994) uskutečnili výzkum se skupinou 63 mužů středního věku, kteří nečekaně ztratili práci. Jedna skupina psala o náhlé ztrátě zaměstnání a o souvisejících emocích a myšlenkách (většinou vyjadřovali velký vztek a obavy, jak si v tehdejších nepříznivých podmínkách na trhu najdou novou práci), druhá skupina psala o emočně nezabarvených tématech. Po osmi měsících mělo 52 % mužů z experimentální skupiny nové zaměstnání oproti pouze 20 % mužů z kontrolní skupiny. I když obě skupiny chodily na stejný počet pohovorů, muži z kontrolní skupiny byli na pohovorech natolik plní zlosti, že zaměstnavatelé dali raději přednost jiným, muži z experimentální skupiny byli na pohovorech více uvolnění a tolik si na svého předešlého zaměstnavatele nestěžovali (tamtéž). Metoda expresivního psaní jim zřejmě pomohla vyrovnat se se zkušeností ztráty zaměstnání, přijmout ji a rychleji jít v životě dál.

Pennebaker se v některých svých dalších výzkumech zaměřil na to, jak lidé, kteří píšou expresivně, zvládají sociální situace obecně. Studie naznačují, že lidé jsou po expresivním psaní sociálně zdatnější – více s druhými mluví, jsou otevřenější, častěji se smějí a více vyjadřují pozitivní emoce (Pennebaker & Graybeal, 2001). Takové čtyřdenní emocionálně nabitě psaní může tedy zřejmě celkově zlepšit kvalitu našich vztahů a sociálního života (Pennebaker & Evans, 2014).

3.4 Subjektivní vnímání expresivního psaní účastníky výzkumů

V neposlední řadě je důležité zmínit, jak intervenci vnímají samotní pisatelé a pisatelky. Většina z nich ve zpětné vazbě potvrzuje, že během psaní dokázali vyjádřit své nejhlubší myšlenky a emoce a že pro ně bylo psaní velmi významné a smysluplné (Pennebaker & Evans, 2014). Reflektují, jak se jim díky psaní vynořily nečekané myšlenky a pocity, o kterých do té doby nevěděli. Často uvádějí vývoj pohledu na své potíže od

negativního k více pozitivnímu a také se zmiňují o uvědomění, že díky bolestivé zkušenosti mají větší pochopení pro sebe i pro druhé (tamtéž).

4 Podmínky účinnosti expresivního psaní

Už víme, že expresivní psaní může být užitečná terapeutická metoda u nejrůznějších obtíží. Samozřejmě se ale nehodí pro každého člověka a na každý problém. Nyní se blíže podíváme na to, kdo a za jakých podmínek z psaní vytěží více a kdo naopak méně.

4.1 Pohlaví, vzdělání, jazyk a další

Co se pohlaví týče, napříč velkým počtem studií se ukázalo, že obecně prospívá expresivní psaní více mužům než ženám (Pennebaker & Evans, 2014). K tomu je třeba dodat, že z expresivního psaní profitují více lidé, kteří mají tendence k agresii a hostilitě a dále pak osoby, které nejsou příliš v kontaktu se svými emocemi a svá trápení nesdílí s druhými lidmi (tamtéž). Vypadá to tedy, že muži i ženy, kteří jsou otevření a nekonfliktní a mají náhled na své prožívání, mají z psaní méně užitku. Je to poměrně logické, expresivní psaní pomáhá otevírat nevyřčená tajemství, vyjadřovat nepříjemné emoce a myšlenky a pojmenovávat a uchopovat trápení pomocí slov. Pokud někdo sdílí své potíže s druhými lidmi a během expresivního psaní je pouze zopakuje a případně rozvine, nemá to ten samý efekt, jako když někdo papíru svěří svá traumata poprvé. Muži obecně mluví o svých nesnázích a pocitech méně než ženy a je tedy méně pravděpodobné, že se otevrou a budou sdílet svůj emocionální otřes s někým druhým (tamtéž). Osoby, ať už jsou to muži či ženy, o kterých víme, že jim brání stud či cokoliv jiného vyjádřit své těžkosti, jsou tudíž mimořádně vhodnými kandidáty a kandidátkami pro to, aby se pro expresivní psaní rozhodly.

Vzdělání ani schopnost vyjadřovat se gramaticky správně nemá na prospěšnost expresivního psaní žádný vliv, profitují z něj lidé ze všech sociálních tříd (Pennebaker & Evans, 2014). Naopak někteří lidé jsou přísným vzděláváním natolik zničení, že zpočátku nechtějí nic psát z obavy, že bude hodnocen jejich pravopis. Proto se v zadání metody zdůrazňuje, aby si osoba nedělala s pravopisem, gramatikou ani strukturou žádné

starosti, protože je to pro tento typ psaní naprosto nepodstatné. Tím se může něčí úzkost z hodnocení alespoň trochu zmírnit (tamtéž).

Stejně tak nezáleží, v jakém jazyce píšeme, dokonce nezáleží ani na tom, zda píšeme ve svém rodném nebo jiném naučeném jazyce (Pennebaker & Evans, 2014). Účinky expresivního psaní jsou zkoumány v zemích po celém světě, ze Spojených států amerických se metoda rozšířila do Japonska, na Nový Zéland, do Mexika, Nizozemí, Německa, Velké Británie, Španělska, Maďarska i Polska. V České republice není vyjma výzkumu uskutečněného v Národním ústavu pro duševní zdraví, jehož část je popsána v empirické části této práce, zatím známa jiná studie na dané téma.

Typ traumatu, který se člověk rozhodne v expresivním psaní sdílet, také nehraje žádnou významnou roli. Expresivní psaní funguje u traumat minulých, budoucích (např. když anticipujeme rozvod či smrt někoho blízkého), ale i traumat právě probíhajících (např. vypořádávání se s chronickým onemocněním, agresivním partnerem, rodičem či dítětem) (Pennebaker & Evans, 2014). Nicméně psaní není patrně vhodné, pokud k traumatické události došlo v posledních pár dnech. Záleží na závažnosti traumatu, avšak obvykle mohou být lidé jeden až tři týdny po události dezorientovaní (tamtéž). James Pennebaker a další výzkumníci a výzkumnice se domnívají, že čím více bylo trauma nečekané, tím větší úlevu může expresivní psaní přinést. Pennebaker to ve své knize (2016) vysvětluje na příkladu úmrtí blízké osoby. Pokud nám umře někdo velmi starý nebo dlouhodobě nemocný, vnímáme to jako součást přirozeného řádu, mluvíme o tom se svými blízkými a okolí ví, jak na naši ztrátu reagovat. Na druhou stranu pokud je smrt zcela nečekaná, umře někdo při nehodě, velmi mladý nebo dokonce dítě, v dnešní západní společnosti neumíme na takovou situaci příliš zareagovat a truchlícímu by o to více mohlo pomoci o své ztrátě napsat (tamtéž). Tato teorie se nicméně výzkumně zatím nepotvrdila (Stroebe et al., 2002).

4.2 Způsob psaní

Nyní se zaměřím na to, zda je určitý způsob psaní efektivnější než jiný. Samozřejmě můžeme namítat, že místo psaní by mohlo být stejně nebo více vhodné

o svých problémech mluvit s druhými. Sdílení s druhou osobou je ale mnohem složitější co se konečného výsledku týče. Pokud máme pocit, že druhý člověk naše vyprávění bez výhrad přijímá a můžeme být zcela upřímní, pak je takový rozhovor skutečně účinnější než psaní (Pennebaker & Evans, 2014). Pokud na nás ale druhá osoba nereaguje adekvátně, nepřijímá to, co říkáme, nebo když jsme ve svém vyprávění zdrženliví, pak nám může takové odhalení dokonce přitížit víc, než kdybychom nesdileli nic (tamtéž). Při expresivním psaní je jediným divákem samotný pisatel, účelem je být naprosto otevřený a upřímný vůči sobě samotnému. I tento úkol může být pro leckoho velmi obtížný.

4.2.1 Vyjádření emocí

Pokud píšeme opravdu upřímně a otevřeně, je už celkem jedno, zda píšeme na papír, který následně spálíme, do deníku či na počítači (Pennebaker & Evans, 2014). Psaní na papír má ovšem mnohé přednosti, je pomalejší, voní, vydává příjemnější zvuk než ťukání do klávesnice, je prospěšnější pro naši grafomotoriku a naše rozčilení či klid můžeme vyjádřit i v podobě písma. Chris R. Brewin a Hayley Lennard ve studii (1999) porovnávali expresivní psaní psané na papír a na počítači na osmdesáti studentech a studentkách vysokých škol. Výsledky ukázaly, že psaní na papír je spojeno se subjektivně větším vnímaným přínosem, s hlubším odhalením se, avšak i s intenzivnějším negativním afektem (tamtéž). Pennebaker nicméně doporučuje psát takovým způsobem, jaký připadá člověku nejvíce pohodlný (Pennebaker & Evans, 2014).

Terapie psaním je nejvíce prospěšná, pokud v ní pisatel či pisatelka otevřeně popisuje své emoce spojené se sdílenou událostí (Pennebaker & Evans, 2014). Schopnost rozeznat a pojmenovat jak pozitivní, tak i negativní emoce se zdá být velmi podstatná. Pokud někdo píše chladným a odtahitým způsobem, cituje velké filosofy a spisovatele, ale nedá do textu ani kousek sebe, může sice psát impresivně, nikoliv však expresivně (tamtéž). Životní potíže vyvolávají celou řadu negativních emocí od smutku, vzteku až po pocity viny a bezmocnosti. Mnohdy nejsou lidé schopni tyto emoce vyjadřovat, jelikož je vnímají jako nepřijatelné. Emoce ale nelze dělit na správné a nesprávné, emoce prostě jsou a je třeba je přijmout a vyrovnat se s nimi, k čemuž může expresivní psaní pomoci (tamtéž). Je ovšem zajímavé, že lidé, kteří používají nejvíce slov označujících negativní

emoce, příliš z psaní neprofitují. Jsou to nejspíš lidé, kteří uvízli v kruhu sebelítosti nebo se zaměřují na negativní emoce natolik, že nedokážou nahlédnout na širší smysl jejich zkušenosti. Mohou to být také lidé v hluboké depresi, kterým expresivní psaní nepomáhá, dokud se jejich nálada alespoň trochu nezlepší (tamtéž).

Co se týče pozitivních emocí, tak čím více je člověk do traumatické události schopen vnést slova označující pozitivní emoce, tím více má tendenci z expresivního psaní těžit (Pennebaker & Evans, 2014). Jsou to lidé, kteří i ve velmi otřesných zkušenostech dokážou nalézt pozitivní a smysluplný prvek, a dokážou si lépe všimnout jakýchkoliv zlepšení ve svém životě (tamtéž). Schopností rozeznat pozitivní emoce při řešení nepříjemné či tragické události se zabývá především pozitivní psychologie v čele s Martinem Seligmanem. Jeho výzkumy o optimismu potvrzují, že lidé, kteří dokážou vidět pozitivní stránky i v těch nejhorších situacích, mají lepší copingové strategie a další těžkosti zvládají lépe (Seligman, 2003). Z těchto poznatků nám tedy vyplývá, že pro plnohodnotnější bytí je důležité přijmout to špatné a hledat to dobré a smysluplné (Pennebaker & Evans, 2014).

4.2.2 Konstruování a perspektiva příběhu

Další významnou výhodou je schopnost vykonstruovat koherentní příběh se smysluplným začátkem, zápletkou a koncem (Pennebaker & Evans, 2014). Po traumatické události se nám vše může zdát zmatené a mimo naši kontrolu. Psáním se nám může povést dát věci zase zpátky dohromady. Dosáhneme toho tím, že napíšeme příběh o tom, co se stalo a jak nás to ovlivnilo až do současnosti. Tento poznatek odkazuje na narativní přístup v psychologii, který vnímá mozek jako orgán na příběhy a tvrdí, že vyprávění je naší bytostnou přirozeností a potřebou (Pennebaker & Evans, 2014; Řiháček et al., 2013).

Neméně důležitou charakteristikou psaní, která vede k pozitivním účinkům, je zaujímání pohledů na danou událost druhými lidmi. Je jasné, že traumatickou událost či nepříjemný zážitek každý nejdříve popisuje ze své perspektivy, nicméně pokud je člověk následně schopný zaujmout i jiný úhel pohledu, má tendenci ze svého psaní vytěžit více (Pennebaker & Evans, 2014).

5 Rizika expresivního psaní

Ke každé terapeutické metodě patří samozřejmě i určitá rizika, se kterými bychom měli počítat. Stejně tak je tomu u expresivního psaní. Někteří lidé se například obávají, že nad sebou při expresivním psaní ztratí kontrolu. James Pennebaker se při svých výzkumech setkal se stovkami lidí a z tohoto počtu se mu stalo pouze třikrát, že raději vzal danou osobu po ukončení psaní za psychologem či psycholožkou. Ovšem všechny tyto tři osoby se druhý den vrátily a chtěly ve studii pokračovat. Kvůli těmto obavám používá Pennebaker jednoduché pravidlo stop: *Pokud máte pocit, že vás psaní o určitém tématu rozruší příliš, nepište jej.* (Pennebaker & Evans, 2014, s. 22).

Dalším méně pravděpodobným rizikem je pře-analyzování, tedy přehnané a neefektivní zabývání se problémem stále dokola (Pennebaker & Evans, 2014). Pennebaker tvrdí, že analýza traumatické zkušenosti je nezbytná k porozumění a k překonání traumatu. Výjimečně se ale stává, že se z čtyřdenního cvičení stane celoroční posedlost. Většinou to vypadá tak, že osoba píše stále ten samý příběh dokola a nenachází žádné řešení své situace (tamtéž). Takové psaní není vůbec přínosné, spíše naopak. Pennebaker doporučuje lidem, kteří píšou několik dní za sebou a nevnímají žádný posun, aby zkusili jiný způsob psaní nebo jiný druh pomoci, jako je například psychoterapie (tamtéž).

Poměrně závažným rizikem je nebezpečí, že si psaní přečte někdo, komu není určeno. Nejčastěji to bývají partneři, partnerky, rodiče, kamarádi a kamarádky. Odhalení nejhlubších tajemství a myšlenek může vztah natrvalo změnit, proto je důležité expresivní psaní buď dobře schovat, nebo raději zničit (Pennebaker & Evans, 2014).

Posledním rizikem, které Pennebaker uvádí, je životní změna. Samozřejmě většina klientů a klientek po změně touží a je vlastně cílem samotné terapie. Nikdy ale nevíme, co všechno může i ta nejmenší změna způsobit. A i když samotný člověk vnímá změnu jako pozitivní, okolí může vidět výpověď v práci, rozvod či přestěhování se jako velmi negativní důsledek intervence (Pennebaker & Evans, 2014).

6 Varianty expresivního psaní

Čtyřdenní psaní po dvaceti minutách s volným zadáním je nejvíce rozšířená a prozkoumaná varianta terapie psaním. Existuje ale mnoho dalších obměn, které definuje buď sám Pennebaker, nebo jeho následovníci. Někomu může vyhovovat původní zcela volné zadání, jiní zase potřebují konkrétnější námět k tomu, aby vůbec mohli začít psát. Expresivní psaní by si především měl každý přizpůsobit svým potřebám, je možné si několik variant expresivního psaní vyzkoušet a poté používat tu, která nám nejvíce vyhovuje, nebo si vždy vybrat takové zadání, které nejlépe odpovídá našemu aktuálnímu vyladění a tématu, kterému bychom se chtěli věnovat.

6.1 Proud vědomí

Jedním z alternativních zadání je zaznamenávání proudu vědomí. Jde o to, že osoba nepřemýšlí nad příběhem či konkrétním tématem, do kterého se během intervence pustí. Člověk přenáší na papír či do počítače myšlenky, které se aktuálně vyskytují v jeho vědomí a popisuje je tak, jak během psaní přicházejí a zase odcházejí, píše bez jakékoliv cenzury, může si všimnout toho, co aktuálně slyší, vidí, cítí, jak mu je (Pennebaker & Evans, 2014). Je dokonce možné se na své psaní vůbec nedívat, zakrýt ho před sebou nebo vypnout jednoduše monitor, pokud píšeme na počítači, a dopřát si tak doslova volnou ruku. Tento typ psaní je vhodný především pro ty, kteří se příliš zabývají gramatickou správností svého psaní a strukturou vět namísto toho, aby plně vyjádřili to, co potřebují. Zaznamenávání proudu vědomí psaní je také velmi vhodné pro následnou analýzu – jak myšlenky za sebou následují, která myšlenka vedla k jakému pocitu a naopak. (tamtéž)

6.2 Vyhledávání pozitiv

Pennebaker využívá své poznatky o efektivitě toho, z kterého typu psaní adepti nejvíce profitují, a vytváří několik typů zadání, která by mohla kladné účinky ještě více podpořit. Jak bylo uvedeno výše, osoby, které ve svých potížích a negativních zkušenostech dokážou najít během psaní nějaká pozitiva, mají tendenci těžit z expresivního

psaní více než lidé, kteří se točí jen kolem negativních aspektů svých těžkostí. Proto je možné jakoby předejít možnému přílišnému věnování se negativním a od začátku si tento způsob do svého psaní zanést. Zadání takového psaní pak může znít takto: *Zkuste psát o své negativní zkušenosti a používejte tolik slov označujících pozitivní emoce, jak je to jen možné.* (Pennebaker & Evans, 2014, s. 55). To samozřejmě neznamená vynechat emoce negativní nebo psát neupřímně, je ale například možné používat spojení „nejsem klidný/klidná“ namísto „jsem rozrušený/rozrušená“ (tamtéž). Cílem takové intervence je popsat pravdivý příběh či aktuální potíže a navíc se pokusit vyhledat to, čím nás tato zkušenost obohatila.

6.3 Konstrukce příběhu

Jak bylo již uvedeno výše, z expresivního psaní těžší spíše lidé, kteří jsou schopni vykonstruovat souvislý příběh. Tento poznatek můžeme opět využít a dopředu k úkolu přistupovat tak, jako bychom chtěli od začátku do konce vyprávět koherentní příběh (Pennebaker & Evans, 2014). Můžeme tedy zkusit při psaní popsat, kdy a kde se příběh odehrává, kdo v něm figuruje, co se stalo, jaké byly příčiny a následky dění, co nám tento příběh říká, čím nás ovlivnil, co jsme se z něj naučili (tamtéž). Během několika dní pak můžeme psát pořád ten samý příběh dokola a neustále ho upravovat, dotvářet jeho pointu a hledat význam pro nás samotné. Toto je jediné cvičení, u kterého Pennebaker doporučuje si při opakovaném přepisování příběhu všimnout stavby vět a toho, zda příběh sepsaný tímto způsobem dává smysl. Pokud nás náš traumatický příběh začíná při přepisování nudit, je to známka pokroku, nuda je signálem, že se nám daří se od události oprostit (tamtéž). Následně může být opět zajímavé sledovat, jak se příběh během pár dní měnil.

6.4 Psaní z jiné perspektivy

Když opět navážeme na již zmíněné poznatky o tom, jaký typ psaní má obecně nejlepší účinky, nabízí se varianta expresivního psaní, při které záměrně změníme úhel pohledu a nebudeme psát v ich formě. Je možné zážitek odvyprávět v er formě, jako by se stal někomu jinému. Můžeme tedy například začít slovy: „Byl jednou jeden chlapec/muž

byla jednou jedna dívka/žena...“ Perspektiva třetí osoby nám nabízí větší odstup od události a například osoby, které zažily nějaké opravdu masivní trauma, často vypráví svůj příběh v třetí osobě a až když se postupem času cítí více v bezpečí, začínají mluvit v osobě první (Pennebaker & Evans, 2014). Můžeme tedy zkoušet měnit úhel pohledu a při tom pozorovat, jak se nám píše, když událost v příběhu zažíváme my samotní, nebo když ji popisujeme jako vnější pozorovatelé (tamtéž).

Další variantou změny perspektivy je napsat určitou událost z úhlu pohledu jiné osoby, která ji zažila s námi. Můžeme psát o tom, co si myslíme, že tento druhý člověk cítil, co si myslel, co by si přál, aby ostatní věděli. Tento přístup nám umožňuje získat větší odstup a prohlížet si událost jakoby zvnějšku, navíc můžeme získat pochopení pro jednání druhých a prohlubovat tak svou schopnost empatie. (Pennebaker & Evans, 2014)

6.5 Počátek procesu odpuštění

Schopnost odpustit někomu či sobě, pokud jsme to my, kdo jsme se zmýlili či někoho ranili, o odpuštění poprosit, je důležitým krokem v procesu uzdravení (Pennebaker & Evans, 2014). V případě, kdy není vhodné nebo vůbec možné s daným člověkem staré rány otevřít. V takovou chvíli se nabízí expresivní psaní jako velmi vhodná intervence. Cvičení může vypadat tak, že budeme po čtyři dny psát nejdříve o nespravedlnosti, kterou se na nás někdo dopustil, o pocitech, které to v nás vyvolalo a stále vyvolává, o našich následcích. Posléze se přesuneme k perspektivě druhé osoby, k tomu, proč to asi udělala, jak se cítila, jaké byly její úmysly, co se zrovna v jejím životě tou dobou odehrávalo. Následně můžeme sepsat to, co bychom k odpuštění tomuto člověku potřebovali, co pro nás vlastně odpuštění v životě znamená, a pokud to půjde, můžeme se pokusit této osobě na závěr i psanou formou odpustit (tamtéž).

Pokud jsme to my, koho tíží pocity viny a kdo o odpuštění žádá, můžeme opět využít expresivní psaní k úlevě od znepokojujících myšlenek a pocitů, ať už jsme utrpení způsobili záměrně či nezáměrně (Pennebaker & Evans, 2014). U nás se podobná metoda, známá jako „dopisy obětem“, využívá pro rozvoj empatie u pacientů s nařízenou ochrannou léčbou (např. sexuologickou). Takový dopis nutí pisatele, aby vlastním

vyjádřením uznali odpovědnost za způsobené neštěstí (např. sexuální zneužití). Ale nemuseli jsme se dopustit tak závažného činu jako je sexuální zneužití, aby nám tato intervence mohla být užitečná. Můžeme se zamyslet nad jakoukoliv bolestí, kterou jsme druhým způsobili, napsat, jaké příčiny k události vedly, co následovalo, jaké myšlenky se nám tehdy asi honily hlavou, jak jsme se cítili a samozřejmě, jak se cítila zraněná osoba, jaké to mělo důsledky na ni i na její rodinu či jiné blízké (tamtéž). Pokud máme odvahu, můžeme se zamyslet i nad tím, jak bychom reagovali my, pokud by někdo něco takového udělal nám. Během tohoto psaní bychom neměli ospravedlňovat své činy a stejně jako u všech ostatních není toto cvičení určeno druhým osobám, ale slouží pouze pro naše oči a naše vypořádání se s vlastním pochybením (tamtéž).

6.6 Kreativní psaní

Pennebaker (2014) si ve své knize klade otázku, zda je nutné psát o svých vlastních těžkostech, zda by nebylo podobně prospěšné psát o traumatu vymyšleném. Navrhuje různé traumatické scénáře, které je možné při psaní dle své fantazie rozvinout. Fiktivním scénářem může být například požár vašeho domu, uvržení do vězení, neúmyslné zabití při jízdě autem, odhalení nevěry manželky či manžela nebo dokonce sexuální obtěžování otčímem (tamtéž). Pro tento typ kreativního psaní je dle Pennebakerova výhodnější vybrat si scénář, který je nejbližší našemu skutečnému životu. Například v jedné studii (Greenberg, Stone & Wortman, 1996) psala část respondentů o traumatu, který skutečně zažili, a druhá část o traumatu, který nikdy nezažili. Výsledky ukázaly, že obě intervence měly podobný pozitivní vliv na zdraví jedinců. Nicméně při pokusu o zopakování tohoto experimentu (Yanko, 2001) se tento efekt smyšlených traumat nepotvrdil.

Další možnou obměnou, jak psát expresivně a zároveň zapojit svou fantazii, je vyjádřit nějaký zážitek pomocí poezie. Nicméně tato oblast zatím není nijak výzkumně probádána (Pennebaker & Evans, 2014). Různých obměn základní instrukce expresivního psaní je, jak vidíme, mnoho. Někdy se jen lehce upraví téma, jiným příkladem je způsob dle Johna F. Evanse, který vytvořil vlastní šesti týdenní plán založený na expresivním psaní, jehož cílem je podpora zdraví a resilience (tamtéž). Popis jeho terapeutického programu však již přesahuje rozsah této práce.

7 Teorie fungování expresivního psaní

Z výzkumů, které uskutečnil nejen James Pennebaker vyplývá, že se díky expresivnímu psaní lidé dokážou ze svých potíží opravdu „vypsat“. Navzdory velkému počtu studií zabývajících se expresivním psáním, není mechanismus účinku zcela objasněn. Někteří věří, že je to díky katarzi silných emocí, jiní se zase domnívají, že psaní umožňuje vhled do příčin našich problémů. V této kapitole se zaměřím na teorie, které se fungováním expresivního psaní zabývají podrobněji.

7.1 Teorie emoční inhibice

Teorie emoční inhibice má své kořeny už u Freuda, kdy s Josefem Breuerem začal propagovat tzv. léčbu mluvením. Jeho teze, že potlačované obsahy vedou k psychickým poruchám, je v psychologii živá dodnes (Sloan & Marx, 2004). Pozdější výzkumy ukázaly, že lidé potlačující své emoce jsou náchylnější nejen k duševním, ale i k tělesným nemocem, například potlačování hněvu je spojeno s vysokým tlakem a onemocněním srdce, jelikož neustálé vybuzení sympatického nervového systému má mnohočetné nepříznivé zdravotní následky (tamtéž). Expresivní psaní podle příznivců této teorie vede k uvolnění potlačených emocí, tedy k jejich desinhibici, která je příčinou následného zlepšení zdraví. Toto pojetí původně předkládal i sám Pennebaker jako mechanismus fungování expresivního psaní (Pennebaker & Beall, 1986). Domníval se, že odhalení inhibovaných pocitů vede ke snížení stresu a tím pádem i ke zlepšení imunitního systému.

Tato teorie je podpořena několika výzkumy. Zaprvé jsou to studie prokazující neblahý vliv traumatu na duševní i fyzické zdraví (např. Felitti et al., 1998). Dále jsou to Pennebakerovy závěry o důležitosti sdílení rozrušujících tajemství, které negativní vlivy naopak zmenšuje (Pennebaker & Susman, 1988). V neposlední řadě jsou to zjištění, že expresivní psaní pozitivně ovlivňuje naši imunitu (Petrie et al., 2004).

Teorie emoční inhibice nicméně nevysvětluje, proč expresivní psaní pomáhá i těm, kteří své trauma či stresující zážitek s ostatními už sdíleli (Sloan & Marx, 2004).

Respektive efektivita expresivního psaní o dříve sdíleném trápení je sice menší než o dříve nesdíleném, ale rozhodně není zanedbatelná. Možným vysvětlením je, že v průběhu expresivního psaní sdílíme hlubší myšlenky a pocity než při sdílení s druhými osobami (tamtéž). Proto je i zřejmě možné, aby psaní o traumatu, které člověk nikdy nezažil, mělo podobně příznivý vliv jako psaní o svém vlastním zážitku, jako tomu bylo ve výše zmíněné studii, kterou uskutečnili Greenberg, Wortman a Stone (1996). Celkově má teorie emoční inhibice několik mezer, jelikož nedokáže vysvětlit fungování expresivního psaní u rozmanitých skupin pisatelů a pisatelek. Proto se výzkumníci a výzkumnice od emoční inhibice jakožto od základního mechanismu fungování psaní odvrátili k teoriím jiným (Sloan & Marx, 2004).

7.2 Teorie kognitivní adaptace

Kognitivních teorií vysvětlujících vyrovnávání se s životními potížemi je hned několik, avšak všechny sdílí společnou premisu, že zpracovávání stresujícího zážitku vyžaduje změnu stávajících kognitivních schémat (Sloan & Marx, 2004). Zatěžující událost nám dle kognitivních teoretiků naruší naše elementární chápání, které o světě máme, a nutí nás k obnovení těchto předpokladů, aby do nich mohla být zkušenost asimilovaná. Zotavení se ze stresující události či traumatu tedy vyžaduje vybalancování nesouladu mezi konkrétním zážitkem a vnitřními modely fungování (tamtéž). Díky expresivnímu psaní si můžeme pro stresující událost vytvořit nový smysluplný význam (z aj. meaning-making), který zapadá do naší myšlenkové struktury a snižuje tak míru stresu a uspokojuje naši potřebu koherentních a smysluplných příběhů (Boals, 2012).

Pennebaker a další spekulují o tom, že psaní o svých těžkostech pomáhá jednotlivci vnést do zkušenosti strukturu a organizaci, která v ní původně chyběla (Pennebaker & Evans, 2014). Struktura vytvořeného textu následně umožňuje odstup a lepší vyrovnání se s danou událostí (Park, Ayduk & Kross, 2016). Tyto kognitivní změny pak nepřímo ovlivňují naše fyzické zdraví – čím větší odstup získáváme, tím menší emoční reaktivitu v nás zážitek vyvolává, a tím méně symptomů nemoci pozorujeme (tamtéž).

Teorie kognitivní adaptace se většinou ověřují zkoumáním jazykové struktury expresivních psaní, to znamená, že se zkoumá četnost různých kategorií slov (Acar & Dirik, 2019). Vyhledávají se například slova související s vhladem (např. myslím si, rozumím), s hledáním příčin (např. protože, jelikož, tudíž) a výrazy negativních či pozitivních emocí (tamtéž). Takovou analýzou expresivních psaní se zabýval například Pennebaker a Francis (1996) nebo později Adriel Boals (2012) a zjistili, že čím více slov v textu souvisí s hledáním příčin a vhladu, tím je pozitivní efekt na zdraví člověka větší. Navzdory těmto zjištěním se ale kognitivní teorie ověřují poměrně problematicky. Je totiž možné, že změny v používaném jazyce jsou spojené ještě s jinými, dosud neodhalenými mechanismy. Zároveň byly změny v jazykové struktuře pozorovány i u lidí, kteří se po expresivním psaní nijak zdravotně nezlepšili (Sloan & Marx, 2004).

Zajímavý experiment k ověření kognitivního paradigmatu uskutečnil Smyth s kolegy (2001). Rozdělili stovku studentů a studentek do tří skupin: jedna skupina měla o svých těžkostech psát souvisle, jak je tomu v původním zadání; druhá psala o svých problémech zjednodušeným, fragmentovaným způsobem, takže pisatelé a pisatelky tvořili jakési seznamy svých potíží, myšlenek a pocitů; třetí skupina byla kontrolní a psala o neemocionálních záležitostech. Výsledky ukázaly, že u skupiny, která psala souvislý příběh, došlo ke zdravotnímu zlepšení, zatímco skupina píšící své problémy v seznamech, na tom byla zcela stejně jako skupina kontrolní (tamtéž). I když tato studie podporuje tvrzení, že psaním lidé reorganizují a strukturují své myšlenky, může být výhoda psaní příběhů oproti psaní seznamů v něčem jiném. Například při psaní seznamu nedochází k takové expozici a vyjádření negativních emocí do hloubky (jak bude uvedeno následovně), jako je tomu u psaní souvislého textu. Obecně tedy kognitivní teorie přinesly určitý vhlad do toho, co se při expresivním psaní děje, nicméně zcela konzistentní vysvětlení mechanismů nám také neposkytují (Sloan & Marx, 2004).

7.3 Teorie expozice a emočního zpracování

Terapeutická metoda expozice má svůj původ v behaviorálních teoriích učení (Sloan & Marx, 2004). Expozice se nejčastěji používá v terapii úzkostných poruch, jako jsou nejrůznější fobie nebo obsedantně kompulzivní porucha. Jde o postupné vystavování

se obávanému podnětu (ať už v představách či in vivo) a vyčkávání, až bouřlivá reakce strachu a vybuzení organismu pomine. Člověk postupně poznává, že mu žádné nebezpečí nehrozí a habituje se natolik, že se už nemusí vůči obávanému podnětu či situaci chovat vyhýbavě (tamtéž). Mnoho výzkumníků a výzkumnic považuje expozici a následnou habituaci právě za klíčový moment expresivního psaní, kdy opakované vystavení se nepříjemnému zážitku přináší pozitivní účinek. Tím, že se podnětu opakovaně vystavujeme v podobě psaného textu, se naše odezva nejdříve vybudí a poté se postupně uvolňuje (tamtéž).

Teorii expozice odpovídají výsledky měření krátkodobé a dlouhodobé reakce před, těsně po a několik měsíců po expresivním psaní, které byly zmíněny výše v kapitole o důsledcích psaní na psychiku. Studie, které se dále snaží ověřit tuto teorii, po absolvování expresivního psaní například hodnotí míru vyhýbavého chování. Nicméně některé studie paradoxně poukázaly na zvýšenou tendenci k vyhýbavému chování po intervenci psaním (Smyth et al., 2001). Takové rozporuplné výsledky vidíme napříč všemi výzkumy týkajícími se expresivního psaní. Mohou být způsobeny malými počty respondentů, různou metodologií a velkou heterogenitou pisatelů a pisatelek (např. někdy jsou využíváni zdraví studenti a studentky, jindy osoby s posttraumatickou stresovou poruchou) (Sloan & Marx, 2004).

Spojením behaviorálního a kognitivního přístupu pak vzniká teorie emočního zpracování, se kterou přichází Foa a Kozak (1986). Ve své teorii proklamují, že díky expozici probíhají změny ve zpracovávání informací, které následně emoční reakci redukuje. Expoziční technika poskytne „korekční informaci“ o nepotřebnosti silné reakce na obávané podněty a modifikuje dřívější paměťové struktury, které jsou dle nich základem emocí (tamtéž). Tato teorie vysvětluje nejen fyziologickou reakci těla na expresivní psaní, ale i následující kognitivní změny. Na druhou stranu teorie emočního zpracování nevysvětluje závěry výše zmíněné studie (Greenberg, Wortman & Stone, 1996), kde participantí a participantky psali o vymyšlených traumatických příhodách a ukázali na význam emočního vyjádření, nikoli na kognitivní zpracování konkrétního zážitku.

7.4 Analytická ruminační teorie

Většina publikací zabývajících se fungováním expresivního psaní uvádí tři výše zmíněné teorie (Sloan & Marx, 2004; Pennebaker & Evans, 2014; Acar & Dirik, 2019). Zmíňme ale ještě jednu – analytickou ruminační teorii – jejíž tvůrci se zabývají původem a významem deprese a navrhují metodu expresivního psaní v souladu s jejich teorií jako prospěšnou terapeutickou intervencí. Analytickou ruminační teorii zde uvádím také proto, že následující výzkum popsany v empirické části práce je součástí projektu, který se zabývá ověřením právě této teorie.

Analytickou ruminační teorii poprvé představili evoluční teoretikové Paul W. Andrews a J. Anderson Thomson v rozsáhlé studii *The bright side of being blue: Depression as an adaption for analyzing complex problems* (2009). Andrews s Thomsonem tvrdí, že deprese je evolucí vyvinutá funkční odpověď na stres, která je spuštěna analyticky obtížným problémem. Ruminaci, na rozdíl od většiny autorů, kteří na ni pohlíží jako na maladaptivní symptom deprese (např. Nolen-Hoeksema et al., 2008), vnímají jako důmyslně organizovaný systém, který nám při depresi pomáhá analyzovat a řešit složitá sociální dilemata. Deprese dle autorů koordinuje takové tělesné změny, jako je například anhedonie, psychomotorický útlum a snížená chuť k jídlu i sexu, které udržují ruminaci co nejvíce vytrvalou a odolnou vůči vnějším rušivým vlivům (Andrews & Thomson, 2009). Ruminace následně pomáhá vymýšlet a hodnotit potenciální řešení problému, pomáhá srovnávat jednotlivé cíle sociálních dilemat a provádět jejich komparaci (tamtéž).

Andrews a Thomson (2009) tvrdí, že by se ruminace během terapie deprese neměla potlačovat či nějak rozptylovat, ale naopak by se měl ruminační proces co nejvíce podporovat. Bylo totiž zjištěno, že rozptylování nebo potlačování ruminace je spojeno s delšími epizodami deprese (tamtéž). Deprese je totiž spuštěna skutečnými problémy, které ruminaci vyžadují, a právě proto je dle autorů vhodné při terapii volit metodu expresivního psaní. Psaní o nejhlubších pocitech a myšlenkách ruminaci podporuje, a tím pomáhá i k následnému vyřešení aktuálních životních potíží (Andrews & Thomson, 2009; Ševčíková et al., 2017). Primárním terapeutickým záměrem je dle Andrewse a Thomsona (2009) identifikovat sociální dilemata, která depresi spustila, cílem je najít řešení, které

uspokojuje vlastní zájmy, ale zároveň nenarušuje sociální vazby. Autoři zdůrazňují, že negativní emoce, ať jsou jakkoliv nepříjemné, mají v našem životě důležitou úlohu, konkrétně směřují naši pozornost a motivaci k řešení problémů, které bychom v dobré náladě jinak přehlíželi. Proto bychom měli takovým emocím umožnit ventilaci, kupříkladu pomocí expresivního psaní.

Andrews s Thomsonem (2009) sami přiznávají, že uskutečnit výzkum, který by ověřil, zda ruminace pomáhá depresivním lidem vyřešit jejich konkrétní spouštěcí problém, je těžko proveditelný. Autoři často vycházejí ze studií, kde byla participantům a participantkám smutná nálada navozena (např. hudbou či videem), tudíž se nejednalo o osoby trpící depresí. Expresivní psaní bylo u osob s depresivní problematikou zkoumáno v mnoha studiích a opravdu v několika případech došlo k významnému zlepšení jejich stavu a k zmírnění depresivních symptomů (např. Cooper, 2012; Gortner et al., 2006; Krpan et al., 2013; Sloan et al., 2008). Avšak tyto studie vnímají ruminaci často negativně a tvrdí, že právě s ní expresivní psaní bojuje (Cooper, 2012; Gortner et al., 2006; Sloan et al., 2008).

Je zřejmé, že žádná z předkládaných teorií nevysvětluje účinky expresivního psaní zcela konzistentně a mechanismům ještě není úplně porozuměno. Byly zde popsány čtyři teorie možného fungování metody expresivního psaní, z nichž každá zdůrazňuje jiný princip, od emočního vyjádření přes kognitivní adaptaci, expozici až po hledání řešení pomocí ruminace. Pro každou teorii najdeme studie, které ji potvrzují i vyvracejí. Možná je to způsobeno tím, že expresivní psaní nefunguje na základě jednoho jediného principu, ale je třeba zkombinovat vícero možností, například jeden mechanismus započne proces uzdravování a druhý ho udržuje (Sloan & Marx, 2004). Možné vysvětlení je i to, že každý člověk využívá při psaní právě takový mechanismus, který je mu nejbližší.

III. Empirická část

Výzkumů zabývajících se efektivitou expresivního psaní je, jak jsme se mohli přesvědčit v teoretické části práce, velmi mnoho. Studií zabývajících se obsahem textů je v zahraničí také celá řada, nicméně v českém prostředí se tímto tématem zatím nikdo příliš nezabýval. Proto bych se v této práci chtěla zabírat kvalitativní analýzou textů psaných dle Pennebakerových originálních otevřených instrukcí, které zkoumané osoby psaly vždy dvacet minut po čtyři po sobě jdoucí dny.

Předkládaná diplomová práce je součástí výzkumu realizovaného v Národním ústavu duševního zdraví (NÚDZ), který byl financován Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky v rámci projektu Národního programu udržitelnosti (Projekt: LO1611). Na výzkumu jsem pod záštitou doc. PhDr. Marka Preisse, Ph.D. spolupracovala s Mgr. Marcelou Ševčíkovou a Mgr. Magdou Bartoškovou z NÚDZ. Z celého rozsáhlejšího projektu jsem si pro svou práci vybrala část, za kterou jsem měla největší zodpovědnost a která ve mně nejvíce vzbuzovala výzkumný zájem. Analýzu expresivních psaní jsem pak prováděla samostatně pro účely této práce.

Celý výzkum zahrnoval kromě skupiny píšící expresivně ještě druhou skupinu, která psala distraktivně. Tito účastníci a účastnice dostali k zadání vždy popis interiéru jiného prostoru a v psaní nebyli na rozdíl od první skupiny nabádáni k tomu, aby popisovali své myšlenky a emoce. Distraktivní psaní se v zahraničních studiích používá buď jako úkol pro kontrolní skupinu, nebo jako samotná intervence. Někteří psychologové a psycholožky totiž věří, že například u lidí s depresí distraktivní psaní pomáhá ulevit od ruminačního způsobu uvažování a snižuje tak symptomy deprese. Skupina píšící distraktivně nicméně nebude v této práci pro obsahovou relevantnost více zahrnuta. Dále účastníci a účastnice před, v průběhu psaní a po intervenci vyplňovali několik dotazníků týkajících se nálady a způsobu přemýšlení o svých problémech. Tato práce se ale kvantitativními daty nebude pro svůj účel a rozsah zabývat.

8 Cíl výzkumu

Cílem předkládané práce je navázat na zahraniční studie o expresivním psaní a uskutečnit vlastní výzkum na českých vysokoškolských studentech a studentkách. Hlavním záměrem je lépe porozumět tomu, co se během expresivního psaní odehrává a čím může tato metoda při psaní o svých potížích vlastně pomáhat. Mým zájmem je zjistit, jak tuto terapeutickou metodu pojmu konkrétně studenti a studentky vysokých škol, jaké obsahy během expresivního psaní sdílí a jakým způsobem píšou. Dalším úkolem bude porovnat, jak se výsledky shodují či liší od zahraničních studií.

Předkládaný experiment byl navíc zamýšlen jako tzv. studie proveditelnosti (z ang. feasibility study), zajímalo nás, zda je realizovatelné sbírat tento typ dat online pomocí webového formuláře, který si účastníci a účastnice mohou vyplnit kdykoliv během dne v libovolném prostředí. Respektive, zda vůbec budou ochotni a schopni udělat si po čtyři po sobě jdoucí dny čas a splnit zadanou intervenci.

Vysokoškolští studenti a studentky byli jako cílová skupina vybráni hned z několika důvodů. Zaprvé většinou všichni vlastní počítač, který umí bez problémů ovládat, mají přístup k internetu a poměrně flexibilní studijní či pracovní náplň dne. Zadruhé na studentech a studentkách je expresivní psaní zkoumáno nejdéle a nejčastěji, takže bude možné výsledky analýzy adekvátně porovnat se zahraničními studiemi. Zatřetí jsou poměrně homogenní skupinou lidí, která je nakloněna se podobných studií účastnit, což zřejmě souvisí i s předchozím bodem. V neposlední řadě není cílem této práce zkoumat psaní některé z klinických skupin (jako je skupina depresivních osob nebo procházejících léčbou rakoviny apod.), jelikož v této práci nejde o porozumění konkrétnímu tématu či zdravotnímu problému, nýbrž spíše o způsob psaní, který si účastníci a účastnice výzkumu sami zvolí.

9 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka předkládané práce je poměrně otevřená a široká. Je tomu tak proto, že i původní zadání expresivního psaní je velmi otevřené a necílí na konkrétní téma nebo způsob psaní pisatelů a pisatelek. To, jak ho pojmu, je zcela na nich samotných. Na základě výše uvedených cílů jsem si stanovila následující výzkumné otázky:

- 1. Jakým způsobem studenti a studentky vysokých škol pojmají metodu expresivního psaní?*
- 2. Je možné a užitečné metodu expresivního psaní zadávat online?*
- 3. Vysvětluje některá z dosud známých teorií, jakým způsobem expresivní psaní funguje?*

10 Metodologie

V této kapitole co nejlíže popíši, jak celý výzkum probíhal, jaké metody byly použity při sběru a při analýze dat, a následně přiblížím, čí texty budou v práci rozebírány.

10.1 Výzkumný postup

Oslovování studentů a studentek probíhalo osobně na dvou univerzitních kurzech pro denní studium na podzim roku 2016. Výzkum byl studentům a studentkám podrobně představen a intervence přiblížena jako terapie psaním, která má za cíl zlepšit jejich psychickou pohodu a zdraví. Bylo jim sděleno, že jedna polovina bude psát expresivním a druhá distraktivním způsobem. Po ukončení všech dnů experimentu jim byla přislíbena odměna za participaci 400 Kč. Všichni, koho po představení projektu studie zaujala, poskytli písemný informovaný souhlas (Příloha 1), vyplnili demografický dotazník (Příloha 2) a sdíleli potřebné kontakty, na které jim bylo možné zaslat online formulář s instrukcemi. Každý zájemce či zájemkyně o účast ve studii pak dostal/a informace pro zkoumanou osobu v písemné podobě (Příloha 3). Informovaný souhlas a informace pro zkoumanou osobu schválila Etická komise NÚDZ.

Den před začátkem čtyřdenního programu jsem rozesílala připomínající email o nadcházejícím průběhu studie (Příloha 4). Každý den intervence jsem pak v dopoledních hodinách rozesílala připomínající email a SMS zprávu s příslušným kódem a odkazem. Obsah emailu se lišil podle toho, který den intervence zrovna nastal (Příloha 5, 6 a 7). SMS zpráva, kterou jsem rozesílala, byla formulována v následujícím znění:

Dobry den! Dnes je prvni / druhy / treti / posledni den Vaseho Expresivního / Distraktivního psaní. Vyzkum Vam zabere max 30 / 45 minut. Vase ID cislo je... Odkaz: ...

Po jednom měsíci od intervence jsem opět rozesílala emaily s posledním formulářem, který ale již neobsahoval instrukci s expresivním či distraktivním psaním, obsahoval několik dotazníků, aby bylo možné zjistit, jaký měl program na účastníky a účastnice vliv. Následně jim byla opět na přednášce vyplacena odměna 400 Kč.

10.2 Metody sběru dat

Sběr textů a dalších potřebných dat probíhal pomocí online formuláře, který účastníky a účastnice každý den automaticky po zadání přiděleného kódu studií provedl. Jak již bylo zmíněno výše, respondenti a respondentky v této studii plnili nejen intervenci expresivního psaní, ale i řadu dalších dotazníků. Dotazníky nebudou předmětem zkoumání této práce, nicméně pro lepší představu toho, co každý den studenti a studentky vyplňovali, zde alespoň zmíním, čeho se týkaly.

Nejdříve byla účastníkům a účastnicím předložena Beckova sebeuposuzovací škála depresivity, která má za cíl zhodnotit míru depresivních symptomů, následoval Dotazník vnímané složitosti problémů, kde se hodnotí výroky o aktuálně řešených problémech na čtyřbodové škále, poté přešli k Dotazníku analytické ruminace a dotazníku VAMP (The valence arousal mood profile) hodnotícího aktuální emoční stav respondentů. Po této sérii dotazníků následovala slíbená intervence – buď expresivní, nebo distraktivní psaní.

Studie měla za cíl vyzkoušet původní Pennebakerovu metodu expresivního psaní, tudíž studenti a studentky psali 20 minut po čtyři po sobě jdoucí dny a nebylo zmíněno žádné konkrétní téma, kterému se mají věnovat. Zadání obsahovalo pouze pár nápadů pro případ, že by někdo nebyl jistý, čemu všemu je možné se v psaní věnovat. Zadání, které si studenti a studentky v naší studii přečetli, znělo následovně:

Chtěli bychom Vás poprosit, abyste nyní po dobu 20 minut psal/a o svých nejhlubších myšlenkách a pocitech týkajících se jakýchkoliv obtížných nebo emočně znepokojujících událostí, které prožíváte ve svém životě v poslední době. Téma, o němž budete psát, můžete spojit s jakýmikoli stresujícími nebo traumatickými zážitky v minulosti. Chtěli bychom, abyste svému psaní nechal/a volný průběh, byl/a co nejotevřenější a prozkoumal/a své nejhlubší emoce a myšlenky do co největšího detailu. Téma, o němž budete psát, může souviset se vztahy s jinými lidmi, včetně rodičů, partnerů, přátel, nebo příbuzných. Budete-li chtít, můžete své zážitky propojit se svou minulostí, přítomností, nebo budoucností, nebo s tím, kým jste v minulosti byl/a, kým byste chtěl/a být, či kým jste nyní. Ve dnech, kdy budete psát, můžete psát o stejných obecných problémech nebo zážitcích nebo můžete psát každý den o jiném zážitku. Nedělejte si starosti s gramatikou ani pravopisem, to není důležité. Všechno co napíšete, bude naprosto důvěrné.

Intervence byla v polovině, tedy po 10 minutách, přerušena a následovalo vyplnění dotazníku VAMP. Poté pokračovali v druhé polovině psaní a na závěr opět vyplnili dotazníky VAMP a Dotazník analytické ruminace. Toto opakované vyplňování mělo za cíl sledovat případné reakce a změny emočního stavu v průběhu a po ukončení expresivního psaní.

Sbírat data online pomocí odkazu na formulář má hned několik výhod. Zkoumané osoby si mohou vybrat, v kterou denní dobu, kde a za jakých podmínek budou daný úkol vyplňovat. V případě expresivního psaní je plnění intervence na vlastním počítači ideální, jelikož je to terapeutická metoda, kterou, jak bylo popsáno výše, by si měl každý opravdu přizpůsobit svým potřebám. Formulář navíc pohodlně provede zkoumané osoby všemi potřebnými dotazníky, změní čas intervence a bez nutného přepisování jsou data ihned dostupná k dalšímu zpracování. Samozřejmě to má ale i své nevýhody, ne všichni vnímají práci na počítači jako tu nejpohodlnější variantu, navíc zde není možná žádná kontrola ani zpětná vazba, pokud někdo část či celý formulář zanechá z nějakého důvodu nevyplněný. Některým lidem také samozřejmě více vyhovuje psát své emoce a myšlenky rukou. Nejen pro svůj intimnější charakter, ale i pro pocit, že skrz internet se mohou naše nejbolestivější vzpomínky dostat někam, kam nemají, a proto to může někomu bránit se skutečně u psaní uvolnit a vydat ze sebe to nejnaternější.

10.3 Metoda analýzy dat

Pro analýzu sesbíraných textů jsem si jako metodu zvolila prvky zakotvené teorie (z aj. grounded theory) Barneyho Glasera a Anselma Strausse. Tato metoda nejlépe vyhovuje zvoleným výzkumným cílům a otázkám, které jsou u studií vedených dle zakotvené teorie také často široce formulované (Řiháček et al., 2013). Zakotvená teorie je k analýze dat vhodná, pokud chceme zkoumat určitý proces, dění či průběh nějakého jevu, a má nejlepší předpoklady pro to, aby zachycovala určité zákonitosti jevů. Je také vhodná k analýze různých dokumentů a produktů činnosti jako jsou právě texty (tamtéž). Cílem této práce je na základě analýzy psaných textů prozkoumat procesy, které se odehrávají v průběhu expresivního psaní. Zakotvená teorie je tedy nejvhodnějším adeptem pro účely tohoto výzkumu.

Na začátku výzkumu byla zvažována ještě fenomenologická interpretativní analýza nebo metoda narativní analýzy. Ovšem interpretativní fenomenologická analýza se zaměřuje na porozumění individuální zkušenosti, narativní analýza zase na příběh a rekonstrukci jeho významu (Řiháček et al., 2013). Obě zmíněné metody by byly vhodné spíše tehdy, pokud by mi v práci šlo o konkrétní téma zpracované v textech studentů a studentek, např. kdyby mě zajímalo, jak vnímají přechod ze střední na vysokou školu, či jak se vyrovnávají se stresem spojeným se studijními povinnostmi.

Metoda zakotvené teorie původně vychází z filosofické tradice pozitivismu a symbolického interakcionismu, na rozdíl od jiných přístupů ale není se svými filosofickými východisky natolik pevně svázána (Řiháček et al., 2013). Metoda je charakterizována třemi základními kroky (Strauss & Corbinová, 1999): prvním je otevřené kódování, což je proces pročitání textu, při kterém se prozkoumávají a konceptualizují základní kategorie z údajů; druhým je axiální kódování neboli postup, při kterém se kategorie z otevřeného kódování spojují mezi sebou; posledním krokem je kódování selektivní, což je proces výběru centrální kategorie a systematického uvádění do vztahu k ostatním kategoriím. V praxi nejdou jednotlivé kroky takto přesně konsekutivně za sebou, navzájem se překrývají a je nutné se v nich často vracet. Pro tuto práci využiji hlavně první dva kroky analýzy dat, tedy otevřené a axiální kódování.

Paradigma zakotvené teorie spočívá mimo jiné v tom, že se výzkumník či výzkumnice opakovaně vrací do terénu a sbírá další potřebná data na základě toho, co už má zanalyzováno. Tento postup ovšem neodpovídá našemu designu, kdy byly všechny texty sesbírány během čtyř dní a další respondenti už nebyli osloveni. Původním cílem zakotvené teorie je o zkoumaném jevu vybudovat originální teorii zakotvenou v konkrétních datech (Strauss & Corbinová, 1999). Vytvoření nové teorie ovšem není cílem této práce. Pro kvalitativní výzkum je ale využití jen některých prvků zakotvené teorie legitimním a nezděděným způsobem. Jedná se právě o příklady studií, kdy jsou výzkumníci a výzkumnice postaveni před hotová data a nemají možnost se opětovně vracet do terénu (tzv. teoretické vzorkování) a dostát tak požadavku teoretické nasycenosti (Řiháček, 2013).

10.4 Vlastní postup při analýze dat

Po ukončení sběru dat na podzim 2016 jsem se věnovala dalšímu studiu literatury o expresivním psaní a o kvalitativním výzkumu. Zkoumání této terapeutické metody má svou velkou výhodu v tom, že jsem si ji mohla sama na sobě vyzkoušet a podrobit se tak stejnému úkolu, který plnily zkoumané osoby. Tento krok zpětně vnímám jako velice prospěšný pro následný přístup k tématu a k práci s texty.

Pro uskutečnění analýzy jsem si nejdříve zkopírovala a seřadila texty z webového formuláře do jednotného dokumentu. Expresivní psaní jsem zkompletovala tak, aby byly texty od stejné osoby vždy chronologicky za sebou. Následovalo první čtení, kdy jsem se seznamovala s texty a orientovala se ve sdílených tématech. V této fázi jsem už pracovala pouze s kódy, které byly zkoumaným osobám na začátku přiděleny. Jelikož bylo textů velké množství a jednotlivé kódy byly špatně zapamatovatelné, přiřadila jsem pro svou lepší orientaci každé osobě jméno vystihující první dojem, který jsem po přečtení textu získala. Následně jsem tedy pracovala s označením jako je „stručná vystihovatelka“ či „existenciální bilancérka“. Texty jsem posléze anonymizovala. Vzhledem k povaze textů a skutečnosti, že se jedná o osoby aktuálně studující vysokou školu v Praze, zakryla jsem nejen jména, ale i zmiňované studované předměty, vyučující apod., aby nebylo možné zkoumané osoby nijak identifikovat. Následně jsme se ale s vedoucím práce doc. Preissem shodli na tom, že texty nebudou vzhledem k citlivosti obsahů ani po anonymizaci veřejně zpřístupněny a budou součástí pouze tištěné verze diplomové práce, která slouží jen pro účely obhajoby práce.

Po těchto úpravách a seznámení se s texty jsem přešla k otevřenému kódování, kdy jsem se vždy snažila odpovědět na otázku: Co se v textu aktuálně děje, o co tu jde? Své poznámky jsem poté přepsala do elektronické podoby a k následné analýze jsem měla k dispozici dva soubory – jeden s originálními texty a druhý s mými poznámkami k nim. Často užívanou metodu podtrhávání si podstatných úryvků se mi při této analýze neosvědčilo, jelikož jsem si při povaze textů podtrhla téměř vše a tvoření kategorií mi tento způsob práce nijak neusnadnil. Prostřednictvím prepisování každé své poznámky k textu jsem sice pracovala s dvěma rozsáhlými dokumenty, ale samotné hledání kategorií pak probíhalo snáz.

Souběžně s otevřeným kódováním jsem si tvořila tabulku s tematickými okruhy, které se v expresivních psaních objevovaly. Abych se v četných textech zcela neztratila, používala jsem na radu Řiháčka a kolegů (2013) k jejich sumarizaci, rozřídění a možnému odstupu velkou korkovou nástěnku, na které jsem si vytvořila schéma všech zkoumaných osob a kategorií a postupně ji při čtení doplňovala. Takový zhuštěný popis může být při analýze dat velmi užitečnou pomůckou, jelikož umožňuje abstrahovat podstatné informace z textu a redukovat jejich množství (tamtéž). Následně jsem vytvořila kategorie, které sjednocovaly související pojmy, a snažila se najít vztahy mezi nimi.

10.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vybrán metodou tzv. samovýběru, kdy jsme do studie zařadily všechny oslovené osoby, které měly zájem a čas se do projektu zapojit a zároveň splňovaly stanovená kritéria. Zvolená kritéria pro zařazení do studie byla:

1. Studující daný vysokoškolský program denního studia
2. Věk nad 18 let
3. Plynulost v českém nebo slovenském jazyce
4. Každodenní přístup k internetu

Všechny osoby zařazené do skupiny expresivního psaní byly ženy, tudíž od této chvíle budu mluvit jen o účastnicích či aktérkách. Skutečnost, že se nám do výzkumu přihlásily jen ženy, byla možná způsobena tím, že byli osloveni studenti a studentky humanitních oborů, u nichž byla předpokládána větší motivace k zařazení do studie. V těchto oborech u nás nicméně dlouhodobě převažuje počet studentek nad studenty. Následujícím důvodem mohl být strach studentů, že budou mezi tolika studentkami jako jediní muži snadno rozpoznáni. Dalším důvodem může být větší ochota žen zapojit se do studie, ve které mají za úkol otevřeně psát o svých pocitech a myšlenkách. To vše jsou nicméně rizika metody samovýběru výzkumného souboru, se kterými jsme musely počítat.

Do skupiny píšící expresivně bylo původně zařazeno celkem jednadvacet studentek. Jedna studentka mi po prvním dni intervence napsala email, že se omlouvá, ale prosí o ukončení programu, jelikož jí psaní přijde příliš osobní. Vadilo by jí, kdyby si ho četl někdo cizí, a že by raději podobné věci svěřila rodině, kamarádovi nebo deníku. Další studentka mi poslední den intervence napsala, že se omlouvá, ale nedostala se kvůli časovému vytížení ke svému počítači a ptala se, zda by se mohla ještě zapojit, načež jsem jí odepsala, že už to bohužel možné není, jelikož je dnešním dnem studie ukončena.

Pro tuto práci mám tedy k dispozici expresivní psaní od devatenácti studentek, což za čtyři dny psaní čítá 76 textů. Mateřským jazykem všech účastnic je čeština a věkové rozpětí se pohybuje od devatenácti do třiatvaceti let. Všechny mají ukončené středoškolské studium s maturitou a aktuálně studují jeden ze dvou bakalářských oborů humanitního zaměření na vysoké škole v Praze. Obor jejich studia prozrazovat kvůli anonymizaci nemohu, ale pro přehled uvádím, které studentky studují společně (viz Tabulka 1). Aktérky v oboru A studovaly v době zařazení do studie třetí ročník, tudíž se připravovaly na závěr studia a s ním se pojily související povinnosti zejména psaní bakalářské práce. Oproti tomu studentky oboru B byly v prvním ročníku a byly zatím v procesu adaptace na vysokoškolský způsob života. Jak vyplývá z psaných textů, některé v Praze bydlely už před studiem, některé se přistěhovaly a některé kvůli studiu denně dojíždějí. Výzkumný soubor je, co se demografických údajů týče, poměrně homogenní. Pro účel zachování anonymity a pro lepší orientaci byla v práci změněna všechna jména akterek následujícím způsobem, který můžeme vidět v Tabulce 1.

Tabulka 1: Základní charakteristiky účastnic

Jméno	Věk	Národnost	Vzdělání	Obor A/B
Alice	22	česká	SŠ s maturitou	A
Beáta	22	česká	SŠ s maturitou	A
Cecílie	22	česká	SŠ s maturitou	A
Daniela	21	česká	SŠ s maturitou	A
Evelína	22	česká	SŠ s maturitou	A
Františka	21	česká	SŠ s maturitou	A
Gabriela	23	česká	SŠ s maturitou	A
Hedvika	22	česká	SŠ s maturitou	A
Irma	22	česká	SŠ s maturitou	A
Jindřiška	19	česká	SŠ s maturitou	B
Klára	19	česká	SŠ s maturitou	B
Laura	21	česká	SŠ s maturitou	B
Matylda	19	česká	SŠ s maturitou	B
Nina	21	česká	SŠ s maturitou	B
Olívie	21	česká	SŠ s maturitou	B
Patricie	20	česká	SŠ s maturitou	B
Rozálie	19	česká	SŠ s maturitou	B
Sandra	20	česká	SŠ s maturitou	B
Tamara	19	česká	SŠ s maturitou	B

11 Výsledky

V této kapitole nejdříve představím jednotlivé aktérky a jejich expresivní psaní. Následně přiblížím témata, která se u vysokoškolských studentek objevila, a poté se budu zabývat dalšími kategoriemi, které jsem z textů vyabstrahovala. Doslovné úryvky textů účastnic jsem nijak neměnila a ponechala je zcela v jejich původní formě, to znamená i s překlipy, chybami a chybějící či přebývající diakritikou.

11.1 Charakteristiky jednotlivých akterek a jejich textů

Po prvním čtení jsem byla překvapená, na kolik se některé účastnice otevřely. I když mělo jít o neklinickou „zdravou“ populaci, mnoho z nich se potýká či v minulosti potýkalo se závažnými problémy a nepříjemnými zkušenostmi. Také mě překvapila různorodost ve způsobu, jak si aktérky instrukci expresivního psaní vyložily. Někdy si vystačily s pár větami, jindy psaly velmi dlouze a do detailů, některé psaly spisovně a jiné používaly jazyk zcela hovorový nebo dokonce psaly bez diakritiky, což značí na to, že instrukci plnily na svém telefonu. Než se ale pustím do analýzy společných rysů sesbíraných textů, budu se chvíli věnovat tomu, v čem se jednotlivé aktérky liší a ve stručnosti je představím.

a) Alice

Alice ve svém expresivním psaní řeší nejprve studium, není si jistá volbou oboru, sdílí obavy z psaní bakalářské práce a popisuje smíšené pocity spojené s novým zaměstnáním. Dále řeší rodinné vztahy a uvádí příklady konkrétních konfliktů. Zabývá se svou povahou, zejména jistou citlivostí, která se jí opětovně prolíná životem. Celkově o sobě v textech Alice hodně pochybuje a působí nejistým dojmem. Na své obavy má ale dobrý náhled a dokáže například popsat mechanismus svého bludného kruhu strachu na konkrétní situaci. Všechny čtyři texty jsou psané spisovným jazykem.

b) Beáta

Beáta nejdříve sdílí problémy v partnerském vztahu, brzy se ale přesouvá k širším až filosofickým tématům jako je štěstí, smysl života a samota. Bilancuje nad svými potřebami a tlakem společnosti a během psaní si ujasňuje své hodnoty. Nakonec vzpomíná na náročná období v minulosti, kdy se potýkala s duševními potížemi. V textech si Beáta pokládá nelehké existenciální otázky, mnohdy své uvažování ale nakonec bagatelizuje.

c) Cecílie

Cecílie využila expresivní psaní k truchlení po rozchodu s přítelem, dále se zabývá neharmonickým vztahem svých rodičů a vlastním strachem ze selhání. Analyzuje své vztahování se k druhým lidem a vypořádávání se se strachem ze smrti a samoty. Cecílie své problémy jasně pojmenovává a rozvíjí je logicky za sebou. Nebojí se vyjádřit své emoce a k lepšímu vystihnoutí situace používá originální metafory. Při čtení tohoto textu na mě doléhal velký smutek, který pisatelka prožívá.

d) Daniela

Daniela řeší v expresivním psaní především aktuální potíže s bakalářskou prací, zápisem předmětu ve studijním informačním systému (SIS) a neuspokojivou situací ve vedení volnočasových aktivit pro děti. Později se ale zabývá i hlubšími tématy jako je víra v Boha, její neustálé srovnávání se s druhými, vztah s bývalým přítelem a perspektiva vztahů budoucích. Daniela je ze svého přemýšlení častokrát smutná, ale nakonec vždy převládne její optimismus a pozitivní postoj k budoucnosti.

e) Evelína

Evelína přemýšlí kvůli nastalé aktuální situaci nad závislostí na svém příteli. Jako jedna z mála rozvíjí jedno hlavní téma po všechny čtyři dny intervence. Dále popisuje těžké období, kdy v rodině a mezi blízkými několik lidí řešilo závažné zdravotní problémy. Líčí i svůj vlastní zdravotní stav a psychickou nepohodu a věnuje se tématu nedostatku času na studijní povinnosti. Evelína se velmi zabývá poměrem uspokojování svých potřeb a potřeb druhých, snaží se najít správné řešení a nakonec se k němu i odhodlat.

f) Františka

Františka se zabývá svou neustálou nejistotou a neschopností se rozhodovat, dělá si starosti o svého kamaráda a o svou sestru, aby se nevydali nesprávným směrem, co se týče jejich víry a následně popisuje svůj pohled na víru v Boha. Trápí se s nemožností sdílet určité potíže se svou rodinou. Věnuje se svým vztahům na základní a střední škole a jejich dopadům na aktuální prožívání. Františka se při psaní snaží zaujímat perspektivu druhé osoby a vykazuje dobrou schopnost sebereflexe. Dokáže rozlišit příčiny a důsledky svého chování, ale zatím nenachází dost odvahy, aby ho nějak změnila, což souvisí s popisovanou nerozhodností.

g) Gabriela

Gabriela přemýšlí nad psychogenními příčinami ekzému, který ji již dlouho trápí. Popisuje svůj celoživotní problém touhy být přijímána a milována, dokresluje ho znepokojivými vzpomínkami z dětství a uvádí, jak tyto potíže zvládá dnes. Dále řeší nedorozumění s babičkou. Způsob, kterým Gabriela psala, vypadá tak, že za každou myšlenkou následuje pár teček a za nimi pokračuje další myšlenka, text proto působí jako plynutí navazujících asociací. Její vzpomínky na dětství ve mně vyvolaly nemalou lítost.

h) Hedvika

Hedvika přemýšlí nad tím, jak skloubit školní povinnosti a zaměstnání a popisuje nepříjemné fyziologické symptomy dlouhodobě zvýšeného stresu. Vnímá nedostatek soukromí a času, který by potřebovala sama pro sebe, pro svého přítele i pro své blízké, po nichž se jí stýská. Chronologicky za sebou popisuje a rozebírá všechny své bývalé vztahy. Na všem se Hedvika snaží najít nějaká pozitiva a i nepříjemné zkušenosti nakonec hodnotí jako užitečné, texty působí velmi systematicky organizovaným dojmem.

i) Irma

Irma zažívá nepříjemné úzkostné stavy, které vedou ke strachu ze ztráty přítele a z budoucnosti obecně. Popisuje své dlouhodobé problémy s úzkostmi a spánkem. Řeší své duševní zdraví a jeho důsledky na různé životní oblasti. Irma píše oproti všem předchozím pisatelkám velmi chaoticky, jde spíše o plynutí myšlenek než o souvislé

vyprávění, přeskakuje z jednoho tématu na druhé, v textu se objevují četné překlepy. Své psaní reflektuje a rozebírá, co si díky němu uvědomila a co cítí.

j) Jindřiška

Jindřiška se ve svém psaní věnuje prvním písemkám a adaptaci na vysokoškolské studium, plánuje si volný čas a sdílí nejrůznější příjemné i nepříjemné příhody. Rozebírá vztahy v rodině, svou vlastní povahu a vztahy s kamarádkami. Její vyprávění je překotné a často nekonzistentní, témata většinou nedokončí a rychle přechází k dalšímu. Jindřiška v průběhu psaní náhle mění náladu a pro zdůraznění používá velké množství vykřičníků.

k) Klára

Klára se zaobírá svou nespokojeností se studiem, zatím si s nikým příliš nerozumí a stresuje ji „intelektuální pokles“, dále řeší negativní vztah rodičů ke svému příteli. Popisuje svou povahu, srovnává se s ostatními a poměrně často na sebe nahlíží kritickým pohledem. Ve svém psaní sdílí zájem o to, co tímto psaním vlastně sledujeme, je patrně obezřetná a svá tajemství si nechává pro sebe. Klára používá různá přirovnání a metafory k výstižnějšímu popsání situace a komunikuje s pomyslným čtenářem.

l) Laura

Lauru zaměstnává náročné studium, absence partnerského vztahu a rodinné neshody v podobě nesympatií vůči příteli své sestry a milenci své matky, sdílí i poměrně intimní zdravotní potíže. Ze začátku své problémy jen stručně sumarizuje, ale během dalších dní je postupně více a více rozvíjí. Během psaní Laura hledá možná řešení svých potíží a představuje si svého ideálního partnera. Píše úsečně, ale nebojí se otevřít důvěrná témata a emoce. Nové téma vždy začíná na nový řádek.

m) Matylda

Matylda řeší adaptaci na studium, nedostatek času a stesk po rodině a příteli, kterým opakovaně vyjadřuje svou lásku. V textu se objevuje hodně plánů a povinností, které si na sebe klade. Psaní je dynamické a rychlé, přemísťuje se z myšlenky na myšlenku, vyslovuje své emoce, důraz vyjadřuje pomocí vykřičníků a velkých písmen.

Matylda druhý den intervence zapomněla, že po prvních deseti minutách psaní následuje pauza na vyplnění dotazníků a psala celých dvacet minut v kuse, za což se omlouvá a druhý den se ujišťuje, že to už nesplete, intervenci často reflektuje a pozitivně hodnotí.

n) Nina

Nina nejdříve konstatuje pohodu a nepřítomnost žádných velkých problémů, poté se ale rozeptá o absenci partnerského vztahu, sdílí konflikty s babičkou a s rodiči, kteří mimo jiné nechtějí vidět, jak dospívá. Popisuje, jaké měla vztahy s vrstevníky na základní škole. Vyprávění Niny na sebe plynule navazuje a ke všemu je udáván širší kontext. Při čtení jejích vzpomínek na dětství jsem zažívala velkou lítost nad samotou, kterou jako dítě v kolektivech zažívala, z textů jsou patrné pocity studu a nejistoty.

o) Olívie

Olívie v podstatě nerozvíjí žádné konkrétní téma, během psaní popisuje své aktuální prožívání, je zaměřená na přítomný okamžik. Její psaní je ze všech nejkratší, někdy si za celých dvacet minut vystačila s pár větami. U Olívie je mezi prvním a posledním dnem vidět asi nejvýraznější změna nálady, první den je ztracená a nešťastná, poslední den jiskří radostí. Reflektuje, že jí psaní pomáhá cítit se lépe.

p) Patricie

Patricie váže všechna svá psaní na vytyčený cíl vycestovat o prázdninách do zahraničí a stát se součástí animačního týmu. Vypráví, jak se k tomuto přání dostala na dovolené, jak tam potkala svou známou a co všechno musí pro svůj sen podniknout. Dále se věnuje svým rodičům a jejich rozvodu, kamarádkám na základní a střední škole, vztahům obecně a své vlastní povaze a nespokojenosti s ní. Patricie vypráví své příhody chronologicky za sebou, nakonec je shrne a vyzdvihne, co je pro ni aktuálně nejdůležitější.

q) Rozálie

Rozálie kvůli škole každý den dojíždí a tráví spoustu času cestováním vlakem, což se podepisuje na jejím zdraví a neustálém sladování času stráveného s rodinou, přítelem,

učením a sportem. Rozáliino psaní je spíše popisné, nevyjadřuje příliš mnoho emocí či zvrátů, jeden den použila intervenci k vypsání se z nedávného nepříjemného zážitku.

r) Sandra

Sandra je ve svém psaní stejně jako Olívie poměrně stručná a zaměřená na přítomnost, na rozdíl od Olívie se ale spíše soustředí na vlastní vnímání než na prožívání. Píše, co aktuálně slyší, vidí, jaké má tělesné počitky. Pokud se zrovna nezaobírá přítomným okamžikem, nepouští se ve svém psaní nikam daleko a popisuje, co zažila včera či jaké má plány na zítra. Sandra naznačuje, že řeší určité dilema, ale nijak víc ho nepřibližuje ani nerozvádí.

s) Tamara

Tamara aktuálně řeší jak změnu prostředí, tak změnu své vlastní povahy. Často se kritizuje, vyjadřuje negativní emoce a odhaluje temné stránky své osobnosti. Nechává se vyrušit aktuálními těžkostmi, které intenzivně prožívá. Jednou například posílá skrz psaní vzkaz svému známému, který se aktuálně nachází ve voze rychlé záchranné služby. Vypráví o svém bývalém příteli a o potížích s kamarádskými vztahy. Tamařiny texty jsou jedny z nejdelších a témata na sebe příliš nenavazují. Sdílí, že si již přes deset let píše deník, takže je jí tato aktivita věrně známá.

11.2 Tematická analýza

V rámci charakteristiky všech akterek jsem již některé obsahy expresivních psaní nastínila. V této kapitole se zaměřím nejen na četnost výskytu jednotlivých témat, ale pokusím se vystihnout i jejich různé dimenze. Nejprve se budu věnovat tématům nejčastějším, tedy vztahovým, následně pak dalším, které se u akterek významně opakovaly, jednotlivé podkapitoly jsou řazeny dle návaznosti témat na sebe.

11.2.1 Partnerské vztahy

Nejčastěji využívaly účastnice výzkumu metodu expresivního psaní k zaobírání se svými partnerskými vztahy. Učinilo tak šestnáct aktérek, tedy všechny kromě Alice, Františky a Olívie. Studentky probíraly své milostné vztahy, ať už zrovna nějaký měly nebo jim naopak scházel. Jedna skupinka účastnic ve svém psaní popisovala vztahy minulé (Daniela, Hedvika, Laura, Rozálie, Tamara). V těchto textech se nejčastěji objevovala potřeba pochopit, proč minulý vztah nevyšel a poučit se z něj pro ten současný či budoucí. Daniela navíc vypráví sen o člověku, kterého kdysi potkala a od té doby se jí objevuje ve snech pravidelně, i když ví, že pro ni není dostupný. Cecílie využila expresivní psaní k truchlení po nedávném rozchodu, vyjádřila aktuálně prožívaný vztek, smutek, obavy ze samoty, probírala příčiny neodklonitelného rozloučení a kladla si je za vinu. Dále je tu skupina účastnic, jež přátele mají, ale aktuálně s ním řeší nějaké vztahové potíže, které se týkají toho, zda spolu mají nadále zůstat (Beáta, Patricie, Klára), strachu z jeho ztráty (Irma) či přílišné závislosti na něm (Evelína). Další část účastnic se potýká s nedostatkem času pro společné chvíle, které by chtěly s partnerem trávit, a steskem po svém příteli (Hedvika, Matylda, Sandra, Rozálie). Laura s Ninou se trápí tím, že žádný vztah nemají a hledají způsoby, jak se s někým seznámit. Laura navíc s Danielou a Jindřiškou přemýšlejí nad tím, jaké bude mít jejich budoucí přítel vlastnosti. Například Laura si ho představuje takto: *Potřebuji vedle sebe parťáka, chytrého (ne nutně intelektuála; spíš rozumného), takového, který (si) dokáže dělat legraci, zajímá ho kultura, knihy... A vzhledově zajímavého.* Expresivní psaní jí tedy umožnilo ujasnit si, co od svého partnera očekává a potřebuje a jakého člověka by pro sebe měla hledat.

11.2.2 Rodinné vztahy

Pokud by se někdo domníval, že jsou vysokoškolské studentky od svých původních rodin již odpoutané a zabývají se především vztahy vrstevnickými, velmi by se, stejně jako já před přečtením expresivních psaní, mýlil. Rodinným vztahům se věnovalo celkem třináct účastnic, a když už se do této problematiky pustily, věnovaly jí hodně prostoru a pozornosti.

Nejvíce se účastnice věnovaly svým rodičům, rodiče byli popisováni jako zdroj emoční podpory a financí, ale i jako původci mnoha konfliktů a nepochopení. Konflikty spočívaly v názorové propasti (Alice), v nedůvěře rodičů vůči kompetencím svých dcer (Františka, Nina, Patricie) či v nelibosti k jejich partnerům (Klára, Rozálie). Mnohé účastnice pociťovaly velký stesk po domově a po rodičích (např. Hedvika, Matylda, Sandra) a Tamara si dokonce připustila svou přílišnou fixaci na ně. Aktérky, které se věnovaly soužití mezi rodiči, byly většinou kritické a měly tendenci se vůči nim vymezit. Zároveň si mnohdy uvědomovaly, že soužití rodičů mělo na jejich vztahování se k druhým lidem nemalý vliv. Například Cecílie ve svém psaní rozebírá vztah svých rodičů a jeho vliv na své chování, které mělo za následek nedávný rozchod s partnerem: *Hodně přemýšlím nad tím, do jaký míry je můj život determinovanéj vztahem rodičů, zvláště teď. Přestože nad tím přemejšlim často a dlouhodobě a snažim se efekt jejich vzájemný interakce na moje vlastní chování co nejvíc odhalit a interpretovat, stále mě to hrozně ovládá... U nás doma je to djakživa nastavený tak, že ten druhej je nepřítel, kterýmu se nedá věřit... Zdá se to hrozně zbytečný, že to nejde ovládat, když ten důvod mejach nejistot a následnejch iracionálních scén, který nám zničili vztah, je takhle snadno odhalitelnej. Jsem vyděšená, když na sobě pozoruju všechny ty vzorce chování, kterejch jsem celej život svědkem a který z duše nenávidim. V něčem je to ale silnější než já, než moje touha to zastavit a bejt jiná, poučit se z jejich chyb.* Jindřiška vyjadřuje svůj pohled na vztah svých rodičů poněkud razantněji jednou výstižnou větou: *Doufám že nikdy nedopadnu jako moji rodiče.... !!!!!!!* To samozřejmě neznamená, že vztahy rodičů všech aktérek jsou dysfunkční, nicméně pokud jej vnímaly pozitivně, neměly potřebu to ve svých psaních sdílet.

Po rodičích hrají významnou roli v aktérčiných životech prarodiče, respektive babičky. O svých babičkách se v různé míře zmínilo osm pisatelek a dvě dokonce i o svých prababičkách (Irma, Sandra). Ke svým babičkám a prababičkám přistupovaly ve svých psaních většinou víc pozitivně a měly tendenci být vůči nim méně kritické než vůči rodičům. Poslední členové rodiny, kterým se účastnice výzkumu během psaní věnovaly, byli jejich sourozenci. Na svých sourozencích naopak kritikou nešetřily a častěji texty obsahovaly každodenní příhody, které s nimi nedávno zažily. Evelína například píše: *Včera v půl jedné ráno přišel brácha z hospody a připravoval si salát a uřízl si kus prstu. Byl to akční večer, celá rodina na nohou a řešili jsme, jak zastavit krvácení. Což se*

povedlo a dokonce bych to označila za dobře strávený společný čas. Alice s Laurou se ještě zabývaly partnery svých sester, se kterými mají neshody.

11.2.3 Kamarádké vztahy

Dalším četným tématem byly vztahy kamarádké, věnovalo se jim celkem patnáct pisatelek. Kamarádi a kamarádky jsou v textech pojímáni velmi různorodě, často jsou pouze zmíněni jako doprovod nějakého nedávného zážitku, jsou popisováni jako někdo, s kým se srovnávají, jindy je rozebírána závažná problematika, jako je přidání se kamaráda k sektě, melanom či smrt kamarádky při autonehodě. Aktuální potíže v těchto vztazích nicméně nejsou oproti vztahům partnerským či rodinným příliš rozváděny. Mnohdy se aktérky nevěnují konkrétním lidem, ale probírají, jak to mají s vrstevnickými vztahy obecně, respektive jak to s nimi měly v dětství, v adolescenci a jaké jsou nyní na vysoké škole. Většina z nich kamarádkými vztahy disponovala a disponuje, i když ne nutně v hojném počtu, pouze Františka a Nina popisují úplnou absenci kamarádů, kterou zažívaly na základní škole. Františka se vývoji přátelských vztahů věnovala podrobněji: *Možná na těch vztazích tak lpím a mám takový strach z odmítnutí, protože jsem si odmítnutí dost užila na základce, kde jsem v podstatě nikomu nedůvěřovala. S kamarádkou, se kterou se máme rády dodnes, jsem se začala bavit až v osmičce a s jinou až na gymplu. Nebyly tam hezké vztahy a já tam neměla nikoho blízkého... Poslední dobou ale potkávám lidi, u kterých to tak necítím a je mi s nimi dobře. Lidi, u kterých mám pocit, že už mě znají a stejně se se mnou baví, a to i když třeba máme na celkem zásadní věci úplně odlišný názor.* Stejně jako Františka v této ukázce měly aktérky mnohokrát potřebu sdílet vývoj svých přátelství od základní školy až po současnost. Některým se po těch minulých stýská a zoufají si, že tak blízká přátelství už nikdy nenavážou, jiné jsou spolu s Františkou v současných vztazích mnohem spokojenější, než ve vztazích na základní a střední škole.

11.2.4 Studium na vysoké škole

Dvanáct aktérek se ve svém psaní dotklo tématu studia a vysokoškolského života. Zajímavá je skutečnost, že studentky oboru A studující třetí ročník se tématu školy

věnovaly mnohem méně (celkem čtyři z devíti) oproti studentkám oboru B, které jsou v prvním ročníku, a studium řešily dvakrát častěji (devět účastnic z desíti). Studentky, které se aktuálně na vysokoškolské studium adaptují a prožívají poměrně zásadní změny nejen ve způsobu učení, ale i v celkovém způsobu života, ve svém psaní potřebují toto téma sdílet mnohem více než studentky, které jsou již na studium zvyklé.

Ročník studia odlišoval aktérky nejen v potřebě se tomuto tématu věnovat, ale i ve sdílených obsazích. Studentky oboru A řeší témata a vedoucí svých bakalářských prací (Alice a Daniela) a skloubení studia se svým zaměstnáním (Evelína a Hedvika). Studentky oboru B nejčastěji sdílí své obavy z náročnosti studijních povinností (Jindřiška, Laura, Matylda, Nina, Sandra, Patricie). Například Jindřiška popsala své pochybnosti takto: *Jsem ve škole a čekají mne první písemky. Ktere bych měla splnot, abych mohla pokračovat ve studiu. Sedim a slysim co vsechno kdo pro to dela tak mam sstrach ze neuspeju. Dnes jsem prvně v životě psala test na vysoké škole. A jsem si jista, že neuspěšně. Prostě jsem ho pokazila. mám obavu z toho, že v těch dalších testech to nebude lepší. Měla bych se tedy začít učit, ale vůbec se mi do toho nechce.* Výjimku tvoří Klára, která se naopak obává intelektuálního poklesu. Dále studentky oboru B popisují nepohodu spojenou s každodenním dojížděním (Rozálie, Tamara) a nejistotu nad výběrem oboru studia (Klára, Tamara). Alice jako jediná studentka oboru A také řeší, zda si zvolila ten správný obor. Rozdíl oproti studentkám oboru B spočívá ale v tom, že spíš než se zajímavostí přednášek spojuje svou nejistotu s budoucím povoláním, pro které ji studium daného oboru předurčuje.

11.2.5 Volnočasové aktivity

Co se volnočasových aktivit týče, většinou si aktérky stěžují, že na ně nemají čas tak jako dříve. Aktivity, kterým by se chtěly věnovat, jsou různorodé – od sportu, četby, divadla, kina až po darování krve a vedení volnočasových aktivit pro děti. Nedostatek času se zdá být univerzálním problémem všech vysokoškolaček, pouze Jindřiška vymýšlí a plánuje, jak svůj volný čas naplní. Všechny ostatní to mají dávno vymyšlené, ale nestíhají se aktivitám podle svých představ věnovat. Klára si například stěžuje nejen na nedostatek času, ale i na vlastní neschopnost si ho efektivně zorganizovat a sní o tom, co

by dělala, kdyby měla volno: *Často přemýšlím o své neschopnosti využít čas efektivně, dělat něco jiného, než nic, protože jinak se to doopravdy nazvat nedá. Snažím se, ale vždycky mě přemůže lenost, laxnost, absolutně nezvládám zorganizovat si svůj život... Přijde mi, že se o nic nezajímám a hlavně na to nemám vůbec čas. Chtěla bych jít do knihovny, mít celé volné odpoledne, a jen prohlížet časopisy, knihy, obrazové encyklopedie, dokud mě to nepřestane bavit a nepůjdu domů. Pěšky. Protože není kam spěchat. Přeju si nespěchat, teď pořád jen spěchám.* Většina dní studentek oproti této fantazii vypadá spíše tak, jak popisuje Rozálie: *Některé dny přijedu domu a je to na to jít spát, a ráno zase brzo vstávat. Jsem poslední dobou unavená a nemám do ničeho chut. Chtěla bych i sportovat a cvičit, ale nemohu, protože nemám čas.* Účastnice si během expresivního psaní mnohokrát na nedostatek volného času stěžují a nevidí žádné východisko či kompromis, který by mohly pro zlepšení své situace udělat. Otázkou je, zda je vůbec možné při běžné kombinaci náročného studia se zaměstnáním dostatek volného času najít.

11.2.6 Pohled na svou osobnost

Velice častým objektem zájmu bylo v expresivních psaních zkoumání své vlastní osobnosti. O svých vlastnostech se zmínilo celkem třináct pisatelek. Většinou se na sebe dívaly kriticky, jen výjimečně se během psaní za něco pochválily. Aktérky buď řešily jednu konkrétní vlastnost, která jim dělá potíže, nebo měly tendenci vystihnout svou osobnost jako celek a ujasnit si tak svou identitu. Vypadá to, jakoby některým z nich expresivní psaní umožňovalo lépe si odpovědět na otázku: Kdo jsem? Aktérky se mnohdy pokoušely analyzovat, jaké jsou příčiny jejich vlastností a jaké mají tyto charakteristiky důsledky na jejich chování, zejména na vztahování se k druhým lidem. Někdy si účastnice nad těmito odpověďmi definují, co by chtěly změnit, jiným to zase pomáhá přijmout se i se svými nedostatky.

Uvedu zde příklad Františky, která ve svém expresivním psaní analyzuje svou vnímanou problematickou nerozhodnost takto: *Zjistila jsem, že se nedokážu pořádně rozhodovat. Že je pro mě strašně důležitý postoj druhých k mému rozhodnutí. Potřebuju vědět, jak by se rozhodli jiní na mém místě, co by řekli na mé rozhodnutí... Problém je v tom, že se často bojím nových věcí. Strach, že něco nedopadne dobře, že se ztrapním, že*

něco nezvládnou, že nejsem dost kompetentní. Potřebuju potvrzení od druhých lidí, že to dám. Nedokážu si to říct sama. Šílená nejistota v tom, co mám dělat a touha po tom, aby mi to někdo řekl. Následně Františka shrnuje příčinu své nerozhodnosti: Myslím, že to všechno pramení z nedůvěry vůči sobě. A poté uvádí, jaké následky z toho pro ni plynou: Jsem z toho nešťastná, v napětí. Mám pak špatnou náladu, nechce se mi to nikomu vysvětlovat. Když jsem pod tímhle tlakem a snažím se něco vyřešit, říct si pro a proti, nejsem vůbec společenská, potřebuju klid a jsem snadno podrážděná. Na závěr se motivuje ke změně a definuje stav, se kterým by byla spokojená: Musím jen najít tu odvahu stát si sama za sebou. Chci mít odvahu přijímat sama sebe i s tím, že nejsem dokonalá. Dokázat se rozhodovat sama za sebe. A nebát se toho, co si myslí ostatní. Jsem to já, kdo pak nese tu zodpovědnost, ne oni. Já mám vědět, co od sebe chci, čeho chci dosáhnout a co očekávám, ne oni.

11.2.7 Vlastní zdraví

Nemálo aktérek řešilo během expresivního psaní své vlastní zdravotní problémy. Popisované zdravotní problémy můžeme rozdělit do dvou dimenzí na somatické a duševní a na přítomné a minulé. Ty účastnice, které se věnovaly somatickým onemocněním, vždy popisovaly obtíže aktuální, řešily nemoci dočasné jako je chřipka a zánět močového měchýře, ale i dlouhodobé, jako je skolióza, problémy s trávením a s nadváhou. Gabriela spojuje všechny tyto dimenze dohromady, když se snaží přijít na to, proč se jí dělá ekzém na ruce. Ekzém (somatický problém) se jí objevil před dvěma lety (minulost), poté se jí zlepšil, ale nyní ji ekzém opět trápí (přítomnost) a hledá možné psychogenní příčiny těchto potíží (duševní zdraví). I ostatní aktérky popisující své somatické potíže spojovaly svou aktuální nemoc s psychickou nepohodou, např. Hedvika popisuje toto propojení následovně: *Je dost pravděpodobné, že to, že jsem momentálně ovlivněna chřipkou vede k úzkosti a k tomu, že současnou situaci vnímám jako mnohem více stresující než obvykle. Normálně bych celou situaci viděla s nadhledem a pozitivně a nedostatek času bych brala jako výzvu. Teď se ale často cítím psychicky i fyzicky vyčerpaně a neustále cítím potřebu si odpočinout.*

Potíže s duševním zdravím sdílely pouze studentky oboru A. Cecílie popsala své dřívější úzkosti spojené se strachem ze smrti, o kterých tehdy nikomu nedokázala říct. Irma se během psaní s velkou otevřeností věnovala svému současnému boji s úzkostmi, usínáním, a dokonce popsala panický záchvat, který ji přepadl předchozího dne. Rozebírala i poslední sezení u psychoterapeutky, na které pravidelně dochází, a vyprávěla, jaké to pro ni bylo, když měla poprvé svým kamarádkám a rodině říct o svých duševních obtížích, o tom, že bere antidepressiva a chodí na psychoterapii. Později sdílela omezení, která pro ni kvůli těmto potížím plynou, jako je například nemožnost konzumovat alkohol. Beáta, která se zabývala svými minulými duševními problémy, vyprávěla o opravdu náročných obdobích, kdy se potýkala s poruchami příjmu potravy a s depresemi. Popisuje dlouhý vývoj nemoci, píše, jak probíhala první konverzace s rodinou o nezvladatelnosti svých potíží, poté hovoří o hospitalizaci na psychiatrii a o sebevražedných myšlenkách, které se jí tehdy honily hlavou. Nakonec hodnotí, že je dnes už v pořádku a z tohoto těžkého období načerpala mnoho zkušeností. Při rozebírání duševních obtíží je v textech uváděn velmi výrazný aspekt důležitosti sdílení s druhou osobou. Cecílie o tom nikomu ani říct nedokázala a další dvě popisují překvapivou úlevu spojenou s otevřením se svým blízkým. Je tedy zřejmé, že téma duševního zdraví a nemoci jsou pro tyto vysokoškolské studentky stále mnohem více stigmatizující než zdraví somatické.

11.2.8 Spirituální hodnoty

Několik aktérek se v textech zabývalo nejen svými osobními problémy, ale řešily i otázky nadosobní, tedy otázky smyslu života, naplnění, víry a štěstí. Expresivní psaní využily k tomu, aby mohly zapochybovat, ujasnit si, ale i utvrdit sebe samu ve svých hodnotách. Nejvíce po smyslu života pátrala Beáta: *A říkám si, k čemu tohle všechno vlastně je? Ať se snažím, jak se snažím – pracuji na sobě, dělám vše, co bych dělat měla, stejně mi pořád něco chybí. Proč musím mít takovéhle pocity? Jaký to má smysl? Jaký má smysl život na zemi? Pořád se za něčím pachtíme a ženeme, o něco se snažíme, tvrdě pracujeme... Nechápu tenhle koloběh trápení se a bolesti, který se střídá s občasnou radostí. Proč bych měla takhle žít? No ale vlastně, jak bych měla žít jinak? ... Strašně ráda bych věděla, že to všechno má nějaký smysl, že bojujeme za „vyšší cíl“, že to někam spěje,*

protože k čemu by jinak život na zemi byl? Proč bych tu jinak měla být? Najdu na tuhle otázku někdy odpověď? Beáta vyjadřuje touhu po nějakém vyšším přesahu, ale zároveň připouští možnost, že na tyto otázky neexistuje jednoduchá odpověď.

Zatímco Beáta pochybuje a nenachází uspokojivé cíle, Daniela s Františkou nacházejí ujištění a podporu ve víře v Boha. Daniele víra dle jejích slov pomáhá ve všech problémech, které řeší, a i když je nevyřeší zcela, snaží se každý večer najít alespoň chvíli na zklidnění a modlitbu. Františka zase vnímá víru jako něco neotřesitelného a nemá ráda, když o daných věcech někdo pochybuje. Františka ve svém psaní hodně řeší svou nejistotu, je proto logické, že zpochybňování jedné z mála jistot, které má, vnímá jako nebezpečné.

Další účastnice se věnovaly hodnotám, které jsou pro ně obecně důležité, nejvíce se objevovalo zdraví a psychická pohoda (Matylda), vzdělání (Laura), utvoření zázemí a udržování kvalitních vztahů s přáteli, parterem a rodinou (Beáta, Evelína). Beáta navíc zpochybňuje ve společnosti aktuálně vyzdvihoanou hodnotu cestování a života v zahraničí. Ostatní účastnice nevyjadřovaly své hodnoty explicitně, nicméně z textů byly i tak patrné. Nejdůležitější se zdá být hodnota domova a rodiny, ale i vzdělání, samostatnosti a utváření nového zázemí s partnerem.

11.2.9 Samota

Jako poslední ucelené téma objevující se v expresivních psaních účastnic výzkumu zde uvedu motiv samoty. Svou schopnost být o samotě, případně strach z ní sice rozebíralo jen pět pisatelek, nicméně se tématu věnovaly natolik, že ho považují za důležité. Beáta si opět klade otázky: *No a taky proč mi nemůže být dobře alespoň se mnou samotnou? Proč se musí dít to, že mám vlastně jen sama sebe a přesto mi se sebou někdy není dobře?* Trápí ji, že ačkoliv má ve skutečnosti jen samu sebe, pociťuje, že ani ona někdy nestojí na své straně, což ji nepřijde fěr. Cecílie se během psaní noří do své samoty, kterou zažívá po rozchodu s přítelem. Následně ale dodává, že tuto samotu zná už z dřívějšíka, jen se v přítomnosti blízkého člověka na chvíli rozplynula: *Strašně mi chybí přítel, kterej když mě objal, tak na chvílku tenhle pocit samoty zmizel, kterej o mě věděl i ty nejhorší věci a přesto byl ochotnej mě objímat, což je obdivuhodný.* Jindřiška se na základě varování své matky, aby nebyla ohledně potenciálního přítele příliš vybíravá, obává toho, že nakonec

zůstane sama. Nina samotu už velmi dobře zná, zažila ji na základní škole, kde ji spolužáci pro její tichou povahu mezi sebe nepřijali a vypráví, co všechno podstupovala, aby si ostatní nemysleli, že se s ní nikdo nebaví.

Naopak Tamara si samotu volí jako pro sebe nejvíce vyhovující způsob existence. Osamělosti se nebojí, naopak je jí nepříjemná představa, že bude muset věnovat svou pozornost a energii někomu, s kým zcela nesouzní. Popisuje se jako introvertní s nepříliš velkou láskou k druhým lidem a na rozdíl od jiných jí pobyt sama se sebou nevadí: *Zjistila jsem, že nejraději jsem sama. Sama se sebou. Není to proto, že bych samu sebe měla nadevše ráda, to určitě ne. Ale mám ráda samotu a svůj vlastní smutek a poslední dobou jsem zjistila, že ty smutná období vítám více a více. Nechci poslouchat cizí lidi, nechci se dívat do očí cizím lidem, nechci se starat o jejich problémy, jsou mi fuk... Nedokážu se přátelit s lidmi, kteří mi nesedí. A nedokáži to příliš dlouho skrývat. To si raději zvolím opět tu samotu.*

Aktérky někdy psaly i o mnohem povrchnějších záležitostech jako jsou plány na další dny (Sandra, Patricie, Jindřiška a Matyllda), příhody s cizími lidmi v dopravních prostředcích (Jindřiška, Nina, Matyllda), dovolená (Patricie) a dokonce několikrát komentovaly i počasí (Sandra, Rozálie, Tamara). Expresivní psaní pojaly, jak můžeme vidět, velmi různorodě. Některé psaly o doposud nesdílených trápeních, hlubokých emocích a bolestivých vzpomínkách. Jiné ho zase využily spíše jako deník pro zaznamenávání každodenních starostí, radostí, plánů a komentářů. Průběh volby sdílených oblastí většinou probíhal tak, že aktérky začínaly své psaní nějakým aktuálním a ne příliš zraňujícím tématem, následně rychle či pomaleji své psaní prohlubovaly a rozšiřovaly na obecnější rovinu. Ke konci měly aktérky tendenci se buď do potíží ještě více ponořit (např. Evelína, Cecílie, Daniela, Nina), nebo se z hloubky vynořit zpět do bezpečnějších rovin (Alice, Patricie, Tamara). U části pisatelek žádný patrný rozdíl mezi začátkem, středem a koncem psaní nalézt nelze, celou dobu intervence spíše střídavě kolísají mezi různě závažnými záležitostmi (Irma, Sandra, Jindřiška). Některé účastnice se v průběhu intervence opravdu nebály otevřít nepříjemná témata, která jim působí značná trápení. Tyto účastnice si například nedělaly starosti ani s anonymitou svých blízkých a uváděly i jejich jména (Alice a Matyllda). Na druhou stranu ne všechny účastnice věřily webovému

formuláři natolik, aby se do svých nejniternějších myšlenek a emocí skutečně pustily, dilemata někdy pouze naznačily, známé raději anonymizovaly a kontext si musíme v poměrně velké míře domýšlet (Sandra, Klára).

Ani jednou v této kapitole nepadlo jméno Olívie, která žádné téma nerozvíjí a píše vždy o svém aktuálním prožívání, což je spíše způsob psaní, který bude rozebírán v další kapitole. Je samozřejmě těžké hodnotit, zda je jeden způsob lepší nebo horší než druhý. Na základě této tematické analýzy ovšem můžeme vyzorovat, jak jsou pro vysokoškolské studentky důležité vztahy s blízkými, zejména překvapivý byl pro mě tak často vyjadřovaný stesk po rodičích. Nekonečným tématem je i nedostatek času a sladění všech povinností a aktivit do už tak omezených časových možností.

11.3 Způsob psaní

V této části práce se budu zabývat tím, jakým způsobem aktérky při intervenci psaly. Rozlišila jsem pět základních způsobů, které se během expresivního psaní objevovaly. Většina z nich styly v průběhu psaní střídala, jen u velmi malého počtu účastnic můžeme vyzorovat stejný způsob psaní v průběhu všech čtyř dnů. Jsou jimi Irma a Olívie, které si od začátku do konce udržují svůj specifický styl psaní a jejich texty je možné snadno od těch ostatních odlišit.

11.3.1 Popis

Jako první zde uvedu popisný způsob psaní. Tímto stylem místy psaly téměř všechny účastnice výzkumu. Používaly jej v momentě, kdy chtěly pojmenovat určité potíže, uvést jejich kontext, nebo když si potřebovaly ujasnit a shrnout všechny dostupné informace. Tento způsob psaní neslouží k polemizování nad problémem, k hledání jeho řešení, ani zde nejsou příliš vyjádřeny emoce. Jde o sumarativní myšlenkovou práci, jakoby si před sebe aktérky vyskládaly, čemu všemu čelí, čeho všeho se jejich aktuálně řešená potíže dotýká, jakoby si vyhradily hrací pole. Někdy je popisný styl používán pouze jako jakási přípravná fáze, tedy jako výčet a popis aspektů problému, které následně pisatelky rozebírají a hodnotí (např. Hedvika). Jindy je popis používán jako styl, který

funguje sám pro sebe a neslouží v textu k ničemu dalšímu (např. Rozálie). Popis použily v určité míře téměř všechny aktérky, nicméně již zmíněná Hedvika s Rozálií ho volily jako hlavní způsob sdílení ve všech svých psaních. Pro příklad uvedu text Hedviky, ve kterém se snaží přijít na to, proč její předchozí vztahy nevyšly, a chce se z nich poučit, aby v tom současném byli oba s partnerem spokojeni. K tomuto účelu popisuje všechny své předchozí vztahy chronologicky za sebou:

Pojďme si to shrnout. První svůj vztah jsem měla v 17 letech. Musím se smát, když si vzpomenu, jaká jsem byla v té době. S partnerem jsme měli hezký vztah, ale v pozdější době začal mít každý z nás jiná očekávání a tak jsem to raději ukončila... Druhý vztah vlastně skončil z úplně stejného důvodu, oba jsme měli odlišná očekávání. Bohužel jsem k tomu člověku chovala vážné city. Zamilovala jsem se do něj tak, jako zatím ještě do nikoho předtím. Byla to první nešťastná láska, která mi sundala růžové brýle a naučila mě vidět realitu jinak. S odstupem času vidím oba vztahy s nadhledem a smířila jsem se s tím že to nevyšlo. Uvědomuji si, že jsem se díky tomu stala silnějším člověkem a jsem pyšná, že jsem to překonala a sebrala jsem odhodlání jít dál... Další moje vztahy, který jsem prošla nebyly z hlediska zkušeností tak významné, až na ten předposlední vztah. Od tohoto vztahu jsem na začátku nic neočekávala, přesto jsem se v daném člověku zklamala neuvěřitelným způsobem. Můj tehdejší partner mi lhal a podváděl mě, což jsem zjistila až s odstupem času, všichni ostatní už to věděli dávno... Dnes už jsem se s touto situací, která byla koktejlem negativních emocí vyrovnala a vím, že nemá cenu být s neupřímným člověkem, který má ještě jiné zájmy než já a řeší úplně jiné problémy.

Hedvika popsala své první lásky i zklamání, popisuje, co vedlo k jejich ukončení a jak se tehdy cítila. Dnes již ale tyto silné emoce nezažívá a nesděluje ani případné myšlenky, které se jí při vzpomínání na partnery vybavují, prostě píše, jak to bylo dřív a jak to je dnes. Nakonec dosahuje svého cíle, když si na základě tohoto souhrnu všech vztahů uvědomí, díky čemu je v současném vztahu spokojená.

Popis vnáší do zkušeností určitý systém, díky kterému jsou pak lépe uchopitelné. U pisatelek, které popis využívaly hojně, můžeme vyzorovat systematickosti a logickou organizaci jejich psaní. Tyto aktérky také nepotřebovaly své psaní příliš komentovat. Většinou vykazovaly dobrou schopnost nadhledu na problém, ale na druhou stranu příliš

nevyjadřovaly své emoce a možná nesdílely své nejhlubší a nejrozporuplnější myšlenky. Pokud je popis používán jako jediný způsob psaní, hrozí, že žádné téma není prozkoumáno dostatečně do hloubky, aby se expresivní psaní mohlo odlišit od zápisů, které se spíše podobají běžnému rozsáhlejšímu deníku.

11.3.2 Vypravování

Zhruba polovina akterek se při expresivním psaní uchýlila k nějaké formě vypravování. Od předchozího popisu se vypravování liší tím, že se jedná o souvislý příběh s jasným začátkem, vyvrcholením a koncem, i když někdy účastnice vyprávěly jen drobné útržky svých příběhů. Ve svém vyprávění pisatelky sdílely dávné vzpomínky, ale i zkušenosti, které se jim přihodily dnes. Jindřiška dokonce jednomu svému vyprávění dodala i nadpis: *Musím zde zapsat jednu příhodu, se kterou jsem se vyrovnávala několik dní. Mohla bych jí nazvat: Láska je slepá.* Potřebu vyprávět příběhy měly nejvíce Alice s Evelínou, jejich texty jsou plné kratších i delších příběhů.

Alice například celé jedno psaní věnovala nedávnému nepříjemnému zážitku:

O víkendu se nám se ségrou stala taková trochu nepříjemná věc. Byly jsme na návštěvě u babičky a u táty. Žijí v jednom domě, ale každý má svoje patro. Nejdříve jsme byly dole u babičky a později se chtěly přesunout nahoru k tátovi. Táta a jeho žena o naší návštěvě věděli a táta ještě mojí ségře řekl, že je nemocný, ale že nás rádi uvidí, ať se klidně stavíme. Tak jsme tedy šly nahoru a už když jsme přicházely, tak jsme viděly pohled jeho ženy. Hned co jsme zavřely dveře tak na nás vyštěkla, že to teda neví, jestli je tohle dobrý nápad, abychom tam chodily. Říkala, že ona se z nemoci zrovna vylízala, a táta je pěkně nemocný. Byly jsme hodně zmatené a nevěděly, co máme dělat. Ségra zůstala stát u dveří v kuchyni, já jsme šla dál za nimi – do obýváku a řekla, že mě to moc mrzí, že to jsme nevěděly, že je jim až tak špatně. Tátova žena pořád něco pronášela a já se snažila být milá, ačkoliv se mi chtělo teda strašně brečet, že se k nám takhle chovají, když táta sám napsal, že se můžeme stavit a že nás rádi uvidí. Tak jsem pořád něco blekotala a po chvíli jsem teda řekla, že raději půjdeme, když jim není dobře. Rozloučily jsme se a odešly. Když jsme se ségrou došly zase dolů k babičce, tak mi ségra hned řekla, že nechápe, jak jsem mohla být takhle milá. Ona po celou dobu, co jsem byly u táty stála jen u dveří a ani se

nehla a ani nic neřekla. Tak jsem jí říkala, že ať si nemyslí, že se mi chtělo strašně brečet, ale nechtěla jsem se tam hned rozbrečet... Ségra mi řekla, že jí se právě taky chtělo brečet z toho, jak se chovali a v tu chvíli jsme se rozbrečely obě dvě.

Alice se potřebovala z prožité události vypsát, přestože ji sdílela se svou sestrou. Zážitek v ní stále rezonoval a zanechával silnou emoci. Příběh má ohraničený začátek i konec a typicky se v něm objevují příslovce času, jako jsou: *nejdříve, později, po chvíli, nakonec*, které pomáhají zachovat plynulost vyprávění a pomáhají oddělovat jednotlivé úseky od sebe. Díky tomu víme přesně, co se stalo předtím a co následovalo potom.

Jak již bylo řečeno v teoretické části práce, vyprávění příběhů je dle narativního paradigmatu základní lidskou přirozeností (Řiháček et al., 2013) a některé pisatelky se během psaní tímto způsobem s nepříjemnostmi skutečně vyrovnávaly. Sepsáním zážitku do příběhu získávají aktérky nad danou událostí větší kontrolu, jasnější strukturu a odstup, což je podobná funkce jako u popisu, nicméně psaní příběhu je na rozdíl od popisu více zaměřené na konkrétní zážitky než na obecnější rovinu potíží (např. v případě Alice by to byl vztah s otcem a jeho manželkou) a umožňuje i odžívání emocí spojených s konkrétním zážitkem.

11.3.3 Promýšlení

Způsob psaní, který jsem nazvala promýšlení, používaly téměř všechny aktérky. Jde o proces bilancování a polemizování nad určitým trápením, při kterém nelze dopředu definovat konečný stav. Promýšlení probíhá u pisatelek expresivního psaní tak, jakoby si zvolený problém, myšlenku či jiný předmět zájmu postavily na piedestal a nahlížely na něj ze všech různých stran a zkoumaly jeho různé možnosti. Hledají příčiny a následky zkoumaného jevu, potvrzují či naopak zpochybňují své dosavadní poznatky. Kladou si otázky, analyzují a srovnávají daný jev s jinými. Jde tedy především o rozumovou práci, která probíhá tady a teď.

Většina pisatelek nad svými potížemi takto přemýšlela alespoň v krátkém úseku svého psaní. Zaměřovaly pomyslný reflektor na jeho různé vlastnosti, přibližovaly jej či oddalovaly. Například Beáta bilancuje téměř veškerý čas intervence a klade si přitom více

otázek než odpovědí. Jednou se dokonce od polemizování nad štěstím dostala k promýšlení svého vlastního přemýšlení: *Když se zamyslím nad tím, jestli jsem šťastná nebo ne, tak mi vždycky vyjde, že ano, že mám všechno, co si můžu přát. Přesto se ale často cítím tak nějak divně, prázdně. Zažívám pocity strachu, úzkostí, smutku, bezesmyslnosti... No už si to zase říkám, že jsem vlastně šťastná a všechno je dobrý, tak proč pořád přemýšlim nad věcmi, které stejně nevyřeším a jenom mi způsobují špatnou náladu.. Když já bych je tak ráda vyřešila, je to skoro jako závislost, přijít tomu na kloub..Jenže nejhorší je, že když už konečně něco vymyslím a uklidním se, tak přijdou nové a nové situace a já musím znova upravovat to, co už jsem jednou vymyslela a je to teda celkem dřina..* Beáta popisuje své myšlenky, polemizuje nad tím, že by chtěla přemýšlet méně, ale na druhou stranu by všemu chtěla přijít na kloub. Rozebírá následky přílišného přemítání v podobě zhoršené nálady a bezvýchodnosti své situace. Později Beátu podnítil odjezd své kamarádky do zahraničí k uvažování nad tím, zda by také neměla někam na delší dobu vyjet a na pomyslný piedestal postavila právě cestování:

A tak jsem zase u toho, že nevím, jak mám žít svůj život a nechápu smysl tady toho všeho... Každý bychom si přece měli žít jak chceme a mě nebaví tenhle konflikt mezi tím, co cítím, že bych chtěla a mezi tím, co mi rozum říká, že bych měla dělat. Jenže co je to rozum? Není to jen společnost v kostce? Protože proč by sakra zrovna cestování mělo být to nejlepší, co pro mě může být? Mně přijde, že trávit čas a utužovat vztahy se svojí rodinou a známými je důležitější..Také je ale možné, že je to pouze racionalizace a že mě ovládá strach..No ale to je zase ono..Jak to mám vědět a jak mám teda vědět, jak se zachovat? Možná nad tím moc přemýšlím, asi je to zbytečné..Třeba existuje několik cest, kterými se můžu vydat a všechny budou správné..A možná se najde vždycky něco, čeho budu ve stáří litovat..Třeba lidí, co cestují a bydlí v různých zemích, budou zase litovat toho, že netrávili dostatek času se svými blízkými, že tu pro ně nebyli..Nebo třeba, že měli život tak podivně "rozkouskovaný" a vlastně si nevytvořili žádné pořádné zázemí..Existuje recept na ideální život? Je jedna z přísad cestování? No takhle se to asi nedá říct, ne..Protože každému chutná asi něco jiného a v tom je ta výjimečnost..Asi bych si měla tedy být jistější svými přáními a rozhodnutími, pak možná budu spokojenější..

Beáta rozebírá pociťovaný sociální tlak, který ji tlačí do cestování a života v zahraničí. Sdílí své vlastní potřeby, ale pak je zpochybňuje, zda to není jen obranný mechanismus racionalizace, který ji chrání před strachem. Hledá nevýhody neustálého cestování a tím si ujasňuje své priority. Nakonec si klade otázku, zda je vlastně možné říct, že je jeden způsob života lepší než druhý a ujišťuje se v tom, že by si ho měla tvořit po svém.

Během promýšlení aktérky mnohdy přišly na dosud nepoznané způsoby nahlížení na určitý problém. Analýza příčin a následků jim pomáhá svým těžkostem lépe porozumět a následně možná i najít optimální řešení. Na druhou stranu se aktérky občas do svých myšlenek natolik zamotají, že nenalézají ani východisko ani klid pro svou mysl. Přestože účastnice někdy sdílejí opravdu hluboké myšlenky, emotivní stránka zde mnohdy chybí.

11.3.4 Odžívání emocí

Během expresivního psaní skutečně všechny účastnice našeho výzkumu vyjadřovaly nejrůznější emoce. Od mírných až po velmi intenzivní, od minulých po aktuálně prožívané. Aktérky mnohem více vyjadřovaly emoce negativní, o těch pozitivních psaly jen sporadicky.

Naprostu nejčastější emocí, která se vyskytuje téměř u všech účastnic, je strach. Strach ze selhání, ze ztráty, z opuštění, z nepřijetí druhými lidmi. Pisatelky často vyjadřovaly obavy z budoucnosti a anticipovaly svůj neúspěch. Expresivní psaní je možná právě prvním krokem k tomu, abychom se svým strachům potavili. Například Nina popisuje svůj strach, který prožívá po právě absolvované zkoušce takto: *Bojím se, jestli testem projdu, protože smíme mít dovoleny chyby pouze tři. Na test mám sice ještě dva pokusy, ale hrozně se obávám toho, abych neselhala na VŠ hned na první zkoušce a a školu pak nedala. Rodiče mě platí koleje a koupili spoustu dalších věcí, které jsem potřebovala na pobyt v jiném městě. Doufám, že školu dokončím, ale bojím se. Nevím, co bych dělala pak. Nedokážu si představit, že bych šla pracovat. Také bych se cítila trapně před kamarády a ostatními lidmi. Doufám, že když se budu snažit, tak tu školu zvládnou. Od obav z neúspěchu z jedné zkoušky se Nina dostala až k samotnému jádru svého strachu, k obavám z celkového neúspěchu a ke studu z případného selhání. Na strach se okamžitě*

nabalují myšlenky až katastrofického scénáře, kdy bude zavržena kamarády, rodinou a bude muset do práce, která ji zřejmě nebude naplňovat.

Alice zase popisuje svůj bludný kruh strachu z reakce vedoucí své bakalářské práce: *Opravdu se moc bojím toho, že to tenhle rok nezvládnou a že ze mě pak budou všichni v rodině zklamaní. Hlavně jsem měla už před nějakou dobou napsat vedoucí své práce a já to stále neudělala. Mám takový strach, že mi vytkne, proč jsem se jí neozvala dříve a nebo se bojím toho, že mi sama napíše nějaký naštvaný mail. Až se rozhoupu, tak moc doufám, že to bude v pořádku, ale je to rozhodně strach, který mě pořád zdržuje od toho, abych jí napsala a začala něco dělat... Ale pokud mi moje vedoucí neodepíše vřelě a bude to tak zlé, jak se obávám, tak to bude asi hodně špatné.* Alice má takový paralyzující strach z výtky od své vedoucí, že jí doposud nedokázala kontaktovat. Přitom sama ví, že jakmile jí napíše a ona odpoví jinak než dle jejích nejhorších fantazií, strach opadne. U obou studentek můžeme vidět, jak je strach ze studia spojený s obavou ze zklamání své rodiny, která je při studiu podporuje. Selhání ze zkoušky či při psaní bakalářské práce má mnohem širší sociální rozměr, než se může na první pohled zdát.

Mezi další hojně popisované emoce patřily smutek, lítost, nejistota, bolest a beznaděj. Irma například popisuje svou aktuálně prožívanou bolest a s ní spojený pláč: *Duše prostě občas bojí. Já už proto jak moc mě moje emoce boleli tak je cítit nějak nechci. Prostě chci aby nebyli. Protože je to moc silný. Asi nechci ani cítit lásku, všechno to pak hodně bolí, když to odejde. Ty jo ale brečím, když říkám že mě moje city raní, tak aspon dobrá zpráva že brečet pořád dokážu. Když říkám že nechci cítit nic, tak mě to hrozně bolí, že mě moje city dovedly až sem do chvíly, kdy nechci cítit nic, kdy vím že city bolí. Je to zvláštní ale takovýmhle emočním projevem se to docela ulevilo.* Irma reflektuje, že ji psaní o své bolesti dohnalo až k pláči, ovšem nakonec se jí tímto napsaným prožitím ulevilo.

Ve spojení se svými studijními a jinými povinnostmi ještě aktérky mnohdy pociťovaly úzkost, neklid, napětí a celkovou nervozitu. Velmi častou vyjadřovanou emocií byl již výše zmiňovaný stesk po blízkých. Objevoval se ale i vztek, závist a nenávisť a některé aktérky šly do pocitů, které mnohdy nesdílíme ani s těmi nejbližšími, jako je stud a vina. Cecílie například využila své psaní především k truchlení a odžívání silných emocí spojených s nedávným rozchodem.

Nějakou pozitivní emoci během expresivního psaní vyjádřilo lehce přes polovinu účastnic. Nejčastěji aktérky vyjadřovaly vděk a lásku svým blízkým, dále pak radost z úspěchu, obdiv, naději či celkovou pohodu a spokojenost. Na rozdíl od těch negativních emocí je ovšem příliš nerozváděly, pouze je případně jednou větou pojmenovaly a popsaly. Například Irma se ve změti úzkostí, strachu a bolesti vyjádřila takto: *Cítím ted lásku, náklonost. K všem těm kolem.* Nebo Matylda vyjadřuje po sdílené rozmrzelosti nad náročností studia své city k příteli a rodině: *Jsem ráda s K. moc ráda, miluju ho...chtěla bych ale být i s mamkou, J. T. a kocourem...miluju je – miluju být s nimi DOMA (to je tam, kde jsou oni)!* Pozitivní emoce se většinou objevovaly ke konci psaní, kdy se po vypsání ze svých trápení aktérky snažily najít něco kladného nebo konstatovaly, že i přes určité těžkosti jsou celkově v životě spokojené. Jako například Jindřiška, která po vyjádřeném strachu ze samoty napsala: *Ve sve podstate jsem, ale vesela a nemam zadne zavazne potize toto jsou jen takovi kostlovci co na mne cihaji. Mam spoustu pratel a jsem rada za to jak muj život pokračuje. Narazila jsem na dobre spolubydlici a celkove jsem spokojena.* Jindřiška sdílí, že je až na určitá trápení spokojená s tím, jak se její život aktuálně vyvíjí.

Nejvýraznější proměnou emocí prošla během expresivního psaní Olívie. Její texty jsou celkově velmi krátké a emotivní. Nejprve vyjadřuje velkou ztracenost a nemožnost se v psaní otevřít, celý text z prvního dne intervence vypadá následovně: *Cítím se hodně zmateně, jako měňavka, ve které se všechny pocity třískají. Jednou tak, jindy jinak. Přijdu si strašně nestabilní a ztracená. Nejsem si úplně jistá sama sebou a tím co doopravdy chci. Nemám vůbec čas sama na sebe. Když jsem sama, nechci být sama. Když je kolem mě kupa lidí, často chci utéct a být sama. Je pro mě těžké otevřít se psát o tom. Neprožívám zrovna šťastné období ve svém životě, ale věřím, že se to zlepší. Musím se teď zaměřit sama na sebe a najít si něco, co mě bude bavit a naplňovat. Měla bych dělat věci, ze kterých mám radost a které mě baví. Jen teď na ně nemůžu nějak najít čas.* Druhý den pokračuje v podobném duchu, ale na závěr dodává: *Je mi teď mnohem lépe, když to píšu :)* Třetí den je Olívie hodně vyčerpaná, opět se příliš nerozepisuje a jediné, na co se těší, je spánek. Čtvrtý den intervence ovšem nastává úplný obrat a celý text vypadá následovně: *Dnes se cítím moc fajn, bezstarostně, můžu tak nějak vypustit a být v pohodě. Udělat si svoji vlastní pohodu, uklidnit se a zmírnit tempo. Přemýšlím, jestli by se našlo něco, co by mi dnes mohlo zkazit náladu. Pochybuji. Jedu si na své vlně v klidu, žádný spěch, všechno je*

v harmonii. Přemýšlím, co ještě napsat a prostě píšu. Nevím kde se ve mně ta vnitřní radost bere, tak nějak jiskří a naplňuje mě. Zbavuje mě stresu a problémů, naopak mi dodává sílu a pohodu. Olivie je naplněná vnitřní radostí, která ji zbavuje předešlých starostí. Změna jejího prožívání je opravdu výrazná a můžeme se jen domnívat, zda k tomu přispělo i expresivní psaní. Sama ovšem reflektuje, že jí psaní pomáhá a cítí se díky němu lépe. Možná by i pro ni samotnou bylo zajímavé si texty přečíst a vnímat, jak se její nálada ze dne na den změnila.

Expresivní psaní umožnilo aktérkám naplno a bez výčitek prožít a vyjádřit nejrozumnější škálu emocí. Převážně vyjadřovaly ty negativní, což je přirozené, jelikož jich máme k dispozici bohatší spektrum. Některé aktérky se emocím věnovaly méně a pouze se o jejich prožívání krátce zmínily (Daniela, Rozálie), jiné se popisování jejich prožívání věnovaly bohatě (Cecílie, Irma, Tamara). Všechny účastnice ukázaly schopnost své emoce do určité míry rozpoznat a vyjádřit. Odžívání negativních a uvědomění si pozitivních emocí je dle dosavadních výzkumů uvedených v teoretické části práce dobrým prediktorem pozitivních účinků této terapeutické metody.

11.3.5 Proud vědomí

Několik účastnic psalo během intervence tak, jako bychom jim zadaly místo volné instrukce expresivního psaní jeho adaptaci se zaměřením se na aktuální proud vědomí, který je výše popsán v teoretické části práce. Aktérky sdílely asociace, které k nim právě přicházely a zase odcházely, psaly to, co vidí, slyší, cítí, na co si vzpomněly, nebo cokoliv, co se aktuálně vyskytovalo v jejich vědomí. Některé aktérky používaly tento způsob jen částečně (Cecílie, Daniela, Evelína), jiné ho zcela přijaly za svůj a v podstatě nepsaly o ničem neaktuálním (Irma, Sandra, Olivie). V textech psaných tímto způsobem nejsou příliš sdíleny minulé zážitky, jen výjimečně se objevila nějaká nedávná vzpomínka, která se aktérce při psaní vybavila. Psaní je mnohdy chaotické, je těžké se v něm zorientovat a při čtení mnohdy nelze vysledovat návaznost jednotlivých asociací. Texty ale poskytují nevěšdní náhled do fungování mysli několika účastnic. Nejvíce způsob psaní proudu vědomí využila Sandra, která nerozvíjela žádné ucelené téma do hloubky, ale skákala z vjemu na myšlenku a z myšlenky zase na vjem a celý tento proces při psaní

zaznamenávala: Mám po testu... hurá. Ted' už jsem nervózní jen z toho jak to dopadne. Včera dávali v kine docela smutný příběh, pořád na to myslím. Dobře to dopadlo, ale ta atmosféra. Asi to je také tím, s kým jsem tam byla. Ani z něho nemám dobrý pocit, ale něco mě k němu táhne, takové to charisma, nebo kouzlo osobnosti. V noci chci aby se mi o něm zdály sny, ale bohužel. No dneska je mi líp, venku svítí sluníčko a mám radost z testu. Trošku se nervuju i tím jak to tu mám napsat. Řeším problém hlídání dětí, kterým jsem dříve dělala chůvu. Mám je hrozně ráda a nechci aby je ted' hlídal jen tak někdo. Jenomže sama o nikom schopné nevím. Jsem trošku unavená zalezlá bych do postele. Jede sanita, vždycky z toho mám divný pocit. Mám hlad. Tikají tu nahlas hodiny trošku me to deprimuje. Přibyla mi další starost, nechala jsem plavky v bazénu, musím tam zavolat. A doufám že tam jako budou.

Sandra se plynule přesouvá od radosti z právě dokončené zkoušky k filmu, který den před tím viděla v kině a k osobě, se kterou film viděla. Tento úsek vyvolává dojem, že má Sandra nějaké pochyby, nicméně je dál neřeší a ve svých myšlenkách se přesouvá ke svému aktuálnímu stavu a k řešení situace s hlídáním dětí. Poté ji vyruší sirény, hlad a tikající hodiny, načež si vzpomíná, že jí přibila další starost. Sandra sdílí své potíže, ale nijak je podrobněji nerozebírá, nechává naši zvědavost neuspokojenou a přesouvá se k naléhavějším podnětům jako je zvuk projíždějící rychlé záchranné služby.

Tento způsob psaní působí jako uvolnění myšlenek, které se aktuálně drží v pracovní paměti, jako výčet aktuálních starostí, jako řetězec volných asociací. Je zajímavé pozorovat, zda je mezi sděleními nějaká spojitost či k čemu všemu je možné od jedné myšlenky během dvaceti minut dojít.

11.3.6 Dílčí nástroje psaní

Po celkovém způsobu psaní se budu ještě chvíli věnovat dílčím prostředkům, které pisatelky používaly pro snadnější vyjádření, pochopení, regulaci svého psaní apod. Nazvala jsem je „nástroje“, jelikož jsem je vnímala tak, jako by po nich aktérky v případě potřeby sáhly a poté je zase odložily na místo, odkud si je mohou kdykoliv zase vytáhnout.

Jedním z takových nástrojů je užití **metafor** a **přirovnání**. Nejvíce po tomto nástroji sahala Cecílie, Daniela a Klára, ale v menší míře jej využívaly i další. Všechny

aktérky používaly metafory k vyjádření nějaké tíživé situace. Cecílie se například přirovnává k Sisyfovi, když reflektuje, jak po svých rodičích opakuje chyby, které na nich sama vždy nesnášela. Domácí poměry pak líčí také s pomocí metafor: *U nás to tak není, u nás se navzájem považujeme za nepřítelé, paranoia a hysterie se podává k večeři i snídani a já mám pocit, že jsem tím zlem prolezlá do morku kostí... Nedokážu být ve vztahu, aniž by se tahle stránka mojí osobnosti nedokázala prodrat na povrch a nezačala sázet jed do mejch slov, jed ze kterýho pak vznikaj ty pekelný scény, kvůli kterejm se všechno zborilo, kvůli kterejm jsem ztratila něco, na čem mi konečně doopravdy záleželo, kvůli kterej se teď babrám v moři patosu.* V tomto jednom sdělení Cecílie použila hned několik metafor, které jí pomohly vystihnout situaci, na kterou sice má náhled, ale je v ní nadále chycená. Klára se zase v situaci, kdy si má vybírat mezi přítelem a rodinou, připodobňuje k Julii, svou únavu přirovnává k zimnímu spánku, a časový přes a uspěchanost popisuje takto: *Mám hlavu v jednom městě, tělo ve druhém a srdce v třetím.* Tímto vyobrazením Klára velmi trefným způsobem vystihla potíže, které dlouze popisují mnohé další účastnice. Metafory slouží během expresivního psaní k lepšímu vystižení situace, nesou hlubší symbolický význam a dokážeme skrz ně lépe postihnout i těžko popsatelné. Když například Daniela pojmenovává své těžkosti jako velký balvan, který ze sebe jednou shodí dolů, vyjadřuje tím myšlenkovou, emoční, ale i fyzickou zátěž, kterou když překoná, uleví se jí podobně, jako kdyby ze svých zad opravdu shodila těžký náklad.

Dalším nástrojem je **psaní o psaní**, neboli reflexe a regulace vlastního psaní během intervence. Sdílet nějakou reflexi či poznámku ke svému psaní mělo přes polovinu aktérek. Nejčastěji sdílely, že neví, co mají psát, i když následně vždy nějaké téma rozvinuly. Refletovaly, jak se jim povedlo či naopak nepovedlo danou problematiku vystihnout. Regulovaly své psaní a komentovaly, zda to už k danému tématu stačilo nebo si naopak dávaly úkoly pro příští den intervence. Evelína například na konci jednoho dne píše: *Měla jsem pocit, že jsem si to utřídila a teď už se v tom zase ztrácím a končí mi čas. No tak třeba to vyřeším zítra.* Aktérky také mnohdy sdílely, jaký na ně má expresivní psaní vliv, zda pozitivní (Irma, Matylda, Olívie), nebo zda se jim naopak při psaní přitížilo (Beáta, Jindřiška, Olívie). Jindřiška jednou dokonce při poklesu nálady intervenci ukončila dříve. Klára se poslední den zabývala tím, jaký má tento výzkum vůbec smysl: *Poslední dny mě mnohem víc než moje problémy z červené knihovny zajímá, co tímhle vším sledujete. Jestli*

to má nějaký jiný smysl, než nám bylo sděleno a vůbec celé Proč. Tamara zase reaguje na zadání intervence: *Mám psát o svých nejhlubších pocitech? Co jsou nejhlubší pocity? Zrovna necítím asi vůbec nic.* Aktérky mnohdy píšou o psaní proto, aby udržely text plynulý, aby se v něm samy lépe vyznaly a aby dostal nějakou strukturu.

V textech se vyskytlo ještě několik dalších nástrojů, které pisatelkám pomáhaly vyjádřit své myšlenky a emoce, nicméně žádné už nebyly tak četně užívané. Například zaujmout perspektivu druhé osoby se při psaní snažily jen Evelína s Františkou, Tamara skrz intervenci posílá vzkaz svému blízkému a Irma s Klárou oslovují potenciálního čtenáře. K lepšímu vyjádření užívaly pisatelky citoslovce, v dnešní době oblíbené emotikony a pro zdůraznění určité myšlenky velké písmo či větší množství vykřičníků. Oba nástroje pro zdůraznění můžeme vidět u Matyldy v tomto krátkém příkladu: *Možná už zítra začnu, hned si to dám do tašky!!!JO!!! to je ono...život stojí za žití! Z tohoto úseku získáváme dojem, že Matylda skoro až křičí a její text vyznívá zcela jinak, než kdyby tyto nástroje nepoužila: Možná už zítra začnu, hned si to dám do tašky, jo, to je ono... život stojí za žití.*

11.4 Časová perspektiva

V této kapitole analyzuji časovou perspektivu, ve které se aktérky v průběhu psaní pohybovaly. Časovou osu dělím na minulost dávnou a nedávnou, přítomnost aktuální a širokou a budoucnost blízkou a dalekou.

Všechny aktérky začínaly své psaní aktuálně **přítomnými** potížemi, výjimku tvoří Nina, která na začátku konstatuje celkovou spokojenost, takže se věnuje přítomnosti spíše v obecnějším smyslu, nicméně brzy na to i ona navazuje současným trápením. Na začátku intervence aktérky pojmenovávají své těžkosti a témata, která se následně chystají rozebírat. Ať už k širší či k právě probíhající přítomnosti se účastnice mnohokrát během psaní vracely a celkově jí poskytovaly nejvíce prostoru. Nenašla se žádná pisatelka, která by se současnosti zcela vyhnula, naopak se našly takové (Olívie a Rozálie), které se jiné časové perspektivy téměř nedotkly. Ať už se v průběhu intervence pisatelky pohybovaly

v minulosti, přítomnosti či budoucnosti, na konci se povětšinou zase vrátily k současným těžkostem ze začátku svého psaní a po čtyřech dnech rozebírání zhodnotily, kam se v původním problému posunuly.

Co se užívaného způsobu psaní týče, tak nejčastěji popisovaly účastnice píšící o **aktuální přítomnosti** proud vlastního vědomí nebo odžívaly své emoce. Mezi nejčastější emoce prožívané v přítomnosti patřily smutek, pláč, stesk a vztek. Všechny pozitivní emoce, které se v psaních objevovaly, byly prožívány výhradně v aktuálním okamžiku, to znamená, že na pozitivní emoci nikdy nevzpomínaly, na rozdíl od těch negativních, na které vzpomínaly hojně. Účastnice věnující se **širší přítomnosti**, tedy nejen tomu, co se děje právě teď, ale především tomu, co se odehrává v jejich současném životě obecně, užívají buď popis, tedy popisují, jak se jim v různých oblastech života daří, nebo promýšlejí a řeší nejrůznější těžkosti i nadčasová témata, kterými se aktuálně zabývají. Širší přítomnost je u aktérek v zásadě mnohem více zpracovávána rozumově na rozdíl od té aktuální, která je více emotivní.

Minulosti se ve svém psaní dotkly téměř všechny účastnice výzkumu. Nejvíce prostoru minulým obdobím věnovaly Gabriela a Patricie. Nedávné vzpomínky aktérky většinou sdílely hned zkraje psaní, nicméně k dávným znepokojivým zážitkům se dostaly většinou v druhé půlce nebo ke konci intervence. Jakoby si nejdříve potřebovaly vybudovat k metodě důvěru a až poté mohly sdílet dávné bolestivé vzpomínky (Beáta, Cecílie, Gabriela, Nina). Minulost zpravidla užívaly k uvedení potřebného kontextu, ze kterého vyvěrají současné potíže, uváděly důležité příklady a vzpomínky, které slouží k lepšímu pochopení aktuálních problémů. Mnohokrát aktérky v průběhu psaní mezi minulostí a přítomností plynule přecházejí, navzájem je propojují a díky tomu nacházejí příčiny svých současných trápení. Pisatelky, které se během intervence nejvíce pohybovaly v **nedávné minulosti**, expresivní psaní využívaly spíše jako deník na každodenní zážitky a sdílely je nejčastěji formou vypravování a popisu. Účastnice píšící o **minulosti dávné** většinou řadily události chronologicky za sebou a své vzpomínky předávaly také způsobem vypravování, nicméně s mnohem větším emočním nábojem. Tato skutečnost je poměrně logická, pokud máme potřebu psát o něčem, co se nám stalo před několika lety, musíme mít tuto událost spojenou se silnými emocemi, abychom si na ni vůbec vzpomněly. Zážitky

nedávné nemusí být tak emočně nabité a přece máme potřebu je i v běžné konverzaci sdílet. Mezi emoce spojené s vypravováním minulých zážitků patří nejčastěji lítost, smutek, vztek a vina.

Budoucností se aktérky zabývaly ze všech časových perspektiv nejméně, činila tak jen polovina z nich. Většinou se účastnice věnovaly budoucnosti v průběhu a hlavně na konci svého psaní. Nejvíce se jí věnovala Matylda, která během psaní střídala nápady a plány, které by mohla v nejbližší budoucnosti uskutečnit. Stejně tak se nadcházejícím událostem hojně věnovala Sandra. Na **blízkou budoucnost** se většinou účastnice těší a mají s ní spojeny pocity radosti a nabuzení, někdy se jí ale také obávají. **Daleká budoucnost** je aktérkami líčena jen s mlhavými konturami a v naprosté většině z ní mají velký strach, někdy ale připojí i svá přání. Obávají se náročnosti studia, volby svého povolání a zřejmě nejvíce řeší budoucnost partnerskou. Zabývají se tím, zda si nějakého partnera najdou, či zda jim vztah vydrží s tím současným. Například Klára si pokládá následující otázky na budoucnost: *Chtěla bych se zeptat na spousu otázek. Proč. A kdy se budu cítit spokojenější. Jestli se rozvedu a jestli se vlastně vdám. Abych se mohla rozvést. Jestli někdy chytím rybu a co to znamená, když mě často a hodně bolí hlava. Až na všechno, nebo alespoň na něco, dostanu odpověď, bude se mi žít líp, nebo už žít nebudu?* Budoucnost je pro pisatelky velká neznámá, jejich strach tedy nespočívá v konkrétní náročné situaci, která je čeká, ale spíše v tom, že jsou si nejisté a nevědí, co je vlastně čeká.

Někdy, především na konci svého psaní, aktérky shrnují, na co během posledních čtyř dnů přišly, kladou si na srdce, co by měly ve svém životě změnit, a snaží se k této změně i odhodlat (Alice, Evelína, Františka, Hedvika, Irma, Olívie, Patricie), například Františka si klade za cíl nehledět tolik na to, co si myslí druzí a Evelína zase otevřeně komunikovat se svým přítelem. Hedvika na konci intervence přijímá budoucnost takto: *Vím, že tohle všechno bude důležitá životní výzva a když se mi podaří tuto výzvu překonat, vím že se stanu silnějším člověkem, který bude hrdý na to, co dokázal. Vím, že musím bojovat a nevzdávat se jen tak, protože pak bych se zlobila sama na sebe, že jsem do toho nedala všechno. Já jsem ten typ člověka, který jde do všeho naplno, takže prostě asi zavřu oči, skočím do toho a nějak už to dopadne. Pevně doufám, že dobře. Optimisticky*

zakončuje své čtyřdenní psaní i Daniela: *Věřím tomu, že jednou budu schopná někoho doopravdy milovat. A strašně moc se na to těším.*

Většinou účastnice během psaní vystřídalaly všechny časové perspektivy, obvykle začínají konkrétní přítomností, pak uvádějí kontext pomocí minulosti, propojují ji se současným stavem, sdílejí obavy z budoucnosti a následně končí u tématu, u kterého svou intervenci započaly a někdy k němu připojí i nalezená řešení, ke kterým se ale ještě musejí odhodlat. I když se aktérky na konci čtvrtého dne psaní vracely ke svým původním problémům a reflektovaly potřebné změny, naprostá většina se snažila intervenci zakončit pozitivně s nějakým přáním, nadějí či odhodláním.

11.5 Podstata terapeutického účinku expresivního psaní

V poslední kapitole věnující se výsledkům výzkumu se budu zabývat tím, čím mohlo expresivní psaní aktérkám prospět. Cílem práce sice není vytvořit novou teorii fungování této metody, nicméně reflektovat zde možné důvody pozitivních účinků vyplývajících z textů našich respondentek může přispět k hlubšímu pochopení metody a otevřít další výzkumné možnosti.

Jako první terapeutický krok expresivního psaní považuji už samotné **pojmenování**, výčet a popis všech aktuálních trápení účastnic. Pojmenování a popsání potíží jim mohlo umožnit nahlédnout, čemu všemu v současné době čelí a z nepříjemných neurčitých myšlenek se tak staly konkrétní ohraničené problémy. Takový stručný a úderný výčet svých aktuálních potíží sepsala například Laura: *Náročné studium, pocit, že opačné pohlaví, jež shledám atraktivním, o mě nebude jevit zájem; problém s projevy náklonnosti k mužům; vztahové problémy – prarodiče, rodiče; nemám ráda přítele sestry.* Tento krok uskutečnily všechny účastnice našeho výzkumu, potřeba prvotního pojmenování se tedy zdá být alespoň v tomto výzkumném vzorku všeobecná.

Expresivní psaní umožnilo aktérkám **sdílet** své zážitky a trápení, které s nikým jiným ani nemohly nebo nechtěly sdílet. V psychoterapii a ještě výrazněji v krizové intervenci spoléháme na to, že přenášení zkušeností do slov a jejich „pouhé“ sdílení

mnohdy přináší potřebnou úlevu od situace, kterou člověk vnímá jako těžko snesitelnou. Ne vždy je ale k dispozici někdo, komu bychom se mohli ze svých trápení vyzpovídat nebo řešíme témata pro nás druhým lidem nesdělitelná – strach z odmítnutí, z opovržení či z možného zranění druhé osoby nám to nedovolí. Aktérky během psaní sdílely různě závažná témata, některá jistě řešily i se svými blízkými, jiná nikoliv. Mnohdy ale aktérky popisují, že jim rozhovor s druhými spíše přitížil, například Patricie uvádí situaci, kdy své potíže probrala se svou sestrou, nebyla pochopena a rozhovor ji namísto pomoci ještě více rozhodil. Expresivní psaní samozřejmě nemá takovou terapeutickou sílu, jako když nás při rozhovoru druhý člověk bezpodmínečně přijímá a námi sdílené těžkosti a s nimi spojené nepříjemné prožitky empaticky chápe a legalizuje. Nicméně terapie psaním ani nikoho nehodnotí a neodsuzuje, a proto se mohly aktérky rozepsat i o takových tématech, která jinak vnímají ke sdílení jako nevhodná, odsouzeníhodná či trapná. Tamara se kupříkladu ve svých textech věnuje takovým stránkám své osobnosti, které už kvůli své uzavřenosti před druhými zřejmě s nikým neprobírá: *Moje JÁ udělalo veliký kotrmelec. Nezahořkla jsem. Jenom jsem přestala mít ráda lidi. A za ten nový pocit jsem se začala nenávidět. Nenáviděla jsem lidi okolo, nenáviděla jsem samu sebe, nenáviděla jsem celý svět. A protože se téhle části mé osobnosti hrozně bojím (pořád tam ty pocity jsou), stahuji se do ústraní... Chtěla jsem tím vším říct, že se vlastně někdy cítím hrozně sama. Všechny od sebe odstrkuji. Nechci někdy lidi ani vidět. Chci být sama. A pak si uvědomím, že se mi přání splnilo. Jsme sama. A to je potom hrozná bolest. Zjištění, že vlastně kromě té rodiny nikoho jiného nemáte, je bolestné zjištění.* Aktérky někdy dodávaly, že o určitých obtížích doposud nikomu neřekly. Zejména se jednalo o potíže týkající se duševního zdraví, což může značit na stále silnou stigmatizaci těchto témat v naší společnosti.

Dalším prospěšným procesem, který expresivní psaní umožňuje, je **vnesení struktury** do svých obtíží. Některé aktérky si během psaní nejdříve stanovily, který z řady aktuálních problémů je zatěžuje nejvíce, a který méně a není nutné se jím proto akutně zabývat. Určily, co je v jejich silách ovlivnitelné a co vyřešit nemohou (např. Hedvika, Laura a Patricie). Patricie například definuje, čeho všeho je pro splnění vysněného cíle potřeba dosáhnout: *Aktuálně mě každý den trápí myšlenka na můj cíl. Cíl odcestovat na prázdniny do ciziny za prací. Okolo toho je ale pro mě spousta problémů. Za prvé je to finanční problém. Momentálně sháním při výdělek, kde se jen dá. Chodím na brigády*

každou volnou chvíli co mám, ale je tu také škola, kterou musím úspěšně zvládnout, abych si svůj cíl splnila a mohla odjet. Pod své největší přání vycestovat zařadila dva aktuálně naléhavé úkoly, kterými jsou vydělat peníze a zvládnout první ročník studia na vysoké škole. Taková struktura může snížit pocity úzkosti a bezradnosti, které máme s nedefinovanými těžkostmi často spojené. Dále může struktura v daném problému umožnit lepší orientaci v situaci a následně snadnější hledání řešení.

K hledání konkrétního řešení se přiklonilo hned několik účastnic, ač to po nich nikdo v instrukci nevyžadoval. Irma například hledá řešení svých úzkostí: *Co pomůže mě? Hm je to dlouhá cesta, ale nejdřív zase musím sama stát pevně na nohou. Nelítat v tm tornádu emocí co mě ovládá. Najít si povené body ve známých... Občas terapie je to řešení a občas ptořebuje člověk i podporu známých, ale to je ono. Blízcí lidé jsou tu od toho, aby tu pro vás byli.* Irma nejdřív uznává, že vyřešit své potíže nebude rychlé ani snadné, poté nachází oporu ve svých blízkých a v terapii. Dalším příkladem je Františka, která shrnuje, jak bude řešit obavy o nesprávné směřování své sestry: *Jako řešení vidím nenechávat jí v tom samotnou. Zajímat se o ní, protože i pro ni to musí být strašně těžké, vzhledem k tomu, že zná jeho rodinu, zvlášt' jeho sestru a je jim dost blízko. A ptát se, podněcovat ji, aby o tom přemýšlela víc a taky objektivně... První, kde teda musím začít pracovat jsem já a moje trpělivost a pokora. Abych neměla pocit, že já jsem ta, kdo tomu rozumí a kdo ví, jak je to správně... To si myslím, že je ta správná cesta. Ptát se, předkládat myšlenky, podněcovat k té správné zvědavosti a k tomu, aby hledala, ale aby hledala tam, kde je to bezpečné.* Františka si po několikadenním tápání uvědomila, že podstatná část práce leží na ní samotné a směrem k sestře bude nejlepší, když jí bude poskytovat oporu a zároveň ji nenásilně podněcovat k přemýšlení. Expresivní psaní může tedy umožnit přistupovat k problémům uvážlivěji a s rozmyslem.

Řada účastnic došla během intervence k důležitému **uvědomění** a k nové perspektivě, kterou doposud na svou situaci zaujmout nedokázaly. K uvědomění dochází postupně či náhle v podobě aha-efektu. K nové perspektivě je mnohdy dovedl řetězec asociovaných myšlenek a následný **odstup**, který je o něco snadnější zaujímat k napsanému textu, než ke změti myšlenek honících se v našem vědomí. Gabriela například při pátrání po příčinách svého ekzému na ruku vzpomínala na bývalou práci,

kde se cítila špatně, jelikož na ni vedoucí často křičela. Náhle si ale uvědomila, že za její pocity nemůže jen nepříjemná vedoucí, jelikož tyto pocity zná i ze situací mimo práci: *Při této vzpomínce jsem došla k myšlence že to nebude ani tak tyranským přístupem ale spíše mojí touhou být milována a přijatá... i ve vztahu jsem se tehdy snažila dělat všechno jen aby mě měl rád a vážil si mě.. ale náh se to celé zvrtilo. toto je můj asi celoživotní problém.* Gabriela si díky expresivnímu psaní při vzpomínání na nespokojenost v zaměstnání uvědomila svůj nefunkční postoj k druhým lidem a pochopila, že se tento její postoj zřejmě prolíná a komplikuje i další mnohdy důležitější vztahy.

Novou, pozitivnější perspektivu dokázala při psaní zaujmout Irma, když přerámovala svůj, dle jejího názoru přehnaný strach ze ztráty přítele. Svůj strach najednou začala chápat jako něco přirozeného, co vypovídá o tom, že je pro ni tento vztah velmi cenný: *Strach z toho, že se něco podělá ve vztahu k blízkému člověku je přece přirozený a asi to znamená jeho důležitost, takže to že sem se bála že se to zase nějak zmlatí byla dost přirozená reakce a kdyby nebyla tak by to dost vypovídalo o t tom jak malou cenu to pro mě má. Tohle vše znamená jen důležitost a musím si to uvědomit. Už jen ten tunel. To že se něco zlého děje = rozchod. Je to zkouška, ale ta může skončit jak dobře tak zle ale možná i nás přivede do nějakého nového stavu. Budoucnost je skutečně nejistá jen mi to nepřijde už tak špatné.* Na konci svého psaní je Irma mnohem smířenější s variantou, že některé změny budou možná v budoucnu nevyhnutelné, nicméně je přijímá jako zkoušku a už za nimi nevidí rozchod jako jedinou možnou variantu. Samozřejmě se může stát, že Irmu její strach znovu zahltí, díky psaní ale dokázala alespoň na chvíli poodstoupit, pochopit své tunelovité vidění a zaujmout optimističtější pohled do budoucna.

Výrazný přínos intervence vnímám u účastnic našeho výzkumu v oblasti **ujasnění si svých potřeb**. Aktérky opakovaně probírají situace, kdy se jejich potřeby nesetkávají s realitou. Nejvíce zmiňují potřeby týkající se kontaktu s druhými lidmi. Jindřiška s Laurou by potřebovaly kontakt v podobě nějakého nového blízkého člověka, se kterým by mohly trávit volný čas a Evelína s Irmou vyjadřují potřebu trávit se svým stávajícím přítelem více času. Beáta, Františka a Sandra zdůrazňují potřebu projevení zájmu, vyslechnutí, a podpory od druhého člověka, ať už to jsou rodiče či kamarádky. Františka například napsala: *Kolikrát by mi pomohlo, aby prostě jenom poslouchali a pak se třeba zeptali na*

nějaké doplňující otázky. A ne aby přišli z řešením, které se mi vůbec nelíbí. Na druhou stranu Hedvika s Rozálií by uvítaly více soukromí a Tamara popisuje svou potřebu si občas o samotě poplakat. Patricie by pro svou spokojenost potřebovala větší sebedůvěru a schopnost přijímat náklonnost od druhých. Některé aktérky vnímaly i o něco abstraktnější potřeby, jako je potřeba přesahu a smysluplnosti (Beáta, Hedvika), nezávislosti (Hedvika), jistoty (Beáta, Františka) a kontroly (Irma).

Ujasnění si svých potřeb může být prospěšné samo o sobě, ovšem jako nejpodstatnější v této oblasti vnímám moment, kdy si aktérky uvědomují, že realita jejich požadavkům dostat občas opravdu nemůže a ony **hledají správnou míru** mezi potřebami svými a potřebami druhých. Bilancují nad tím, co ještě mohou očekávat a co už je pro okolí zatěžující (Beáta, Daniela, Evelína, Františka). Například Daniela vyjadřuje potřebu pochvaly za odvedenou práci, ale zároveň pochybuje o tom, zda může takové uznání od druhých vyžadovat a nakonec nachází útěchu sama v sobě: *Vnímám, že potřebuju, aby si druzí všimli, co se u nás v oddíle daří a v čem jsem dobrí a aby nás i mě konkrétně chválili. Protože té kritiky je poslední dobou daleko víc, ale přitom to zas tak zlé není... Vlastně si na jednu stranu připadám trochu blbě, že takhle toužím po uznání a pochvale, ale na druhou stranu si myslím, že je to docela přirozené. Že to člověk potřebuje. Občas bývám z toho bývám smutná nebo někdy i našťavaná, ale naučila jsem se chválit sama sebe. A sama sebe si vážím za to, co dělám.* Daniela vyjádřila a legalizovala své pocity ohledně potřeby po uznání, pochopila ale také skutečnost, že čekat na uznání zvnějšku může být leckdy marné a svou vlastní hodnotu si může budovat i sama.

Dalším dobrým příkladem hledání správné míry ve svých požadavcích na okolí je Evelínino psaní o nedostatku kontaktu se svým přítelem: *On je prostě hrozně pracovitý, což by se mohlo jevit jako čistě dobrá vlastnost. Jako práce je fajn, ale přece rodina, vztahy a tak by měly být na prvním místě. Já to tak aspoň mám nastavený a jestli on ne, tak nevím, jestli to nebude trochu problém... Neřekla bych, kdyby potřeboval práci kvůli penězům, velkým výdajům, ale já si nemyslím, že má tak velké výdaje. Už jsme u toho zase, jsem sobecká. Když mu v jedné práci teď řekli, že ta pozice, kde pracoval se ruší, tak jsem byla ráda. To je prostě hrozně zlé, ale on studuje, pracuje, dobrovolničí, působí v uměleckých skupinách, to se prostě nedá stíhat. Už jsme zase u toho, já snad fakt nevím,*

co chci. Protože kdyby nedělal nic, tak mi to pochopitelně taky vadí. Já mu přeju úspěch a dobrou práci, ale současně chci s ním trávit hodně času, možná až moc, asi to odemě není fér.

Evelína nejdříve vyjadřuje svou nespokojenost nad tím, že její přítel příliš pracuje a nemohou kvůli tomu trávit dostatek chvil společně. Následně se označuje za sobeckou a svá přání za špatná a uznává, že by jí vadil i stav, kdy by její přítel nedělal nic. Na jednu stranu by chtěla být neustále s ním, na druhou stranu ví, že by se tím pádem nijak profesně nerozvíjel. Evelínino uvažování připomíná věrně známý koncept Sigmunda Freuda o boji Id se Superegem. Id představuje neukojitelnou touhu být v přítomnosti přítele, Superego na něj ale následně útočí formou sebeobviňování. Jejich souboj má pak za následek její zmatenost a rozpolcenost.

Ať už stojí za hledáním míry mezi svými a cizími potřebami cokoliv, aktérky si díky němu uvědomují a upravují svá očekávání, která na lidi kolem sebe kladou. Díky realističtějším očekáváním mohou být aktérky v budoucnu méně zklamané a tím pádem i více spokojené. **Přijímání reality** bylo zásadním motivem mnoha textů našich účastnic a domnívám se, že by se mohlo jednat o důležitý terapeutický proces, který byl umožněn právě metodou expresivního psaní.

Posledním možným terapeutickým účinkem, který vyplývá z textů našich aktérek, a který navazuje na předchozí tezi, je **přijetí své identity**. Jak bylo zmíněno výše v kapitole Tematická analýza, aktérky měly silnou tendenci během psaní popisovat svou osobnost a s ní spojené své charakteristické vlastnosti. Rozebíraly své pozitivní, ale i negativní stránky, které by mohly být společností nepřijímané. Ujasňovaly si, jaké jsou jejich potřeby, z čeho mívají radost a čeho se nejvíce obávají. Kladly si zpochybňující otázky, srovnávaly se se svými rodiči, sourozenci i vrstevníky a pochybovaly o svých možnostech a kompetencích. Toto všechno jim mohlo pomoci odpovědět na otázku: Kdo jsem a kam kráčím? Expresivní psaní jim umožnilo nahlédnout a rozebrat svou osobnost, ovšem také složit svou identitu dohromady, což je možná jedním z prvních kroků přijetí sebe sama. Například Patricie v průběhu všech čtyř dnů intervence o sobě napsala:

Jelikož jsem hluboký introvert, tak jsem raději sama doma zavřená s knížkou nebo koukám na filmy, než abych byla někde s přáteli. A když jsem někde s přáteli, tak mě to

moc nebere... Jen abych to uvedla na pravou míru. Vždy jdu hlavou proti zdi. Vždy, když mi ostatní říkají ať jdu doprava, že vlevo je to na mě moc těžký a nejsem na ty věci tam připravená, tak já jdu vždy doleva, jen abych jim dokázala, že to zvládnou, že nejsem žádné ořezávatko... Jsem prostě ten typ člověka, který není spokojený sám se sebou. Neříkám, že se přímo nějak nesnáším, ale nejsem spokojená se svým chováním a i vzhledem. Jsem holka, trochu při těle, ale ne nějak extra obézní. Prostě jen nejsem štíhlá, jsem spíš více než plnoštíhlá a nelíbí se mi, ale prostě nemám pevnou vůli a ani motivaci, jak to změnit. A ani nejsem a nikdy jsem ani nebyla ten typ holky, co chodí namalované, jak obrázky. Jediné, čím zkrášluju svůj vzhled je řasenka a oční linky. Ale nejsem se sebou spokojená. Nemám ráda své tělo a ani chování, které si myslím, že by měla být už na úrovni dospělého zodpovědného člověka, ale to já zatím nemám. Proto mám třeba taky pocit sebedůvěry a ani nemohu důvěřovat nikomu jinému. Prostě to neumím a nejde mi to. Když třeba mě někdo pozve, ať s ním jdu ven, tak v tom stále vidím něco jiného než prostě jen to, že si ten dotyčný chce popovídat... Takže nemám ani moc přátel, držím si u těla převážně jen ty, kteří jsou mi velice blízcí. A mám velký problém v navazování náhodných vztahů. Prostě mám problém někomu důvěřovat... Jsem opravdu hodně stydlivá a jen mluvit s neznámým klukem mi dělá problém... Jsem takový ten typ člověka, který vše dohání na poslední chvíli, i když si na začátku říká, že tenhle rok to bude jinak.

Patricie poskytuje rozmanitý pohled na svou osobu, popisuje svou fyzickou stránku, vyjadřuje nespokojenost sama se sebou, ale i určité vyrovnání se s tím, že to tak prostě je. Expresivní psaní jí mohlo upozornit na ty své vlastnosti, které by mohla změnit, ale zároveň se srovnat s tím, že některé rysy jsou pro ni charakteristické a bez nich by to vlastně ani nebyla ona.

Musím zde přiznat, že zejména z prvního čtení, mi mnohdy účastnice našeho výzkumu nebyly příliš sympatické, a kromě již zmíněného smutku a lítosti, ve mně texty vyvolávaly i pocity vzteku. Nicméně v tomto ohledu mi velmi pomohla má vlastní sebezkušenost s expresivním psáním – když jsem se probírala svými vlastními texty, uvědomila jsem si, že bych skrz ně jistě také nikomu nepřipadala jako zrovna nejpříjemnější a nejkompetentnější osoba. Mé původní nesympatie byly možná způsobené tím, že se aktérky během psaní opravdu otevřely a odhalily i ty stránky svých osobností,

které obvykle drží v mezích společenských požadavků. Domnívám se tedy, že expresivní psaní možná pomohlo aktérkám i mně samotné vyventilovat ty temnější stránky osobnosti, které jsou ovšem její neoddělitelnou součástí a jejich přijetí může mít značný terapeutický efekt. Je zde důležité ještě poznamenat, že při opakovaném čtení se mé původní nepříjemné pocity vůči aktérkám stále zmenšovaly a naopak u mě rostlo pochopení pro jejich potíže a zároveň obdiv pro jejich schopnost sebereflexe a nadhledu.

12 Diskuze

Cílem výzkumu bylo zanalyzovat texty expresivních psaní a hlouběji porozumět tomu, co se v průběhu intervence děje. V této kapitole shrnu odpovědi na výzkumné otázky a výsledky porovnáám se zahraniční odbornou literaturou, následně se budu zabývat limity našeho výzkumu.

1. Jakým způsobem studenti a studentky vysokých škol pojímají metodu expresivního psaní?

Odpověď na tuto otázku rozdělím na dvě části, nejprve shrnu, jaké obsahy studentky sdílely, a následně krátce zrekapituluji, jakou formu si pro své psaní vybíraly. Nejčastěji sdílenými problémy zúčastněných vysokoškolských studentek jsou jednoznačně vztahové nesnáze. Nejvíce byly v textech řešeny vztahy partnerské, a to ať současné, minulé či zcela absentující. Dále aktérky rozebíraly své rodinné poměry a konflikty a nezapomínaly ani na své kamarády a kamarádky. Po vztazích se aktérky nejvíce zabývaly studijními povinnostmi, které se odvíjely od aktuálního ročníku studia. Aktérky v prvním ročníku rozebíraly adaptaci na vysokou školu, první písemky či volbu správného oboru. Aktérky třetího ročníku bakalářského studia řešily hlavně své bakalářské práce a sladění studia se zaměstnáním. Na studijní povinnosti navazují volnočasové aktivity, na které povětšinou aktérky nemají čas. Nedostatek času je prostupujícím tématem textů téměř všech studentek. Dalšími významnými tématy byly pohled na svou osobnost, který je v textech většinou kritický, zdraví, a to jak somatické, tak i duševní, spirituální hodnoty a samota.

Je zajímavé sledovat, jak jsou témata textů velmi podobná těm, které psali studenti a studentky Texaské univerzity v 80. letech minulého století. Nejčastějším tématem expresivních psaní v Pennebakerových prvních výzkumech byla adaptace na vysokou školu a s ním spojená samota a stesk po domově, dále pak konflikty s partnerem či partnerkou a rodiči, zdravotní potíže a otázky týkající se náboženství a smyslu života (Pennebaker et al., 1988). Častá témata minulých výzkumů zabývající se smrtí blízké

osoby či zvířete a myšlenek na sebevraždu se v našem výzkumu objevila jen zřídka, obě témata se vyskytují jen jednou a jsou aktérkami pouze krátce zmíněna jako něco, co se v minulosti stalo, ale není příliš potřeba toto téma nadále rozebírat. Obecně účastnice našeho výzkumu sdílely spíše aktuální trápení než minulé zážitky na rozdíl od Pennebakerových výzkumů (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker et al., 1988; Pennebaker & Susman, 1988), kde studenti a studentky psali zejména o minulých událostech jako je rozvod rodičů, smrt blízkého člena rodiny, domácí násilí či dokonce sexuální zneužití. Takto závažné trauma jako je domácí násilí nebo sexuální zneužití se v textech našich účastnic neobjevilo. Tato skutečnost může mít několik příčin – tou optimistickou variantou je ta, že žádná z nich takové trauma nezažila, je ale také možné, že jej některá z nich sdílet nechtěla možná i kvůli tomu, že nepsaly na papír, ale do online formuláře, který pro ně nemusel být tak důvěryhodný. Výrazné zaměření aktérek na aktuální problémy oproti minulým výzkumům je pravděpodobně způsobeno lehkou úpravou instrukce, Pennebaker totiž v zadání hned na začátku žádal respondenty a respondentky, aby pokud možno psali minulé, dosud nesdílené traumatické zážitky. Některá témata, která se v minulých studiích objevila, v našem výzkumu zcela chybí, jsou to například problémy se závislostí na alkoholu a jiných návykových látkách a zkušenost s veřejným ponížením. Naopak Pennebaker a jeho kolegové se nikde nezmiňují o tom, že by respondenti a respondentky zkoumali svou osobnost.

Co se formy psaných textů týče, bylo díky kvalitativní analýze rozlišeno pět základních způsobů psaní (popis, vypravování, promýšlení, odžívání emocí a proud vědomí) a několik dílčích nástrojů. Aktérky většinou způsoby psaní během intervence střídaly, některé více tíhly k vypravování, některé své potíže raději promýšlely a jiné popisovaly prostě to, co se aktuálně nacházelo v jejich vědomí. Všechny způsoby skýtají jak určitá pozitiva, tak negativa, která jsem se v práci snažila postihnout. Na závěr je ve výsledcích vyhrazen prostor pro časovou perspektivu a aspekty s ní spojené.

Doposud nebyla nalezena žádná podobná publikace, která by se rozlišováním způsobů psaní zabývala. Kvalitativní studie expresivních psaní se věnují především tematické analýze vztahující se k určité specifické skupině lidí, jako jsou například osoby trpící přílišným perfekcionismem (Merrel et al., 2011), veteráni a jejich rodiny (Nevinski,

2013), pacientky s rakovinou prsu (Gripsrud et al., 2016) nebo korejští imigranti adoptovaní americkými rodinami (Kim et al., 2017). Tyto studie se snaží spíše postihnout společná témata poměrně úzkých skupin lidí než odhalit obecné způsoby psaní používané během intervence. Stejně tak se jeden člen našeho týmu věnoval ve své bakalářské práci narativní analýze textů sesbíraných od depresivních osob (Říha, 2018) a snažil se blíže porozumět tomu, co tyto osoby během hospitalizace prožívají. Pak je zde řada dalších výzkumů, které se sice zabývají obecnými principy expresivního psaní, ovšem ty hledají především charakteristiky textů osob, kterým metoda nejvíce prospěla. K takové analýze používají počítačový program a z počtu skupin různých slov odvozují charakteristiky efektivního psaní (například slova jako: protože, jelikož, tudíž značí hledání příčin apod.). Těmto podmínkám účinnosti metody, které jsou blíže popsány v teoretické části práce, se věnoval zejména sám Pennebaker (Pennebaker & Graybeal, 2001; Pennebaker & Evans, 2014). Pennebaker se nicméně alespoň krátce ve své knize zmiňuje, jak zkoumané osoby během psaní obvykle postupovaly. Pisatelé a pisatelky často začínali událostí, která se jim stala v minulosti, a většinou končily tím, jak je tato událost ovlivnila v přítomnosti (Pennebaker & Evans, 2014). Tento vzorec náš výzkum ovšem nepotvrdil, aktérky začínají vždy současnými problémy, následně se postupně přesouvají do minulosti a končí opět v přítomnosti. S Pennebakerovými zjištěními se ovšem shoduje skutečnost, že ke konci intervence mají aktérky tendenci vyjadřovat pozitivní emoce. Tím, jaké způsoby pisatelé a pisatelky používají obecně bez ohledu na to, jaký na ně měla intervence účinek, se zřejmě nikdo nezabýval, předkládaný výzkum je tedy v tomto ohledu originální.

2. Je možné a užitečné metodu expresivního psaní zadávat online?

Zadávání intervencí či účast v různých podpůrných skupinách online se ve výzkumech využívá stále častěji a expresivní psaní v tomto není žádnou výjimkou. Podobný formát zvolila řada výzkumníků a výzkumnic před námi (např. Baikie et al., 2012; Wakelin & Street, 2015). Psaní online do webového formuláře bylo pro tento výzkum vybráno proto, aby intervence expresivního psaní probíhala dle aktuálních potřeb zkoumaných osob. Navíc nebylo potřeba řešit prostory k uskutečnění výzkumu a potřebná data byla ihned k dispozici v jednoduše kopírovatelné podobě. Největší obavy z tohoto

designu spočívaly v tom, zda budou zkoumané osoby vůbec ochotny tímto způsobem sdílet své nejhlubší myšlenky a emoce, a zda nebudou ve velkém počtu výzkum v průběhu opouštět. Tyto obavy se naštěstí nepotvrdily, ze všech, kteří vyjádřili o studii zájem a byli přiřazení do skupiny píšící expresivně, vypadly pouze dvě respondentky, přičemž jedné psaní opravdu přišlo příliš osobní a druhá intervenci z časových důvodů nestihla. Ze skupiny jednadvaceti studentek tak intervenci kompletně dokončilo devatenáct z nich, což považuji za úspěch.

Během analýzy bylo rozpoznatelné, že některé aktérky mají k online vyplňování určitou nedůvěru, některé texty obsahovaly více povrchnějších témat než jiné a zřejmě se ne všechny aktérky zabývaly těmi nejtěžšími problémy. Nicméně drtivá většina účastnic v průběhu intervence psala to, co je skutečně aktuálně zatěžuje a nebály se sdílet i velmi intimní záležitosti. Určitá skepse a neochota ze sebe vydat to nejnaternější se může samozřejmě objevit i při psaní na papír ve výzkumné místnosti či učebně. Zadávání online tedy určitě vnímám jako užitečné a je možné jej doporučit i pro budoucí výzkumy s podobným zaměřením.

3. Vysvětluje některá z dosud známých teorií, jakým způsobem expresivní psaní funguje?

Teorie fungování expresivního psaní rozebírané v teoretické části práce jsou vždy zaměřené na jeden hlavní proces odehrávající se v průběhu psaní. Teorie emoční inhibice klade důraz na sílu vyjádřených potlačovaných emocí. V této studii skutečně všechny aktérky své emoce vyjadřovaly a mnohdy i takové, které s druhými lidmi jistě běžně nesdílí. Nicméně vzhledem k tomu, že byly během analýzy rozpoznány i další významné aspekty psaní, se nedomnívám, že by tento jediný princip stačil k vysvětlení všech pozitivních účinků expresivního psaní. Míra sdílených emocí se u akterek značně lišila, ovšem tvrzení, že ty účastnice, které emoce vyjádřily méně, si z psaní příliš užitečného neodnesou, se z analyzovaných textů zdá nepravděpodobné.

Teorie kognitivní adaptace tvrdí, že expresivní psaní podporuje potřebnou změnu dosavadních kognitivních schémat, vnáší do zážitků strukturu a umožňuje potřebný odstup.

V tomto výzkumu bylo možné vypořádat, že některé aktérky opravdu vnášely do svých zážitků určitý řád a strukturu, a těm, kterým se povedlo od svých problémů poodstoupit, se mnohdy povedlo dojít k důležitému uvědomění. Podstatný obrat ale dle analýzy nespočívá v balancování mezi konkrétním zážitkem a vnitřními schémata, nýbrž v balancování mezi vlastními potřebami a potřebami druhých. Aktérky se příliš nezabývaly tím, zda jim konkrétní zážitek zapadá do jejich chápání fungování světa, spíše řešily to, jak sladit například vlastní schémata o partnerství se schémata svých partnerů. Kognitivní teorie jsou jistě důležitou komponentou k pochopení toho, co se během expresivního psaní odehrává, nicméně také nejsou samy o sobě zcela dostačující. Zejména pro ty aktérky, které své zkušenosti příliš nerozebíraly, a stačilo jim popisovat, co se aktuálně odehrává v jejich mysli a jaké emoce v nich tyto obsahy vyvolávají, nejsou kognitivní teorie nikterak uspokojivé.

Teorii expozice nahrává skutečnost, že strach byl v této studii opravdu nejčastější vyjadřovanou emocií. Aktérky měly během intervence tendenci čelit svým obavám, ovšem potřebnou habituaci a sníženou reakci na opakovaně předkládaný podnět v textech vypořádat příliš nelze. Aktérky se často na konci intervence vracely ke svým původním potížím a sdílely, že i přes určitý posun, kterého během psaní dosáhly, z nich mají strach i nadále. Expozice jakožto jediný mechanismus vysvětlení fungování metody expresivního psaní vnímám tedy jako příliš zjednodušující.

Analytická ruminační teorie se sice nezabývá fungováním expresivního psaní primárně, nicméně na metodě jako na možnosti volně ruminovat vysvětluje jeho pozitivní vliv. Je ovšem stále spekulativní, zda expresivní psaní ruminaci podporuje či naopak tlumí, jak si myslí většina ostatních teoretiků pracujících s tímto pojmem (např. Cooper, 2012). Andrews s Thomsonem (2009) ve své teorii každopádně zmiňují pro předkládanou analýzu důležitou domněnku – tedy že expresivní psaní pomáhá identifikovat sociální dilema, ve kterém se aktuálně pisatel či pisatelka nachází, hodnotit různé varianty jeho řešení a zvolit takové, které bude uspokojivé jak pro sebe, tak pro své okolí, a nebudou tak ohroženy důležité sociální vazby. Jev vyjadřování svých potřeb, jejich bilancování s potřebami druhých a přijímání realističtějších očekávání, který se v textech často opakoval, by

opravdu tuto teorii mohl potvrzovat. Opět ale nemůžeme říct, že tato analytická ruminační teorie vysvětluje psaní všech našich aktérek.

Dle různorodosti pojetí a způsobů psaní, které se v této analýze objevily, se domnívám, že jeden princip vysvětlení fungování expresivního psaní nestačí a souhlasím s tezí Sloana a Marxe (2004), kteří tvrdí, že by možným komplexnějším řešením této otázky byla kombinace několika mechanismů. V této práci jsou navíc nastíněna další možná vysvětlení prospěšnosti metody, jako je přijetí reality a přijetí své vlastní identity, na které by bylo potřeba se ještě podrobněji zaměřit. V textech byly rozeznány velmi odlišné způsoby psaní, což možná naznačuje, že pro každou aktérku je prospěšná jiná kombinace faktorů a že díky zmíněné citlivosti ke svým potřebám, samy zvolily právě ten způsob, který jim během vyrovnávání se se svými těžkostmi chybí, či který jim vyhovuje nejlépe.

Jak během realizace, tak během analýzy dat vysvitly na povrch určité limity výzkumu. Samozřejmě velkým limitem práce je skutečnost, že jsou ve výzkumném souboru pouze ženy a zcela v analýze chybí texty od mužů. Původním cílem bylo oslovit studentky i studenty, nicméně studentům se do naší studie nechtělo a naplnilo se tak riziko samovýběru, tedy že je výzkumný soubor z nějakého hlediska nevyvážený. I v Pennebakerových původních výzkumech na univerzitě počet žen nad muži převažoval, nicméně jejich poměr se pohyboval alespoň například dva ku jedné (Pennebaker & Beall, 1986). Řešením by bylo výzkum zopakovat a cíleně oslovit a nasbírat data pouze od studentů. Jejich pohled na tíživé situace a způsoby, kterými by se s nimi v psaní vypořádávali, by byl jistě obohacující a mohlo by také dojít k zajímavému srovnání z hlediska genderu.

Dalším limitem práce je možná až příliš otevřená výzkumná otázka. Pokud by bylo záměrem práce cíleně prozkoumat pouze různé způsoby expresivního psaní, bylo by možné se jim věnovat více do hloubky a jednotlivé styly více rozebrat. Charakteristiky jednotlivých aktérek a tematickou analýzu ale vnímám jako důležité součásti této práce, které slouží jak k lepší orientaci v textu, tak jako zajímavý pohled do nesnází dnešních vysokoškolaček.

Jako další možnou limitaci vnímám to, že mám s účastnicemi našeho výzkumu možná až příliš společného – jsem žena studující humanitní obor v Praze. Sice jsem o pár let starší a adaptaci na studium i potíže s bakalářskou prací mám úspěšně za sebou, ale v mnoha ohledech řeším podobné situace jako naše aktérky. Někdy jsem vnímala, že je to mou velkou výhodou, dokázala jsem jejich potíže snadno pochopit a rychle se vyznala v užívaných jazykových obrazech. Kdyby ale texty zpracovával ještě někdo další z jiné demografické skupiny, kdo není v tématech tak moc angažovaný jako já, možná by dokázal zaujmout větší odstup a z dat vytěžit něco, co já z určité samozřejmosti nevnímám.

V neposlední řadě hrála velkou roli má dosavadní nezkušenost s kvalitativním paradigmatickým. Podobná data jsem zpracovávala poprvé, postupy zakotvené teorie jsem se při analýze textů teprve postupně učila a svou schopnost teoretické citlivosti jsem při zahlcení množstvím materiálu pomalu rozvíjela. Je možné, že ne všechny aspekty výzkumu jsem dokázala plně využít. Věřím, že v budoucí praxi se budu při podobném zpracování dat pohybovat snáz a s větší jistotou.

IV. Závěr

Cílem této diplomové práce bylo představit terapeutickou metodu expresivního psaní a blíže ji prozkoumat ve vlastním kvalitativním výzkumu. Výzkumným cílem bylo zaměřit se jak na obsahovou, tak na formální stránku textů psaných dle instrukcí expresivního psaní a získání hlubšího vhledu do fungování této metody.

V teoretické části je nejdříve přiblížen historický původ expresivního psaní a první výzkumy, kterými James W. Pennebaker zahájil svůj celoživotní vědecký zájem o terapii psaním. Metoda a její průběh jsou podrobně popsány a přiblíženy jsou i účinky expresivního psaní na různé oblasti od důsledků na somatické a duševní zdraví až po změny chování a subjektivní význam pro píšící osoby. Následně jsou rozebrány podmínky, za kterých má metoda nejlepší terapeutický efekt a prostor je věnován i různým variantám intervence. V závěru této části práce jsou přiblíženy teorie, které se zabývají pozitivním vlivem expresivního psaní na zdraví člověka. Popsány jsou teorie vysvětlující fungování metody na principu emoční inhibice, kognitivní adaptace, expozice, ale i analytické ruminace, což je nový a poměrně kontroverzní pohled, který zaujímá dnešní evoluční psychologie.

V návaznosti na teoretickou následuje část empirická. Nejprve je přiblížen cíl výzkumu a na něj navazující výzkumné otázky. Následně je popsána metodologie. Výzkumný postup se drží původního zadání, tedy psaní dvacet minut čtyři po sobě jdoucí dny, ovšem nově byla využita možnost psaní online v přirozeném prostředí zkoumaných osob. Předloženy jsou metody sběru i analýzy dat a dále je představen výzkumný soubor čítající devatenáct vysokoškolských studentek. Texty byly analyzovány pomocí metody zakotvené teorie, nejprve jsou všechny aktérky výzkumu představeny a pak následuje tematická analýza. Společnými probíranými tématy studentek jsou vztahy, a to zejména partnerské a rodinné, dále pak studium a s ním spojený nedostatek času na volnočasové aktivity. Aktérky se často zabývaly svou osobností a potížemi se somatickým i duševním zdravím, některé z nich řešily spirituální témata a rozebíraly svou samotu. Následně je představeno pět rozlišených způsobů psaní – popis, vypravování, promýšlení, odžívání emocí a proud vědomí. Dále jsou popsány dílčí nástroje, které byly aktérkami využívány

pro lepší vystihnutí, zdůraznění, či plynutí textu. Hlavní kategorie jsou následně nahlíženy skrz časovou perspektivu se zjištěním, že nejvíce se účastnice během psaní pohybovaly v přítomnosti, často popisovaly i svou minulost a nejméně, i když ne zanedbatelně, se věnovaly své budoucnosti, především pak strachu z ní. V závěru je navrženo několik aspektů, které mohly zapříčinit pozitivní účinky expresivního psaní na aktérky výzkumu, od prosté možnosti pojmenovat a sdílet své problémy bez obav z hodnocení či odsuzování po vnášení struktury, hledání konkrétních řešení, uvědomění a odstupu od svých potíží. Důraz je kladen na moment ujasňování si svých potřeb a hledání míry mezi potřebami svými a potřebami druhých lidí, které může mít za následek změnu svých očekávání do realističtější podoby a lepší pochopení a přijetí svých blízkých i vlastní osoby. Tento jev podporuje vysvětlení benefitů expresivního psaní analytickou ruminační teorií. Poslední kapitola se věnuje diskuzi nad provedeným výzkumem, zodpovězením výzkumných otázek, srovnáním se zahraniční literaturou a určením jeho hlavních limitů.

Díky této práci jsem se důkladně seznámila s terapeutickou metodou expresivního psaní a s prací Jamese Pennebaker. Získala jsem podrobný vhled do potíží vysokoškolských studentek a do způsobů, jak intervenci pro svou potřebu používají. Pro svou budoucí praxi považuji pochopení toho, co lidé vnímají jako zatěžující, jak o tom přemýšlejí a jaké emoce jsou s určitými obtížemi spojené, za velmi přínosné. Expresivní psaní je metoda levná, dostupná a obohacující a mnoho lidí se ze svých těžkostí vypisuje intuitivně. Ne všechny to ovšem ve vhodné situaci napadne, a proto doufám, že se metoda více rozšíří jak mezi psychology a psycholožky, tak i mezi další pomáhající profese.

Seznam použité literatury

- Acar, D. & Dirik, G. (2019). A current paradigm: Written emotional disclosure. *Current Approaches in Psychiatry*, 11(1), 65–79.
- Andrews, P. W., Thomson Jr, J. A. (2009). The bright side of being blue: Depression as an adaptation for analyzing complex problems. *Psychological review*, 116(3), 620–654.
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 310–319.
- Barclay, L. J., & Skarlicki, D. P. (2009). Healing the wounds of organizational injustice: Examining the benefits of expressive writing. *Journal of Applied Psychology*, 94(2), 511–523.
- Boals, A. (2012). The use of meaning making in expressive writing: When meaning is beneficial. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), 393–409.
- Brewin, C. R. & Lennard, H. (1999). Effects of mode of writing on emotional narratives. *Journal of Traumatic Stress*, 12(2), 355–361.
- Cooper, P. (2012). Can the use of writing lower rumination of negative thoughts in depressed adults? *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 19(1), 43–52.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P & Marks, J. S. (1998). The relationship of adult health status to childhood abuse and household dysfunction. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258.
- Foa, E. B. & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35.
- Dube S. R., Anda R. F., Felitti V. J., Chapman D., Williamson D. F. & Giles W. H. (2001). Childhood abuse, household dysfunction and the risk of attempted suicide throughout the life span: Findings from the Adverse Childhood Experiences Study. *Journal of the American Medical Association*, 286(24), 3089–3096.

- Gortner, E. M., Rude, S. S., Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 37(3), 292–303.
- Greenberg, M. A., Stone, A. A., & Wortman, C. B. (1996). Health and psychological effects of emotional disclosure: A test of the inhibition-confrontation approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588–602.
- Gripsrud, B. H., Brassil, K. J., Summers, B., Soiland, H., Kronowitz, S., & Lode, K. (2016). Capturing the Experience Reflections of Women With Breast Cancer Engaged in an Expressive Writing Intervention. *Cancer Nursing*, 39(4), 51–60.
- Kelley, J. E., Lumley, M. A., Leisen, J. C. (1997). Health effects of emotional disclosure in rheumatoid arthritis patients. *Health Psychology*, 16(4), 331–340.
- Kim, O. M., Hynes, K. C., & Lee, R. M. (2017). Searching for connection – Finding resolution: A grounded theory analysis of writings of Korean American adopted adults. *Asian American Journal of Psychology*, 8(3), 235–247.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 520–533.
- Koschwanetz, H. E., Kerse, N., Darragh, M., Jarrett, P., Booth, R. J., & Broadbent, E. (2013). Expressive writing and wound healing in older adults: A randomized controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 75(6), 581–590.
- Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K. & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: The benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 1148–1151.
- Lumley, M. A. & Provenzano, K. M. (2003). Stress management through emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 641–649.
- Merrell, R. S., Hannah, D. J., Van Arsdale, A. C., Buman, M. P., & Rice, K. G. (2011). Emergent themes in the writing of perfectionists: A qualitative study. *Psychotherapy Research*, 21(5), 510–524.

- Merz, E. L., Fox, R. S. & Malcarne, V. L. (2014). Expressive writing interventions in cancer patients: a systematic review. *Health Psychology Review*, 8(3), 339–361.
- Nevinski, R. L. (2013). Self-expressive writing as a therapeutic intervention for veterans and family members. *Journal of Poetry Therapy*, 26(4), 201–221.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirovsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Park, J., Ayduk, Ö. & Kross, E. (2016). Stepping back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing. *Emotion*, 16(3), 349–364.
- Paudyal, P., Hine, P., Theadom, A., Apfelbacher, C. J., Jones, C. J., Yorke, J., Hankins, M. & Smith, H. E. (2014). Written emotional disclosure for asthma (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 19(5).
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event. Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.
- Pennebaker, J. W. & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing. Words that heal*. Idyll Arbor Books.
- Pennebaker, J. W. & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, 10(6), 601–626.
- Pennebaker, J. W. & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 90–93.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 239–245.
- Pennebaker, J. W. & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down. How expressive writing improves health and eases emotional pain*. The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327–332.

- Petrie, K. J., Fontanilla, I., Thomas, M. G., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (2004). Effect of written emotional expression on immune function in patients with human immunodeficiency virus infection: A randomized trial. *Psychosomatic Medicine*, 66, 272–275.
- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. a kolektiv autorů (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.
- Říha, D. (2018). *Expresivní psaní u depresivních pacientů – narativní analýza* [Online]. Retrieved from: https://www.pvsps.cz/data/2018/11/07/12/riha_daniel.pdf.
- Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí*. Ikar.
- Sloan, D. M. & Marx, B. P. (2004). Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(2), 121–137.
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Epstein, E. M. & Dobbs, J. L. (2008). Expressive writing buffers against maladaptive rumination. *Emotion*, 8(2), 302–306.
- Smyth, J., Souto, J. & True, N. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 161–172.
- Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37(3), 722–733.
- Strauss, A. & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Albert
- Stroebe, M., Stroebe, W., Zech, E., & Schut, H., van den Bout, J. (2002). Does disclosure of emotions facilitate recovery from bereavement? Evidence from two prospective studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 169–178.
- Ševčíková, M., Bartošková, M., Pastrňák, M., Věchetová, G., Harsa, P. & Preiss, M. (2017). Expresivní psaní jako účinná intervence v terapii deprese. *Psychiatrie*, 21(3), 121–125.

- Wakelin, K., & Street, A. F. (2015). An Online Expressive Writing Group for People Affected by Cancer: A Virtual Third Place. *Australian Social Work*, 68(2), 198–211.
- Warner, L. J., Lumley, M. A., Casey, R. J., Pierantoni, W., Salazar, R., Zoratti, E. M., Enberg, R., & Simon, M. R. (2006). Health effects of written emotional disclosure in adolescents with asthma: A randomized, controlled trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 31(6), 557–568.
- Yanko, J. I. (2001). The effects of indirect versus direct disclosure of traumatic experience on psychological and physical well-being. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*.
- Zachariae, R. & O'Toole, M. S. (2015). The effect of expressive writing intervention on psychological and physical health outcomes in cancer patients – a systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 24, 1349–1359.

Seznam příloh

Příloha 1: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumném projektu

Příloha 2: Demografický dotazník

Příloha 3: Informace pro zkoumanou osobu

Příloha 4: Email – DEN 0

Příloha 5: Email – DEN 1

Příloha 6: Email – DEN 2 A 3

Příloha 7: Email – DEN 4

Příloha 8: Email – FOLLOW-UP

Přílohy

Příloha 1: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumném projektu

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumném projektu

Název projektu: „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“.

Já, (doplňte jméno a příjmení) tímto prohlašuji, že jsem byl/a srozuměna s níže uvedenými skutečnostmi:

1. Byl/a jsem seznámen/a s dokumentem Informace o výzkumném projektu „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“ a porozuměl/a jsem údajům v něm obsaženým. Veškeré mé dotazy a připomínky byly zodpovězeny k mé spokojenosti.
2. Jsem si vědom/a, že má účast na tomto výzkumném projektu je zcela dobrovolná.
3. Jsem si vědom/a, že svůj souhlas s účastí v tomto výzkumném projektu mohu kdykoli stáhnout bez udání důvodu a bez jakékoli penalizace.
4. Obdržel/a jsem vlastní výtisk dokumentu Informace pro pacienta a formulář Informovaný souhlas s účastí na výzkumném projektu.

A tímto dávám svůj souhlas s účastí na výzkumném projektu „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“.

V..... dne

.....
Jméno a příjmení účastníka výzkumu

Podpis

.....
Jméno a příjmení výzkumného pracovníka

Podpis

Příloha 2: Demografický dotazník

Demografický dotazník

Vámi uvedené informace budou použity výhradně pro účely výzkumu, všechny informace budou anonymizovány.

(vybranou odpověď prosím zakroužkujte)

Jméno a příjmení:

Věk:

Pohlaví: (1) muž (2) žena

Národnost: (1) česká (2) slovenská (3) jiná

Nejvyšší dosažené vzdělání: (1) ZŠ (2) SŠ bez maturity (3) SŠ s maturitou (4) VŠ

Příloha 3: Informace pro zkoumanou osobu

Informace pro zkoumanou osobu

Název výzkumného projektu: „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“

Vážená paní/vážený pane,
dovolujeme si Vás pozvat k účasti na výzkumném projektu: „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“.

Cíl projektu: Cílem projektu je ověřit a porovnat účinnost terapeutických metod Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol a prozkoumat jejich vliv na afektivní stav a způsob myšlení jedince.

Zařazení do projektu: proběhne od října 2016.

Délka výzkumu čítá dohromady 5 dní:

Den 1.–4.: 4 po sobě následující dny terapeutické intervence, kdy se budete po 20 minut věnovat metodě Distraktivního, či Expresivního psaní a vyplníte několik krátkých dotazníků (délka trvání 20 min)

Den 5.: v odstupu 1 měsíce – kdy vyplníte několik krátkých dotazníků

Design:

Den 1.–4.: Dotazníky → Psaní 10 min → Dotazníky → Psaní 10 min → Dotazníky (celkem 40 min.) – online

Den 5.: Dotazníky (celkem 40 min) – online

Intervenční metoda: budete instruováni k tomu, abyste po 20 minut (A) logicky, racionálně a bez zapojení emocí popsali určitý fenomén, například interiér svého bytu, nebo (B) psali o svých nejhlubších myšlenkách a pocitech vztahujících se k Vaším problémům v posledních 14 dnech. Zařazení do skupiny A nebo B bude náhodné. Obě intervenční metody jsou zacíleny na ovlivnění způsobu myšlení souvisejícího s depresí (ruminace). V rámci studie budete vyplňovat dotazníky měřící míru depresivních symptomů a prožívané úzkosti, rozsah ruminace (jeden ze symptomů depresivní poruchy) a vnímanou složitost problému.

Výhody plynoucí z účasti ve studii:

- Finanční odměna ve výši 400 Kč.
- Poskytnutí terapeutické intervence, v případě Vašeho zájmu jsme po skončení intervence ochotni poskytnout Vám pohovor s psychologem v rámci zpětné vazby a podrobnější informace týkající se zkoumané intervenční metody.

Rizika a nežádoucí účinky výzkumných postupů: program nepředstavuje zdravotní rizika.

Povinnost účasti na výzkumném projektu: účast na výzkumném projektu je zcela dobrovolná. Můžete svůj souhlas stáhnout v jakékoli části výzkumu i před jeho zahájením, a to bez udání důvodů.

Důvěrnost osobních a jiných údajů získaných ve studii: údaje o osobách zařazených do výzkumného projektu jsou důvěrné. Jejich prezentace (kupř. ve vědeckých časopisech) je možná pouze tak, aby data nebylo možno vztáhnout k jednotlivým osobám. Dokumentace výzkumného projektu bude zpřístupněna zadavateli výzkumného projektu a etické komisi, která výzkumný projekt schválila.

Výzkumný projekt schválila Etická komise Národního ústavu duševního zdraví, na kterou se může pacient obrátit v případě dotazů ohledně etických aspektů výzkumu – telefonický kontakt: Martin.Bares@nudz.cz (doc. MUDr. Martin Bareš, Ph.D.)

O výzkumu pacienta informoval/a a na jeho otázky odpověděl/a:

.....

S dalšími otázkami se můžete obrátit na následující telefonní čísla či emailové adresy:

Mgr. Marcela Ševčíková: 283 088 225, marcela.sevcikova@nudz.cz

Mgr. Magda Bartošková: 283 088 225, magda.bartoskova@nudz.cz

doc. PhDr. Marek Preiss, Ph.D.: 283 088 222, marek.preiss@nudz.cz

Příloha 4: Email – DEN 0.

Vážená respondentko!

Děkujeme za projevení Vašeho zájmu o účast ve studii s názvem „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“.

Rádi bychom Vám oznámily, že studie bude zahájena **zítra, tj. v pondělí... 2016**. Vaším úkolem bude **v průběhu následujících 4 dnů sledovat instrukce**, které od nás každý den obdržíte prostřednictvím e-mailu a SMS.

Připomínáme, že Vaše účast na tomto výzkumném projektu je zcela **dobrovolná a je honorována částkou 400 Kč**. Částka Vám bude **vyplacena osobně dne 9. 12. 2016** na výuce..., kterou na... fakultě vyučuje.... Navíc jsme Vám v případě Vašeho zájmu po ukončení studie schopni poskytnout **zpětnou vazbu** týkající se výsledků v administrovaných testech a podrobnější informace týkající se zkoumaných intervenčních metod. **Každý účastník/účastnice**, který se do studie zapojí, má nárok na čerpání těchto výhod.

Dále bychom také rády zdůraznily, že všechny informace, které nám poskytnete, budou anonymizovány a jejich prezentace (např. ve vědeckých časopisech) je možná pouze tak, aby data nebylo možno vztáhnout k jednotlivým osobám.

Pro tyto účely jsme zavedli **systém ID čísel** sloužících k Vaší anonymizaci. **Pomocí přiděleného ID čísla se budete identifikovat v průběhu celé studie**. Součástí kódu je písmeno (E nebo D) a dvoumístné číslo. Písmeno v kódu vypovídá o tom, jakou terapeutickou intervencí podstoupíte (E = Expresivní psaní; D = Distraktivní psaní). Vaše zařazení k terapeutické intervenci bylo zvoleno náhodně. Je důležité, abyste toto **zařazení respektovali**.

Rádi bychom Vás informovaly, že Vám bylo přidělené ID číslo:....

Praktické informace týkající se Vaší účasti ve studii (internetový odkaz s dotazníky a instrukcí) Vám pošleme v e-mailu a SMS již zítra a dále pak každý následující den trvání studie.

Těšíme se na Vaši účast ve studii!

S přáním hezkého dne
Magda, Marcela a Justýna
Národní ústav duševního zdraví

Příloha 5: Email – DEN 1.

Vážená respondentko!

Dovolujeme si Vás informovat, že Vaše účast ve studii „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“ byla **dnešním dnem zahájena**.

Připomínáme, že Vám bylo přidělené ID číslo:...

Na toto číslo se Vás budeme ptát v první položce dotazníku (odkaz viz níže). Dále budete instruováni k tomu, abyste vyplnila **několik sebeposuzovacích metod** měřících míru depresivních symptomů (BDI-II), vnímanou složitost problému (PCQ), rozsah ruminace (ARQ-6) a míru pozitivních a negativních emocí (VAMP) a podstoupila terapeutickou metodu, která Vám byla náhodně přidělena. Je důležité, abyste toto **zařazení respektovala** v průběhu trvání studie. Instrukci k terapeutické intervenci naleznete po vyplnění některých dotazníků. Upozorňujeme, že dotazník ARQ-6 a VAMP vyplníte opakovaně – před, v průběhu a po ukončení Vašeho psaní.

Prosím, snažte se odpovídat co možná nejpříjemněji. Všechno, co ve výzkumu sdělíte, bude naprosto důvěrné.

Terapeutická metoda je časově omezena – na 20 minut (2 x 10 minut). Mezi první a druhou částí terapeutického psaní vyplníte několik otázek.

Doba, kterou dnes strávíte vyplňováním dotazníků, by neměla přesáhnout 20 minut. **Celková doba, kterou dnes věnujete studii, je tedy maximálně 40 minut.** V dalších dnech bude tato doba kratší – max. 30 minut. **Je důležité, abyste po tuto dobu byli v klidném prostředí a abyste se studii věnovali naplno.**

Prosím, udělejte si pohodlí a pro spuštění studie klikněte na tento odkaz:

<https://goo.gl/forms/JaJwbqFGxz3k5dxu1>

S přáním hezkého dne
Magda, Marcela a Justýna
Národní ústav duševního zdraví

Příloha 6: Email – DEN 2. A 3.

Vážená respondentko!

Dovolujeme si Vás upozornit, že **dnes je druhý/třetí den** Vaší účasti ve studii „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“.

Připomínáme, že Vám bylo přidělené ID číslo:...

Toto číslo prosím uveďte v první položce dotazníku (odkaz viz níže). Dále budete instruována k tomu, abyste vyplnila **sebeuposuzovací metody** měřící rozsah ruminace (ARQ-6) a míru pozitivních a negativních emocí (VAMP) a podstoupila terapeutickou metodu, která Vám byla náhodně přidělena. Instrukci k terapeutické intervenci naleznete po vyplnění dotazníků. Upozorňujeme, že dotazníky vyplníte opakovaně – před, v průběhu a po ukončení Vašeho psaní.

Prosím, snažte se odpovídat co možná nejupřímněji. Všechno, co ve výzkumu sdělíte, bude naprosto důvěrné.

Terapeutická metoda je časově omezena na 20 minut (2 x 10 minut). Mezi první a druhou částí terapeutického psaní vyplníte několik otázek. Doba, kterou dnes strávíte vyplňováním dotazníků, by neměla přesáhnout 10 minut. **Celková doba, kterou dnes věnujete studii, je tedy maximálně 30 minut.**

Je důležité, abyste po tuto dobu byla v klidném prostředí a abyste se studii věnovala naplno.

Pro spuštění studie klikněte na tento odkaz: <https://goo.gl/forms/NN4lvafGjbA6iORZ2>

S přáním hezkého dne
Magda, Marcela a Justýna
Národní ústav duševního zdraví

Příloha 7: Email – DEN 4.

Vážená respondentko!

Dnes je **čtvrtý den** Vaší účasti ve studii „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“. Jedná se o **poslední den** Vašeho terapeutického psaní.

Připomínáme, že Vám bylo přidělené ID číslo:...

Budete instruováni k tomu, abyste vyplnila **několik sebesuzovacích metod** měřících míru pozitivních a negativních emocí (VAMP), rozsah ruminace (ARQ-6), míru depresivních symptomů (BDI-II), vnímanou složitost problému (PCQ) a podstoupila terapeutickou metodu, která Vám byla náhodně přidělena. Upozorňujeme, že dotazník ARQ-6 a VAMP vyplníte opakovaně.

Prosím, snažte se odpovídat co možná nejupřímněji. I dnes platí, že všechno, co ve výzkumu sdělíte, bude naprosto důvěrné.

Celková doba, kterou dnes věnujete studii, je maximálně 30 minut.

Pro spuštění studie klikněte na tento odkaz: <https://goo.gl/forms/VToBYf5BEZDzvZic2>

Budeme Vás kontaktovat znovu za měsíc, abychom Vás požádaly o vyplnění několika dotazníků a zjistili, jak se Vám vede.

S přáním hezkého dne
Magda, Marcela a Justýna
Národní ústav duševního zdraví

Příloha 8: Email – FOLLOW-UP

Vážená respondentko!

Děkujeme za Vaši účast ve studii s názvem „*Longitudinální randomizované hodnocení účinnosti terapeutických metod: Expresivní psaní a Distraktivní psaní u studentů a studentek vysokých škol*“.

Dovolujeme si Vás opět kontaktovat z důvodu našeho zájmu o to, jak se Vám daří s odstupem jednoho měsíce od Vašeho terapeutického psaní.

Budete instruováni k tomu, abyste vyplnila **několik sebeposuzovacích metod** měřících míru depresivních symptomů (BDI-II), míru pozitivních a negativních emocí (VAMP), rozsah ruminace (ARQ-6), a vnímanou složitost problému (PCQ). Prosím, snažte se odpovídat co možná nejupřímněji. I dnes platí, že všechno, co ve výzkumu sdělíte, bude naprosto důvěrné.

Celková doba, kterou dnes věnujete studii, je maximálně 20 minut.

Pro spuštění studie klikněte na tento odkaz:

<https://goo.gl/forms/NRtjTrFPbZ3qMIQh2>

Připomínáme, že Vám bylo přidělené ID číslo:...

Děkujeme!

S přáním hezkého dne

Magda, Marcela a Justýna

Národní ústav duševního zdraví