

EXPRESIVNÍ PSANÍ – KVALITATIVNÍ ANALÝZA TEXTŮ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTEK

Expressive writing – Qualitative analysis of university students' writings

Justýna Kvapilová¹, Marcela Ševčíková^{1, 2}, Daniel Říha¹, Marek Preiss^{1, 3}

¹ Národní ústav duševního zdraví, Klecany, CZ;

² Psychiatrická klinika, 1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova a VFN, Praha, CZ;

³ University of New York in Prague, CZ;

e-mail: justyna.kvapilova@nudz.cz; marcela.sevcikova@nudz.cz; danielriha1@gmail.com; marek.preiss@nudz.cz

Psychoterapie. 14 (3), 227–242; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT

V předkládané studii jsou sumarizovány dosud známé teoretické poznatky o expresivním psaní a krátce jsou představeny teorie vysvětlující jeho pozitivní účinky. Následuje vlastní kvalitativní výzkum, který má za cíl probádat obecnější principy vyskytující se během intervence. Devatenáct vysokoškolských studentek se podrobilo expresivnímu psaní dvacet minut po čtyři po sobě jdoucí dny. Sesbírané texty byly analyzovány pomocí zakotvené teorie, díky níž bylo rozlišeno pět základních způsobů psaní – popis, vypravování, promýšlení, odžívání emocí a proud vědomí. Na závěr je navrženo několik faktorů vedoucích k pozitivním účinkům, důraz je kladen na moment ujasňování si svých potřeb a hledání míry mezi potřebami svými a potřebami druhých lidí, což může vést k realističtějším očekáváním.

Klíčová slova: expresivní psaní, kvalitativní analýza, vysokoškolské studentky

ABSTRACT

The present study summarizes the known

theoretical knowledge about expressive writing and theories explaining its positive effects are briefly introduced. Following qualitative research aims to explore general principles occurring during the intervention. Nineteen university students underwent the expressive writing for twenty minutes for four consecutive days. The collected writings were analysed according to the grounded theory approach, five basic forms of writing were distinguished – description, narration, thinking through, emotional experiencing and stream of consciousness. In conclusion, several factors leading to positive effects are proposed, emphasizing the moment of clarifying their needs and finding a balance between their own needs and the needs of others, which can lead to more realistic expectations.

Key words: expressive writing, qualitative analysis, university students

ÚVOD

Ne vždy je v potřebnou chvíli dostupná blízká osoba, natož odborná péče, při které je možné se svěřit a ulevit tak od psychické



**Justýna
Kvapilová**

Mgr. Vystudovala psychologii na PedF UK, je psycholožka a výzkumná pracovnice zabývající se metodou expresivního psaní. V Národním ústavu duševního zdraví pracuje ve výzkumné skupině věnující se diagnostice a léčbě duševních poruch. V klinické praxi působí na onkologickém oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem.

tenze či bolesti. V takové situaci může být dobrým řešením si své aktuální potíže napsat. Expresivní psaní (EP) je terapeutická intervence, při které osoba píše o svých těžkostech, nehlubších myšlenkách a nepříjemných emocích zpravidla 15–20 minut několik po sobě jdoucích dní.

Potenciál EP objevil v 80. letech dvacátého století James Pennebaker se Sandrou Beall. Ve své studii (Pennebaker & Beall, 1986) zjistili, že sdílení pomocí psaní je nejen poměrně jednoduchý a účinný způsob, jak si v tíživé situaci pomoci, ale zlepšuje i obranyschopnost organismu. Od prvního experimentu, byly publikovány stovky výzkumů prezentujících EP jako terapeutickou metodu vedoucí ke zlepšení jak psychického, tak tělesného zdraví.

Při zkoumání EP se nejčastěji používá forma intervence trvající 15–20 minut čtyři po sobě jdoucí dny. Zkoumané osoby jsou instruovány k tomu, aby se co nejvíce po-

nořily do svých nepříjemných vzpomínek či aktuálních potíží. Zejména první a druhý den intervence se lidé často cítí smutně a depresivně, tato nálada ale postupně klesá a naopak stoupají pocity spokojenosti. Třetí den se ukázal jako nejvýznamnější, lidé často narazí na zlomové téma, kterému se dosud vyhýbali a vytěží z něj nejvíce (Pennebaker & Evans, 2014).

Účinky expresivního psaní

Expresivní psaní se ukázalo prospěšné v řadě oblastí. Po intervenci se lidé cítí následující měsíce spokojenější a šťastnější než dříve (Barclay & Skarlicki, 2009), snižuje depresivní symptomy, a to jak u lidí s duševním onemocněním, tak i u lidí bez diagnostikované poruchy (Krpan et al., 2013; Gortner et al., 2006). Dále napomáhá rychlejšímu hojení ran (Koschwanez et al., 2013) a zlepšení bylo prokázáno i u mnoha chronických stavů jako je astma (Warner et al., 2006), revmatoidní artritida (Kelley et al., 1997), HIV (Petrie et al., 2004) nebo rakovina, u které napomáhá např. s vyrovnáváním se s nemocí (Merz et al., 2014). Objevují se ale i publikace, které pozitivní účinky EP neprokazují. Např. Paudyal s kolegy (2014) poukázali na nedostatečné důkazy o tom, že by metoda zlepšovala stav osob s astmatem a Reinhold s kolegy (2018) nenašli dlouhodobý efekt u depresivity. Expresivní psaní ovšem ovlivňuje nejen naše zdraví, ale i to, jak se přizpůsobujeme svému okolí a novým situacím. Po intervenci EP bylo prokázáno zlepšení pracovní paměti (Klein & Boals, 2001), studijních výkonů (Lumley & Provenzano, 2003), vyrovnávání se se stresovou situací (Spera et al., 1994) a zdatnosti v sociálních interakcích (Pennebaker & Graybeal, 2001).

Teorie fungování EP

Přes velký počet studií zabývajících se EP, není jeho mechanismus účinku zcela objasněn. Teorie emoční inhibice navazuje na psychoanalytické paradigma, které předpokládá, že potlačované obsahy vedou k psychickým poruchám a jejich uvolnění a vyjádření vede k úzdravě (Breuer & Freud, 1957). Dle příznivců této teorie vede EP k uvolnění inhibovaných emocí, což snižuje míru stresu, a tím posiluje imunitní systém (Pennebaker & Beall, 1986).

Teorie kognitivní adaptace říkají, že zpracovávání stresujícího zážitku vyžaduje změnu stávajících kognitivních schémat, která jsou událostí narušena (Sloan & Marx, 2004). Díky EP si můžeme pro stresující zážitek vytvořit nový smysluplný význam, který zapadá do naší myšlenkové struktury, a tím tak snižuje míru stresu (Boals, 2012). Dále si během EP dle kognitivních teorií vnášíme do zkušenosti strukturu a organizaci, která v ní původně chyběla. Sepsaný text umožňuje odstup, a tudíž i snadnější vyrovnání se s danou událostí (Park et al., 2016). Ke kognitivním teoriím můžeme přiřadit i analytickou ruminanční teorii, jejíž tvůrci se zabývají původem a významem deprese a navrhují metodu EP jako vhodnou terapeutickou intervenci právě pro lidi trpící depresí (Andrews & Thomson, 2009). Autoři tvrdí, že depresivní ruminace je evolucí vyvinutá adaptivní odpověď na analyticky obtížný problém a pomáhá jej řešit. Rozptylování či potlačování ruminace je spojeno s prodlužováním epizod, právě proto je pro terapii vhodné EP, které ruminaci podporuje, a tím pomáhá vyřešit aktuální životní potíže a snižuje míru depresivity (Ševčíková et al., 2017).

Teorie expozice a emočního zpracování má svůj původ v behaviorálních teoriích

učení. Na EP je zde nahlíženo jako na formu expozice (Sloan & Marx, 2004). Expozice je postupné vystavování se obávanému podnětu (v představách či in vivo) a vyčkávání, až intenzivní reakce strachu a vybuzení pomine (Richard & Lauterbach, 2007). Spojením behaviorálního a kognitivního přístupu pak vzniká teorie emočního zpracování, se kterou přichází Foa a Kozak (1986). Ve svém přístupu proklamují, že expozice poskytuje korektivní informaci o nepotřebnosti silné reakce a modifikuje dřívější paměťové struktury, které jsou dle autorů základem emocí.

Žádná z předkládaných teorií nevysvětluje účinky EP zcela konzistentně. Dle Sloan a Marxe (2004) je to tím, že EP nefunguje na základě jednoho principu, ale je třeba jich zkombinovat vícero, například jeden mechanismus započne proces uzdravování a druhý ho udržuje. Možná, že různí lidé využívají různé mechanismy a nelze tedy označit jeden za ten ústřední.

Navzdory nejasným okolnostem fungování EP se většina výzkumů nadále věnuje efektu intervence u nejrůznějších zdravotních obtíží pomocí kvantitativního měření. Kvalitativní studie pak EP využívají spíše jako metodu sběru dat pro velmi specifické skupiny osob. Cílem této studie je obohatit porozumění metodě EP a poodhalit mechanismy účinku psaní tak, že se budeme podrobně věnovat tomu, co se odehrává v textech samotných – resp. jaké obsahy, ale především jaké formy či způsoby pisatelé používají. Důraz je kladen zejména na prostředky, které píšící osoby využívají pro svou potřebu, a které mohou působit pozitivně na zdraví a spokojenost člověka. Pro tyto účely jsme se zvolili kvalitativní analýzu textů.

METODY

Vzhledem k cílům studie jsme za výzkumný soubor zvolili vysokoškolské studenty a studentky. Tato skupina je pro zásadní životní změny a vysoké nároky ohrožená na psychickém zdraví, pro nedostatek prostředků je pro ně psychologická péče navíc často nedostupná (Čalkovská et al., 2016). Studie jim byla představena během přednášky na univerzitě, intervence jim byla přiblížena jako terapie psaním, která má za cíl zlepšit jejich zdraví. Po ukončení experimentu byla přislíbena odměna 400 Kč. Zájemci poskytli písemný informovaný souhlas a telefonní a emailový kontakt. Zvolili jsme původní, nejvíce prozkoumaný a osvědčený design psaní 20 minut po čtyřech po sobě jdoucích dnech (Pennebaker & Evans, 2014). Zkoumané osoby psaly ve svém přirozeném prostředí do online formuláře. Online forma umožňuje přizpůsobení si intervence vlastním potřebám – denní době a prostředí a ve výzkumech s EP je díky své praktičnosti čteně používána (Baikie et al., 2012). Výzkumný projekt byl schválen Etickou komisí Národního ústavu duševního zdraví. Instrukce, kterou zkoumané osoby obdržely, zněla 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 jakýmkoli stresujícím nebo traumatickým zážitkem 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 bu-



Marcela Ševčíková

Mgr. Je psycholožka a vědecká pracovnice zabývající se evoluční teorií deprese. V Národním ústavu duševního zdraví působí ve výzkumné skupině věnující se diagnostice a léčbě duševních poruch. Je postgraduální studentkou psychologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

dete 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.

Do studie jsme zařadili všechny oslovené osoby, které měly zájem o zapojení a splňovaly stanovená kritéria: 1. student/ka denního studia vysoké školy, 2. věk nad 18 let, 3. plynulost v českém nebo slovenském jazyce, 4. každodenní přístup k internetu. Do výzkumu bylo zařazeno celkem 21 osob, z toho dvě se v průběhu studie odhlásily (jedna pro nedostatek času, druhá pro příliš osobní odhalení). Všechny participující oso-

by byly ženy, k dispozici tedy máme vždy čtyři texty od devatenácti studentek. Mateřským jazykem všech účastnic je čeština a věkové rozpětí se pohybuje od 19 do 23 let. Všechny mají středoškolské vzdělání s maturitou a aktuálně studují bakalářský obor humanitního zaměření na univerzitě v Praze. Pro účel zachování anonymity byla změněna jména všech účastnic.

Pro analýzu textů byla zvolena metoda zakotvené teorie, respektive její prvky (Strauss & Corbin, 1999). Metoda nejlépe vyhovuje výzkumným cílům (zkoumat proces, odhalit obecné principy) a je vhodná k analýze produktů činnosti, jako jsou právě texty (Řiháček et al., 2013). Analýzu textů zpracovala první autorka pod vedením posledního autora. První etapa tzv. otevřeného kódování měla za cíl vyhledávat odpověď na otázku: Co se v textu aktuálně děje, o co v něm jde? V této fázi byly pročitány jednotlivé texty a vznikl poznámkový aparát, díky kterému mohly být konceptualizovány základní kategorie. Následně probíhalo kódování axiální, při kterém byly pojmy z jednotlivých kategorií sjednocovány a propojovány. Poslední fáze selektivního kódování byla vzhledem k cílům studie vynechána, stejně tak neproběhlo teoretické vzorkování (opakované vracení se do terénu), které je pro zakotvenou teorii typické, jelikož to neumožňoval zvolený design sběru dat.

VÝSLEDKY

1. *Témata*

Participantky přijaly instrukci i online formu příznivě, ve svých psaních sdílely velmi osobní a tíživé zážitky. Společnými probíranými tématy byly zejména vztahy, nejvíce byly řešeny vztahy partnerské, a to

ať současné, minulé či naopak zcela absen-tující. Dále rozebíraly své rodinné poměry a přátelské vztahy. Po vztazích se nejvíce zabývaly studijními povinnostmi, které se odvíjely od ročníku studia, studentky prvního ročníku rozebíraly adaptaci na vysokou školu či volbu správného oboru. Studentky třetího ročníku řešily své závěrečné práce a sladění studia se zaměstnáním. Na studijní povinnosti navazují volnočasové aktivity, na které respondentky povětšinou nemají čas. Nedostatek času je prostupujícím tématem textů téměř všech účastnic. Často se zabývaly svou osobností, zejména kritikou některých svých vlastností. Rozebíraly své minulé i akutní zdravotní potíže a to jak somatické, tak psychické. Řada z nich se potýká či v minulosti potýkala s poměrně závažnými problémy z oblasti duševního zdraví, jako jsou úzkosti, panické ataky, deprese a poruchy příjmu potravy. S psychickými problémy se pojilo téma studu a významnosti prvního sdílení s blízkými. Z textů je zřejmé, že téma psychického zdraví a nemoci jsou pro tyto vysokoškolské studentky stále mnohem více stigmatizující než zdraví somatické. V neposlední řadě řešily i témata spirituální a hodnotové.

2. *Průběh psaní*

Respondentky začínaly své psaní nějakým aktuálním tématem, následně své psaní prohlubovaly a rozšiřovaly na obecnější rovinu, jakoby si nejdříve potřebovaly vybudovat k metodě důvěru, a až pak se dostávaly k znepokojivým zážitkům. Minulé zkušenosti zpravidla užívaly k uvedení potřebného kontextu, uváděly důležité příklady a vzpomínky, které slouží k lepšímu pochopení současných potíží. Ke konci měly tendenci zhodnotit, kam se během

svého čtyřdenního psaní posunuly a věnovaly se tomu, co je čeká v budoucnosti. Na blízkou budoucnost se většinou účastnice těší a mají s ní spojeny pocity radosti a nabuzení, daleká budoucnost je mnohem více spojována se strachem. I když se na konci čtvrtého dne vracely ke svým původním problémům a reflektovaly potřebné změny, naprostá většina se snažila intervenci zakončit pozitivně s nějakým přáním, nadějí či odhodláním.

3. Způsoby psaní

Hlavním záměrem analýzy bylo rozlišit formy a prostředky EP, a více tak porozumět procesům, které během intervence probíhají. Rozpoznáno bylo pět základních způsobů psaní – popis, vypravování, promyšlení, odžívání emocí a proud vědomí. Většina účastnic styly v průběhu psaní střídala, dvě psaly jedním způsobem v průběhu všech čtyř dnů.

3.1. Popis

Popis využívaly téměř všechny účastnice výzkumu, uplatňovaly jej v momentě, kdy chtěly pojmenovat určité potíže, uvést jejich kontext, nebo když si potřebovaly ujasnit a shrnout všechny dostupné informace. Někdy je popisný styl používán jako jakási přípravná fáze, tedy jako výčet a popis aspektů problému, které následně respondentky rozebírají a hodnotí. Jindy je popis používán jako plnohodnotný styl, který pouze konstatuje skutečnost a nevede k ničemu dalšímu. Pro příklad uvádíme text Hedviky, ve kterém se snaží přijít na to, proč její předchozí vztahy nevyšly, a chce se z nich poučit pro vztah současný. K tomuto účelu popisuje všechny své předchozí vztahy chronologicky za sebou:

„Pojďme si to shrnout. První svůj vztah jsem měla v 17 letech. S partnerem jsme měli hezký vztah, ale v pozdější době začal mít každý z nás jiná očekávání a tak jsem to raději ukončila... Další moje vztahy, který jsem prošla, nebyly z hlediska zkušeností tak významné, až na ten předposlední vztah... 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 ukončení těchto vztahů, a jak se tehdy cítila. Nesděljuje případné myšlenky, které se jí při vzpomínání na partnery vybavují, ani už neprožívá silné emoce, píše, jak to bylo dřív a jak to je dnes. Nakonec dosahuje svého cíle, když si na základě tohoto souhrnu uvědomí, díky čemu je v současném vztahu spokojená.

Při popisu respondentky mnohdy užívaly k vyjádření nějaké tíživé situace různých metafor a přirovnání. Například Cecilie líčí domácí poměry a jejich důsledky následovně:

U nás se navzájem považujeme za nepřítel, 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 mezech slov, jed, ze kterého pak vznikají ty pekelné scény... kvůli kterej se teď babrám v moři patosu.

V tomto jednom sdělení Cecilie použila hned několik metafor, které jí pomohly vystihnout náročnou situaci, na kterou má sice

náhled, ale je v ní i přesto nadále chycená. Dále například Klára pomocí jedné metafory vystihla rozpolcenost, kterou mnohé účastnice dlouze rozepisují:

Mám hlavu v jednom městě, tělo ve druhém a srdce v třetím.

Díky popisu jsou zkušenosti participantek lépe uchopitelné a navíc do nich vnáší určitý systém (např. rozdělení vztahového života do jednotlivých etap u Hedviky). U účastnic, které popis využívaly hojně, můžeme vypořádat systematickosti a logickou organizaci jejich textů. Tyto participantky nepotřebovaly své psaní příliš komentovat, většinou vykazovaly dobrou schopnost nadhledu na problém, ale na druhou stranu příliš nevyjadřovaly své emoce, jde tedy hlavně o shrnující myšlenkovou práci. Skrz metafory účastnice dokázaly krátce a přitom barvitě vystihnout i těžko popsatelné. Nicméně pokud je popis používán jako jediný způsob psaní, hrozí, že žádné téma není prozkoumáno dostatečně do hloubky. V takovém případě se EP spíše podobá rozsáhlejším zápisům v běžném deníku.

3.2. Vypravování

Zhruba polovina účastnic se při intervenci uchýlila k nějaké formě vypravování. Jedná se o souvislý příběh s jasným začátkem, vyvrcholením a koncem, i když někdy respondentky vyprávěly jen drobné útržky svých příhod. Ve svém vyprávění sdílely dávné vzpomínky, ale i zážitky, které se jim přihodily v den intervence. Jedna účastnice svému vypravování dodala i nadpis: *Musím zde zapsat jednu příhodu... Mohla bych jí nazvat: Láska je slepá*. Vypravování nedávného nepříjemného zážitku se během intervence věnovala například Alice:

O víkend se nám se ségrou stala taková



**Daniel
Říha**

Bc. et Bc. Je výzkumný pracovník zabývající se evoluční teorií deprese. Je studentem magisterského programu psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

trochu nepříjemná věc. Byly jsme na návštěvě u babičky a u táty... Nejdříve jsme byly dole u babičky a později se chtěly přesunout nahoru k tátovi... 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... Tak jsem pořád něco blekotala a po chvíli jsem teda řekla, že raději půjdem, když jim není dobře... Ségra mi řekla, že jí se právě taky chtělo brečet z toho, jak se chovali a v tu chvíli jsme se rozbřečely obě dvě.

Alice se potřebovala z prožité události vypsát. Přestože zážitek sdílela se svou sestrou, stále v ní 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 vypravování a pomáhají oddělovat jednotlivé úseky od sebe.

Vypravování příběhů je dle narativního paradigmatu v psychologii základní lidskou

přirozeností (Řiháček et al., 2013) a mnohé participantky se s nepříjemnostmi tímto způsobem během intervence skutečně vyrovnávaly. Sepsáním zážitku do příběhu můžeme získat nad událostí pocit větší kontroly, jasnější strukturu, odstup a nový úhel pohledu, což je podobná funkce jako u popisu, např. Alice začíná druhý den po vyprávění o své rodině uvědoměním: *Jak jsem včera psala o své rodině a že mě trápí, ... tak se mi s tím pojí, že jsem až moc citlivá.* Od vyprávění příběhu se dostává k popisu své vlastnosti, tedy k otevření zcela nového možná významného tématu. Nicméně psaní příběhu je na rozdíl od popisu více zaměřený na konkrétní zážitky než na obecnější rovinu potíží (např. v případě Alice by to bylo téma vztahu s otcem a jeho manželkou) a umožňuje i odžívání emocí spojených s konkrétní událostí.

3.3. Promýšlení

Způsob psaní, který byl rozpoznán jako promýšlení, opět používaly téměř všechny účastnice. Jde o proces bilancování a polemizování nad určitým trápením, při němž nelze dopředu definovat konečný stav či výsledek jako třeba u vypravování příběhu. Promýšlení probíhá během intervence tak, jakoby si respondentky zvolený 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. Například Beáta bilancuje téměř veškerý čas intervence a klade si přitom více otázek než odpovídek. Jednou se dokonce od pole-

mizování nad štěstím dostala k promýšlení svého vlastního přemýšlení:

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 a dodává, 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. Analýza příčin a následků pomáhá potížím lépe porozumět a následně možná i najít optimální řešení. Při promýšlení mnohdy dochází k novým způsobům nahlížení na danou problematiku. Na druhou stranu se respondentky občas do svých myšlenek natolik zamotají, že nenalézají východisko ani klid pro svou mysl. Přestože popisují své myšlenky velmi detailně a do hloubky, emotivní stránka zde mnohdy chybí.

3.4. Odžívání emocí

V průběhu EP vyjadřovaly všechny účastnice nejrůznější emoce od mírných až po velmi intenzivní, od minulých po aktuálně prožívané. Mnohem častěji a detailněji vyjadřovaly emoce negativní. Jedním z důvodů může být širší repertoár negativních emocí nad pozitivními, další příčinou zřejmě bylo znění instrukce EP, které ke zkoumání negativních emocí více vybízí. Jednoznačně nejčastěji zmiňovaly strach. Strach

ze selhání, ze ztráty, z opuštění, z odmítnutí druhými, často vyjadřovaly obavy z budoucnosti a anticipovaly svůj neúspěch. Například Nina popisuje svůj strach, který prožívá po právě absolvované zkoušce takto:

Bojím se, jestli testem projdu... hrozně se obávám toho, abych neselehala na VŠ hned na první zkoušce a školu pak nedala. Rodiče mě platí koleje a koupili spoustu dalších věcí, které jsem potřebovala na pobyt v jiném městě... Nevím, co bych dělala pak. Nedokážu si představit, že bych šla pracovat. Také bych se cítila trapně před kamarády a ostatními lidmi.

Od obav z nesložení jedné zkoušky se Nina dostala až ke strachu z celkového neúspěchu a ke studu za případné selhání. Nina rozvíjí myšlenky až katastrofického scénáře, kdy bude zavržena kamarády, rodinou a bude muset do práce, kterou nechce dělat. Strach ze studia je mnohdy spojený s obavou ze zklamání svých rodin, které studentky při studiu podporují. Selhání ze zkoušky má tak mnohem širší sociální rozměr.

Mezi další hojně popisované emoce patřily smutek, lítost, nejistota a beznaděj. Irma například reflektuje, jak jí psaní o aktuálně prožívané bolesti dohnalo až k pláči a následné úlevě:

Duše prostě občas bolí. Já už proto jak moc mě moje emoce boleli tak je cítit nějak nechci... 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 aspoň dobrá zpráva že brečet pořádk dokážu. Když říkám, že nechci cítit nic, tak mě to hrozně bolí, že mě moje city dovedly až sem do chvíle, kdy nechci cítit nic.... Je to zvláštní, ale takovýmhle emočním projevem se to docela ulevilo.

Ve spojení se svými studijními a pracovními povinnostmi účastnice mnohdy pociťovaly úzkost, neklid, napětí a nervozitu. Velmi často vyjadřovaly stesk po blízkých, objevoval se ale i vztek, závist a nenávisť a některé šly i do takových pocitů, které mnohdy nesdělíme ani s těmi nejbližšími, jako je stud a vina.

Pozitivní emoci během EP vyjádřila polovina účastnic. Nejčastěji vyjadřovaly vděk a lásku svým blízkým, radost z úspěchu, obdiv, naději či celkovou pohodu. Na rozdíl od negativních emocí je příliš nerozváděly, pouze je stručně pojmenovaly. Pozitivní emoce se většinou objevovaly ke konci intervence, kdy se po vypsání ze svých trápení snažily najít něco kladného nebo krátce konstatovaly, že jsou i přes určité těžkosti spokojené. Např. Jindřiška po sdíleném strachu ze samoty píše, že je až na určitá trápení spokojená s tím, jak se její život vyvíjí:

Ve své podstatě jsem, ale veselá a nemám žádné závažné potíže, toto jsou jen takoví kostlivci, co na mne číhají. Mam spoustu přátel a jsem rada za to, jak můj život pokračuje. Narazila jsem na dobré spolubydlící a celkově jsem spokojena.

EP umožnilo všem účastnicím prožít a vyjádřit nejrůznější škálu emocí. Odžívání negativních a uvědomění si pozitivních emocí je dle dosavadních výzkumů dobrým prediktorem pozitivních účinků této terapeutické metody (Pennebaker & Evans, 2014).

3.5. Proud vědomí

Několik účastnic psalo během intervence tak, že popisovaly volné asociace, které k nim právě přicházely a zase odcházely. Psaly, co vidí, slyší, cítí, na co si vzpomně-

ly, nebo cokoliv, co se aktuálně vyskytovalo v jejich vědomí. Některé používaly tento způsob jen částečně, jiné ho přijaly zcela za svůj. V textech psaných tímto způsobem nejsou příliš sdíleny minulé zážitky, jen výjimečně se objevila nějaká nedávná vzpomínka. Psaní je mnohdy chaotické, je těžké se v něm zorientovat a při čtení nelze vždy vysledovat návaznost jednotlivých asociací. Nejvíce tento způsob využila Sandra, která nerozvíjela žádné ucelené téma, ale skákala z pocitu na myšlenku a z myšlenky na vjem a celý tento proces během intervence zaznamenávala:

Mám po testu... hurá. Teď už jsem nervózní jen z toho, jak to dopadne. Včera dávali v kině docela smutný příběh, pořád na to myslím... 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. Jede sanita, vždycky z toho mám divný pocit. Mám hlad. Tikají tu nahlas hodiny, trošku mě to deprimuje. Přibyla mi další starost, nechala jsem plavky v bazénu, musím tam zavolat.

Sandra se plynule přesouvá od radosti z právě dokončené zkoušky k filmu, který viděla v kině a k osobě, se kterou film viděla. Vyjadřuje neurčité pochyby, ale dál je nerozvádí a náhle se přesouvá k rušivým podnětům, jako je siréna projíždějící rychlé záchranné služby, hlad a tikající hodiny, načež si vzpomíná, že jí přibyla další starost. Tento způsob psaní je prostě zaznamenání všeho, čeho si člověk aktuálně ve svém vědomí všímá.

4. Podstata terapeutického účinku EP

Díky provedené analýze můžeme nyní lépe uvažovat nad tím, jaká je podstata terapeutického účinku EP. Na základě ana-

lyzy bylo rozlišeno sedm zásadních mechanismů.

4.1. Pojmenování

Prvním terapeutickým krokem se jeví už samotné pojmenování aktuálních trápení, výčet a popsání svých potíží umožnilo účastnicím nahlédnout, čemu všemu v současné době čelí a z nepříjemných a neurčitých myšlenek se tak staly konkrétní ohraničené problémy. Tento krok uskutečnily během intervence všechny participantky, potřeba prvotního pojmenování je tedy v tomto skromném výzkumném vzorku všeobecná. 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.

4.2. Sdílení

EP umožnilo účastnicím sdílet takové zážitky a trápení, které nikomu jinému dříve prozradit nemohly nebo nechtěly. V psychoterapii a ještě výrazněji v krizové intervenci spoléháme na to, že přenášení zkušeností do slov a jejich „pouhé“ sdílení mnohdy přináší v těžké situaci potřebnou úlevu (Vodáčková, 2012). Expresivní psaní jistě nemá takovou terapeutickou sílu, jako když někdo sdílené prožitky empaticky přijímá a legalizuje. Nicméně nás také nikdo další během intervence nehodnotí a neodsuzuje, participantky se tak mohly rozepsat o tématech, která vnímají ke sdílení s druhými jako nevhodná, odsouzeníhodná či trapná. Tamara se např. věnuje takovým stránkám své osobnosti, které už kvůli své uzavřenosti s nikým neprobírá:

*Moje JÁ udělalo veliký kotrmelec. Neza-
hořkla 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... 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 bolestně zjištění.*

4.3. Vnesení struktury

Dalším procesem, který EP umožňuje, je vnesení struktury do svých obtíží a myšlenek. Některé účastnice si během psaní 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. Například Patricie 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 odcestovat zařadila dva dílčí cíle, 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 a následně snadnější hledání řešení.

4.4. Hledání řešení

K hledání konkrétního řešení se přiklonilo hned několik účastnic. Například Františka shrnuje, jak bude řešit obavy o nesprávné směřování své sestry. Po několikadenním tápání si uvědomila, že podstatná část práce leží na ní samotné a směrem k sestře bude nejlepší, když jí bude poskytovat oporu, ale zároveň ji nenásilně podněcovat k přemýšlení:

Jako řešení vidím nenechávat jí v tom samotnou. Zajímat se o ní, protože i pro ni to musí být strašně těžké... 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.

4.5. Uvědomění a nadhled

Řada účastnic došla během intervence k důležitému uvědomění. K tomu jim napomáhal odstup, který je mnohdy snazší zaujímat k napsanému textu, než k myšlenkám zmítajícím se ve vědomí. Gabriela například vzpomínala na bývalou práci, kde se necítila dobře. Náhle si ale uvědomila, že za její pocity nemohla jen vedoucí, jelikož je zná i odjinud, díky EP rozpoznala svůj postoj k druhým lidem a pochopila, že jí tento postoj komplikuje i další vztahy:

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 náck se to celé zvrstlo. Toto je můj asi celoživotní problém.

4.6. Ujasnění si svých potřeb

Jako významný přínos EP zde nesmíme opomenout ujasnění si svých potřeb. Participantky opakovaně probíraly situace, kdy se jejich potřeby nesetkávají s realitou, nejvíce zmiňují potřeby týkající se kontaktu s druhými lidmi, dále potřeby přesahu a smysluplnosti, nezávislosti, jistoty a kontroly. Ujasnění si svých potřeb je prospěšné samo o sobě, ovšem ještě významnější se jeví moment, kdy si účastnice uvědomují, že realita jejich požadavkům dostát 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. 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 všimnuli, co se u nás v oddíle daří a v čem jsem dobří a aby nás i mě konkrétně chválili... 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 z toho bývám smutná nebo někdy i našťvaná, 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. Účastnice si díky hledání správné míry svých potřeb uvědomovaly a upravovaly svá očekávání do realističtější podoby. Díky realističtějším očekáváním mohou být v budoucnosti méně zklamané a tím pádem i více spokojené.

4.7. Přijetí své identity

Posledním terapeutickým procesem, který z textů vyplývá, je přijetí své identity. Jak bylo zmíněno výše, účastnice měly silnou tendenci během intervence popisovat svou osobnost a své charakteristické rysy. Rozebíraly své pozitivní, ale zejména i negativní vlastnosti, ujasňovaly si, z čeho mívají radost a čeho se nejvíce obávají. Kladly si zpochybňující otázky, srovnávaly se se svými rodiči, sourozenci i vrstevníky, pochybovaly o svých možnostech a kompetencích. Toto všechno jim mohlo pomoci odpovědět na otázku: Kdo jsem a kam kráčím? Psaní jim umožnilo na jedné straně svou osobnost rozebrat, na druhé složit svou identitu dohromady.

DISKUZE

Cílem této studie bylo představit terapeutickou metodu expresivního psaní, blíže ji prozkoumat ve vlastním kvalitativním výzkumu a získat tak hlubší vhled do fungování metody.

Tematicky je zajímavé sledovat, jak jsou sesbírané texty velmi podobné těm, které psali studenti a studentky Texaské univerzity v 80. letech minulého století. Nejčastějšími tématy textů EP v Pennebakerových prvních výzkumech a stejně tak v této studii byla adaptace na vysokou školu a s ní 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 & Beall, 1986; Pennebaker & Susman, 1988). Některá témata, která se v minulých studiích objevila, v předkládaném výzkumu zcela chybí, jsou to například problémy se závislostí na alkoholu a jiných návykových látkách a zkušenost s veřejným ponížením.



**Marek
Preiss**

Doc. PhDr., Ph.D. Vystudoval jednooborovou psychologii na FF UK, v současnosti kombinuje práci v Národním ústavu duševního zdraví (vedoucí klinický psycholog), výuku na University of New York in Prague a koordinaci aktivit v neziskové organizaci Rafael institut, zaměřené na prevenci a terapii psychologického traumatu, kde působí jako vedoucí výcviku v psychoterapii. Zajímá se o klinickou psychologii, oblast psychologicky pojímané integrity a etiku.

Naopak Pennebaker a jeho kolegové se nikde nezmiňují o fenoménu zkoumání své osobnosti.

Pennebakerovy studie ukázaly, že pisatelé a pisatelky často začínají událostí, která se jim stala v minulosti, a končí tím, jak je tato událost ovlivnila v přítomnosti (Pennebaker & Evans, 2014). Tento vzorec se nám ovšem nepotvrdil, účastnice začínaly vždy současnými problémy, následně se přesouvaly do minulosti a končily opět v přítomnosti. S Pennebakerovými zjištěními se ovšem shoduje skutečnost, že ke konci intervence mají zkoumané osoby tendenci vyjadřovat pozitivní emoce (Pennebaker & Evans, 2014). Co se formy psaných textů týče, bylo díky kvalitativní analýze rozlišeno pět základních způsobů psaní (popis, vypravování, promyšlení, odžívání emocí a proud vědomí), na podobné rozlišení jsme

v literatuře nenarazili, předkládaný výzkum je v tomto ohledu originální a nabízí nový vzhled do metody EP.

Teorie fungování EP rozebírané v úvodní části publikace 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 respondentky v různé míře vyjadřovaly silné emoce, mnohdy takové, které s druhými lidmi běžně nesdílí. Nedomníváme se ovšem, že by tento princip jako jediný stačil k vysvětlení pozitivních účinků EP.

Teorie kognitivní adaptace tvrdí, že EP podporuje potřebnou změnu dosavadních kognitivních schémat, vnáší do zážitků strukturu a umožňuje potřebný odstup. Některé účastnice skutečně 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 této analýzy nespočívá v balancování mezi konkrétním zážitkem a vnitřními schématy, nýbrž v balancování mezi vlastními potřebami a potřebami druhých. Respondentky 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 schématy svých partnerů. Kognitivní teorie jsou jistě důležitou komponentou k pochopení toho, co se během EP odehrává, nicméně nejsou samy o sobě zcela dostačující, zejména pro ty účastnice, které své zkušenosti příliš nerozebíraly, a stačilo jim popisovat, co se aktuálně odehrává v jejich mysli a jaké emoce v nich tyto obsahy vyvolávají.

Analytická ruminační teorie se sice primárně fungováním EP nezabývá, jeho pozi-

tivní vliv ale vysvětluje na možnosti volně ruminovat. Je ovšem stále spekulativní, zda EP ruminaci podporuje či naopak tlumí, jak si myslí většina teoretiků pracujících s tímto pojmem (např. Cooper, 2012). Andrews s Thomsonem (2009) ve své teorii zmiňují důležitou hypotézu – tedy že EP pomáhá identifikovat sociální dilema, ve kterém se aktuálně osoba 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. Častý jev vyjadřování svých potřeb, jejich bilancování s potřebami druhých a přijímání realističtějších očekávání s touto teorií koresponduje. Opět ale teorie pro respondentky neplatí všeobecně.

Teorii expozice nahrává skutečnost, že strach byl v této studii opravdu nejčastější vyjadřovanou emocí. Respondentky měly během intervence tendenci čelit svým obavám, ovšem potřebnou habituaci a sníženou reakci na opakovaně předkládaný podnět v textech vyzorovat příliš nelze. Na konci intervence se účastnice často 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 EP vnímáme tedy jako příliš zjednodušující.

Dle různorodosti pojetí a způsobů psaní, které se v této analýze objevily, se domníváme, že jeden princip vysvětlení fungování EP nestačí a shodujeme se s tezí Sloana a Marxe (2004), že by možným komplexnějším řešením této otázky byla kombinace několika mechanismů. V textech rozeznány velmi odlišné způsoby psaní, což naznačuje, že pro každého člověka je prospěšná trochu jiná kombinace faktorů, a že si možná sa-

mi volí právě ten způsob, který jim během vyrovnávání se s těžkostmi vyhovuje nejvíce. Přínos studie také vnímáme v tom, že byla nastíněna další možná vysvětlení prospěšnosti metody, která jsou zakotvena v datech.

Limity výzkumu

Limitem studie je absence textů od mužů. Zřejmě to bylo způsobeno tím, že byli osloveni studenti a studentky humanitních oborů, u nichž byla předpokládána větší motivace k zařazení se do studie, v těchto oborech nicméně dlouhodobě převažuje počet studentek nad studenty. Dalším možným limitem je sbírání dat pomocí online formuláře. Obavy z neochoty tímto způsobem sdílet intimní témata se ovšem nenaplnily.

Implikace pro praxi a další výzkum

Díky hlubšímu vhledu do fungování metody jsme navrhli několik aspektů, které mohou být zdrojem pozitivních účinků EP od prosté možnosti pojmenovat a sdílet své potíže 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.

Pro terapeutickou praxi považujeme pochopení toho, jak lidé o svých potížích přemýšlejí, potažmo píšou, a jaké emoce jsou s nimi 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 doufáme, že se metoda více rozšíří jak mezi psychologické, tak mezi další pomáhající profese.

Role autorů: První a druhá autorka provedly sběr dat, první autorka provedla analýzu textů a podílela se na sepsání všech kapitol, druhá autorka se podílela na sepsání kapitol Úvod, Metody a Diskuse, třetí autor se podílel na sepsání kapitol Výsledky a Diskuze, čtvrtý autor zaštiťoval průběh výzkumu, text opoznámkoval a revidoval. Všichni autoři přispěli ke vzniku textu článku a schválili jeho konečnou podobu.

Konflikt zájmů: Tato studie je výsledkem badatelské činnosti podporované projektem číslo LO1611 za finanční podpory MŠMT v rámci Národního programu udržitelnosti (NPU I).

LITERATURA

- 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.
- Breuer, J., & Freud, S. (1957). *Studies on hysteria*. Oxford, England: Basic Books.
- 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.
- Čalkovská, B. & autorský kolektiv (2016). *Manuál podpory studentů s psychickým onemocněním na vysoké škole*. Brno: Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách.
- Foa, E. B. & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35.
- 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.
- 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.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 520–533.
- Koschwanez, 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.
- 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.
- Park, J., Ayduk, Ö. & Kross, E. (2016). Stepping

- back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing. *Emotion*, 16(3), 349–364.
- Paudyal, P., Hinc, 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*. Enumclaw, USA: Idyll Arbor Books.
- 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., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327–332.
- Petric, 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.
- Reinhold, M, Bürkner, P-C, Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms – A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 25, e12224.
- Richard, D. C. S., & Lauterbach, D. (2007). *Handbook of Exposure Therapies*. Amsterdam: Academic Press.
- Řiháčková, T., Čermák, I., Hytych, R. a kolektiv autorů (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Epstein, E. M. & Dobbs, J. L. (2008). Expressive writing buffers against maladaptive rumination. *Emotion*, 8(2), 302–306.
- Spera, S. P., Buhreind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37(3), 722–733.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
- 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.
- Vodáčková, D. (2012). *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- 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.

Došlo do redakce 17. 12. 2019, v revidovaném znění 9. 4. 2020. K publikaci přijat 16. 4. 2020.