

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tvůrčí psaní jako forma zpracování duševní tenze: motivace k tvůrčí činnosti,
průběh tvůrčího procesu a léčebné aspekty tvůrčího psaní

Creative writing as form of mental tension processing: motivation to creative
work, course of creative process and healing aspects of creative writing

Helena Kdolská

Vedoucí práce: PhDr. Ida Viktorová, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie a speciální pedagogika

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Tvůrčí psaní jako forma zpracování duševní tenze: motivace k tvůrčí činnosti, průběh tvůrčí činnosti a léčebné aspekty tvůrčího psaní vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 13. 7. 2017

.....

podpis

Ráda bych poděkovala své vedoucí PhDr. Idě Viktorové, Ph.D. za vedení, ochotu a pomoc při zpracování bakalářské práce. A za druhé bych chtěla poděkovat svým třem respondentkám za ochotu sdílet svá tvůrčí díla a otevřenost během rozhovorů. A na závěr bych ráda poděkovala své mamce a kamarádce, které mi pomohly s korekturami.

ANOTACE

Základní cíl této práce je podrobněji prozkoumat tvůrčí psaní jako formu zpracování duševní tenze. K tomu, aby tento cíl byl dosažen, se nejdříve práce věnuje teoretickému základu. Ten je postaven na principu tvůrčího psaní jako terapeutického prostředku. Pracuje se základy psychoterapie umění, biblioterapie a tvůrčího psaní. Výzkumná část pracuje s tvůrčími díly tří respondentů a jejich výpovědmi. Nejdříve proběhla analýza rozboru činnosti, pak následoval polo-strukturovaný rozhovor, který se zabýval osmi oblastmi týkajícími se tvůrčího psaní.

KLÍČOVÁ SLOVA

Tvůrčí psaní, Biblioterapie, strukturace vnitřních obsahů mysli, pozitivní dopady tvůrčího procesu, kreativita

ANNOTATION

The aim of this thesis is to explore the aspect of creative writing as a form of mental tension treatment. To reach this goal theory of therapy by creative writing is discussed at first and after that the research part where writings of three respondents were analyzed follows. The analysis in the latter part consists of writing analysis and discussion about the writing itself.

KEYWORDS

Creative writing, Bibliotherapy, structuration of inner contents of mind, positive affection of creative process, creativity

1 Obsah

2	Úvod	6
3	Teoretická část	7
3.1	Psychoterapie uměním	7
3.2	Biblioterapie.....	11
3.3	Psaní jako prostředek k léčbě.....	14
3.3.1	Tvůrčí psaní jako metoda	14
4	Výzkumná část	19
4.1	Metodologie	19
4.1.1	Výzkumné otázky	19
4.1.2	Postup práce.....	20
4.2	Lidé a jejich příběhy	21
4.2.1	Anděla.....	21
4.2.2	Markéta.....	21
4.2.3	Zita.....	22
4.3	Analýza rozboru činnosti a analýza rozhovorů.....	23
4.3.1	Dílo 1. – Anděla	23
4.3.2	Dílo 2. – Markéta.....	25
4.3.3	Dílo číslo 3 – Zita	28
4.4	Analýza rozhovorů.....	32
4.4.1	Rozhovor s Andělou	34
4.4.2	Rozhovor s Markétou	36
4.4.3	Rozhovor se Zitou	39
4.4.4	Závěr.....	41
4.4.5	Přehled výstupů z analýzy rozhovoru.....	44

4.4.6	Pět podob využití tvůrčího psaní	46
4.5	Výsledky rozborů.....	50
4.5.1	Co vede respondentky k použití tvůrčího psaní?.....	50
4.5.2	Jakým způsobem respondentky používají tvůrčí psaní?.....	51
4.5.3	Jakou hodnotu psaní respondentkám přineslo?	52
5.	Diskuze	54
6.	Závěr.....	57
7.	Seznam použitých informačních zdrojů	58
8.	Seznam příloh.....	Chyba! Záložka není definována.

2 Úvod

Tématem této bakalářské práce je tvůrčí psaní v případě duševní tenze. Duševní tenzí jsou myšleny stavy nálad spíše negativnějšího rázu často spojené s řešením problému či jiných složitých životních situací, případně nahromadění silně negativních emocí. Tvůrčí psaní může totiž fungovat jako základní forma, jak se v takové situaci vyrovnat buď s výrazným přehlcením, případně pomáhá se zpracováním příslušných emocí.

Proč zrovna tvůrčí psaní? Jako autorka práce jsem dříve věnovala hodně času psaní svých vlastních pohádek a krátkých příběhů. Mnohdy to pro mne byla forma, jak se vyrovnat s vlastními problémy. Tato zkušenost mne inspirovala, abych se v rámci bakalářské práce zabývala tím, čím vlastně tvůrčí proces pomáhá, co se v průběhu psaní děje a co ve výsledku tvůrčí psaní přináší za výhody a proč se k němu uchylujeme.

Tato práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část nás více seznámí s využíváním tvůrčího psaní jako terapeutické metody a zároveň ukáže na teorie, které osvětlují procesy dějící se během tvoření. V tomto ohledu práce vychází ze základních principů biblioterapie a z poznání od Jamese W. Pennebaker, který se psaní, především expresivnímu, sám dlouhodobě ve svých studiích věnoval.

Výzkumná část, která bude následovat, bude již pracovat s konkrétními tvůrčími díly a jejich autorkami. Jedná se o celkem 3 respondentky. Výzkum probíhal ve dvou fázích. Nejdříve jsem se věnovala přímo tvůrčím dílům a provedla na nich analýzu rozboru činnosti. Druhá fáze proběhla ve formě rozhovoru.

3 Teoretická část

3.1 Psychoterapie uměním

Abychom lépe porozuměli významu pojmu Psychoterapie uměním, rozebereme ho po částech. Terapie je soubor léčebných technik, kdy léčba probíhá na základě vztahu klienta a terapeuta (Stejskalová, 2012). V terapii dochází k sebepoznání, zvědomění obsahů uložených v nevědomí, a to skrze interakci klienta s terapeutem. Tento přístup přetrvává v psychoanalytických směrech. Umění je pojem značně nestálý a nemá přesnou definici. Zahnuje v sobě velké množství činností a produktů. Umění se dá nejjednodušeji vysvětlit jako produkty, které vznikají za pomoci představivosti a kreativity. Umělec bere inspiraci ze světa okolo něj, kterou pak sám interpretuje a přetváří do svého uměleckého díla. Umění je do značné míry závislé na jeho vnímatelích. Kulka tvrdí, že „*Kolik je vnímatelů, tolik je uměleckých děl.*“ (Kulka, 2008).

Psychoterapie umění spojuje léčebné aspekty terapie s prostředky, které nám poskytuje umění. Umělecké prostředky pak vedou k tomu, že nám dávají zprávy o našich nevědomých pocitech a myšlenkách. Skrze umění se k nim můžeme dostat a pak s nimi i lépe pracovat (Stejskalová, 2012).

Potvrzení o pozitivních dopadech terapie umění nebo také expresivní terapie, přinesli H. L. Stuckey a J. Nobel (2010). Ve své studii sledovali okruhy umění a to hudbu, vizuální umění, kreativní vyjádření založené na pohybu a psaní. Ve svém výzkumu potvrdili, že všechny druhy umění působí léčivě. O pozitivních dopadech je přesvědčen i Jiří Kulka (2008), který tvrdí, že: „*Umění je specifické, protože se neobrací k jednotlivé funkci, ale k celku duševních sil (vůle, rozum, a city).*“ Díky tomu působení umění může ovlivňovat větší množství složek osobnosti jedince.

Psychoterapie uměním dnes dělíme na velké množství poddruhů. V současné době se jedná o arteterapii, muzikoterapii, ergoterapii, filmovou terapii, taneční a pohybovou terapii, dramaterapii, biblioterapii a terapii fotografováním (Stejskalová, 2012). Nejhojněji je rozšířena arteterapie, kterou v České republice můžeme studovat na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích.

Nyní se blíže podíváme na jednotlivé principy, které se uplatňují v psychoterapii umění. První je **princip historický**. Podstata tohoto principu spočívá v tom, že umění používali již nejstarší kmeny při svých rituálech, např. tanec, ale i vizuální formu umění. Druhý je **princip verbálních a neverbálních složek**. Tento princip závisí na tom, zda pracujeme se slovy, případně se vyjadřujeme za pomoci jiných složek. Je celkem jasné, že v rámci této bakalářské práce pracuji s principem verbálních složek. **Princip aplikace věkových kategorií** se vztahuje přímo k tvorbě terapeutických programů. Ty musejí být ve velké míře přizpůsobeny věku klienta. Je otázkou, jaká témata by respondentky řešily, kdyby se práce zabývaly jinými tématy (Stejskalová, 2012).

Princip aplikace podle klinické diagnostiky pracuje s přizpůsobením terapeutického programu klientovi na základě jeho vlastní diagnostiky. Je důležité uvědomit si, co je pro klienta vhodné a co zase není, tolerovat jeho specifika vycházející z diagnózy a přizpůsobit program zakázce. Poslední princip se týká **aplikace na základě národnosti klienta v individuální terapii a národnostního složení klientů ve skupinové terapii**. Tento princip pracuje s klientovým sebepojetím, do kterého spadá i příslušnost k určité národnostní skupině a kultuře. Na základě toho je dobré pracovat s díly, které jsou produktem jeho národnostní skupiny (Stejskalová, 2012).

Pro sdělení umělecké informace potřebujeme, aby v sobě zahrnoval tyto 3 složky. První je **sebevyjádření**. Skrze umění sdělujeme informace, které se týkají našich názorů, preferencí, ale i představ o životě celkově (Kulka, 2008). Umění je tady forma, jakou sami sebe prezentujeme. Zároveň skrze umění vytváříme další způsob **reprezentace skutečnosti**. Samozřejmě skutečnosti tak, jak ji vnímá autor (Kulka, 2008). V této výzkumné práci budu také pracovat s tímto aspektem. Autor totiž prezentuje, jakým způsobem vnímá okolní svět. Zásadní oblastí je **estetické uspořádání**, protože abychom mohli mluvit o produktu umělecké činnosti, musí do tohoto produktu zasahovat buď určitá snaha, nebo touha po ideálním uměleckém zobrazení (Kulka, 2008). Ve výzkumné části tento aspekt nebude natolik významný. Nepůjde mi tolik o hodnocení estetického dopadu těchto děl, jako spíše o to, zda byla psána s úmyslem působit jako umělecké dílo. Zde respondentky měly snahu vytvořit esteticky příjemné dílo.

Umění samo o sobě má dva druhy funkcí. První jsou funkce hlavní, které plynule navazují na způsoby sdělování umělecké informace. Patří mezi ně **sebevyjádření, hodnotící funkce, ale i seberealizace a funkce poznávací** (Kulka, 2008). Tyto funkce odkazují na to, že produkty umělecké činnosti mohou mít významný vliv na poznání jedince a zároveň podporují i jeho pocit vlastní hodnoty. Další funkce jsou spíše okrajové. Pro moji práci je nejzásadnější funkce **léčebná**, která odkazuje na pozitivní dopad umění na psychické zdraví jedince; další funkce, jako je např. **erotická, reklamní a dokumentární**, nemají pro tuto práci význam (Kulka, 2008).

Poznatky pro psychologické poznávání umění máme široké. Patří mezi ně analýza rozboru činnosti, pozorování a posuzování, analýza dokumentů a produktů činnosti, experiment, rozhovor, anketa, dotazník, psychologické testy, analýza snů a biografická metoda (Kulka, 2008). Z těchto metod blíže popíšu dvě, které jsou zároveň použity ve výzkumné části této bakalářské práce. Za prvé se jedná o analýzu rozboru činnosti, kterou použiji k rozboru tvůrčích útvarů respondentek. Analýza zkoumá nejdříve formální stránku uměleckého díla, později se věnuje obsahové stránce díla (Kulka, 2008). Cílem je zachytit informace o struktuře díla. Z těchto informací lze získat představu o tom, jakým způsobem bylo dílo tvořeno a na co byl dáván důraz. Další metodu, kterou jsem v rámci této práce použila, je rozhovor. Díky této metodě mám přímo šanci oslovit respondenty a zeptat se jich na konkrétní informace, které chceme získat. Tato metoda má nedostatky, jak ve špatně položených otázkách, tak i v možnosti, že nezískáme informace, které jsme od našich respondentů čekali, a to především díky jejich vlastní neobjektivitě (Kulka, 2008). Navíc sem vstupuje také vztah respondenta a výzkumníka, který ovlivňuje ochotu sdělovat informace (Kulka, 2008). Přesně i tento stav se může promítnout do výzkumné práce, vzhledem ke vztahu, který je mezi respondenty a mnou.

A na závěr této kapitoly bych se ráda zabývala paradigmaty, která ovlivňují psychoterapii umění. Jedná se o dva směry, první psychoanalytický a druhý humanistický. Samozřejmě, že se sem promítlo více směrů, v této práci však budeme pracovat pouze s těmito dvěma směry. Začneme tím starším.

Psychoanalytický směr je jedním z nejvíce propojených směrů s psychoterapií uměním. Vycházíme z teorie **Sigmunda Freuda**, která se zaměřuje na pud. Pudy dělíme

na pud života a pud smrti. Tato pudová energie směřuje naši osobnost k tomu, abychom jednali nezávisle na společenských pravidlech. To znemožňuje žít ve společnosti. Způsob, jak uspokojit pud a zároveň nedělat něco, co je proti požadavkům společnosti, je sublimace. Umění je pak společensky přijatelnou aktivitou, kdy můžeme své potřeby uspokojit a zároveň nenarušujeme požadavky společnosti. Freud zároveň považuje umělce za někoho, kdo balancuje mezi imaginárním světem a realitou. Utíká do světa představ, a zároveň se nevrací do reality (Kulka, 2008). Vzhledem k tomu, že id funguje v rámci nevědomí, lze skrze umění zkoumat nevědomé obsahy. Zároveň však uměleckou činnost staví na úroveň patologické činnosti. Toto pojetí má určitě své opodstatnění, ale vše směřuje k symbolům sexuálního charakteru. V tomto případě by psaní a nevědomé obsahy v něm objevené v případě respondentek měly pouze charakter neutěšeného pudu. Určitě může psaní tímto způsobem působit, otázka je, zda dané příběhy, které máme k dispozici, jsou tohoto charakteru.

Oproti němu **Jung** do umělecké tvorby vnáší **archetypy**. Ty jsou součástí kolektivního nevědomí. V něm jsou uloženy archetypy, což jsou představy a předobrazy, které sdílí veškerá společnost (Kulka, 2008). To by pak umění bylo pouze opisováním něčeho, co všichni známe a máme předpoklady znát. Chyběla by tomu pak určitá forma kreativity. Tvořili bychom na základě toho, co známe a znají to i všichni kolem nás.

A v poslední řadě **Adler**, který umělecké produkty vnímá jako touhu člověka po sebeuplatnění. Skrze tvorbu uměleckého charakteru pak ztrácí pocit méněcennosti. Tvořivá činnost se pak stává formou dekompenzace¹ (Kulka, 2008). Když aplikujeme psaní, tak píšeme, abychom pocítili vlastní hodnotu. Tvořivá činnost pomáhá vyrovnat se s naším pocitem nízké sebehodnoty a nahrazuje ho za jiný. Může se to projevit v tom, že vůbec píšeme, ale i v obsahu, kde hrdina dosáhne toho, po čem toužíme. Toto jsou na ukázkou základní představy významných psychoanalytiků o tvůrčím procesu.

Humanistická psychologie vznikla v 60. letech 20. století a její autoři ji označili za „třetí sílu“ v psychologii (Nolen-Hoeksema S., Fredrickson B. L., Loftus G. R., Wagenaar W. A., 2012). Tento směr chápe jedince jako jedinečnou osobnost, která se na svět dívá svým

¹ Viz. Markéta a její rozhovor = kompenzace toho, že se jí nedaří v reálném životě, později získaná v naději skrze příběh, který dopadne dobře.

subjektivním pohledem. Na první místo se tak dostává jedinečné prožívání člověka. Umělecké dílo je tedy vnímáno vždy jedinečným neopakovatelným způsobem a stejně tak i vztah k tvořenému (Kulka, 2008). Půjde nejen o přínos, ale také o hodnotu navíc. Z tohoto úhlu pohledu lze předpokládat, že proces tvůrčího psaní bude každý respondent prožívat jinak. Bude jinak vnímat plusy, které mu samotná práce přinesla, a také ji bude rozdílně prožívat. Zároveň lze pracovat s pojmy seberozvoj a seberealizace, které lze v umění nalézt. Mimo toho aspektu, že tvůrčí činnost ovlivňuje jedince jako celek a rozvíjí svou osobnost, můžeme tvůrčí činností realizovat a poznávat své já.

Humanitní směr na rozdíl od psychoanalýzy nevnímá umění jenom jako produkt našich nevědomých obsahů, ale jako prostředek, díky kterému poznáváme sami sebe, a s pomocí kterého se rozvíjíme. Z obou dvou přístupů se dá čerpat a dají se dobře aplikovat v tvůrčím psaní. Mimo toho, že tvořivý proces při zahrnutí snových představ do příběhu přináší i obsahy našeho nevědomí, je psaní pro každého neopakovatelným zážitkem. Čerpáme z něj, abychom se dostali ke svému nevědomí, zároveň samotný proces může mít léčivé účinky už jen v tom co nám dává a jaké pocity nám přináší. Lze kombinovat obojí, jak hledání nevědomých obsahů, tak i sledování procesu jako jedinečného zážitku, který nám může pomoci sám o sobě, aniž bychom se ponořili hluboko do našeho nevědomí.

Tolik k psychoterapii uměním, ovšem bakalářská práce se zaměřuje na jedno z jeho užších pojetí. Zabývá se tvůrčím psaním, které spadá pod biblioterapii, a proto bude následující kapitola věnována tomuto konkrétnímu poddruhu psychoterapie uměním.

3.2 Biblioterapie

Biblioterapie je léčebná metoda, která se zabývá použitím knih, ale také krátkých tvůrčích útvarů. V současné době se používá především práce s knihou, avšak s biblioterapií přichází i tvůrčí psaní. Základ pochází z antiky, již Aristoteles ve své *Poetice* zmiňuje, že slovo pracuje s uvědomováním člověka a působí na jeho emoce (Kulka, 2008).

Čeští autoři (Mgr. Oldřich Müller a kol., 2014) se shodují na jméně Samuel McCord Crothers, který první hovořil o pojmu biblioterapie. Stalo se tak roku 1916 v článku novin *Atlantic Monthly*. Další zmínka pochází z roku 1941, kdy se biblioterapie používala

pro léčení nervově nemocných pacientů. Definovali ji jako využití knihy k léčebným procesům (Mgr. O. Müller a kol, 2014).

V současné době můžeme biblioterapii dělit na dva druhy. První je **receptivní biblioterapie**, kdy pracujeme s knihou. Text je terapeutem vybírán tak, aby poskytoval terapeutický prožitek. Druhá se nazývá **aktivní biblioterapie**. Pracuje s myšlenkou, že psaní a zaznamenávání je přirozená lidská potřeba. Psaní nám umožňuje odžívání silných emocí, uvědomování, rozvoj kreativních schopností (Stejskalová, 2012). Aktivní nebo také expresivní biblioterapie má oproti receptivní určité výhody. Člověk se díky ní učí vyjadřovat své pocity, ale také hledat nové a kreativní řešení problémů (Stejskalová, 2012).

Existují ale i další biblioterapie. Mluvíme o kognitivní, afektivní, klinické a vývojové biblioterapii. V následujícím odstavci si rozebereme dvě, jejichž principy jsme odhalili v rámci výzkumné části. **Kognitivní biblioterapie** pracuje s tím předpokladem, že v tomto procesu dochází ke zpracování informací. Zpracování informací vede k rozeznání destruktivních myšlenek, což zlepšuje práci a přináší možnost odstranění destruktivních myšlenek (Svoboda, 2014). **Afektivní biblioterapie** stojí na principu silného prožívání emocí, které jedinci ztěžuje práci a regulování emocí. Metody pak slouží k tomu, aby mohlo dojít k odstoupení od emotivní složky. To pak vede k možnosti identifikace a reflexe (Svoboda, 2014). Např. když pocítujeme silnou emoční vlnu úzkosti a sedneme si a napíšeme příběh, tak po jeho přečtení bychom mohli být schopni identifikovat se v příběhu a můžeme i svou úzkostnou epizodu zvládnout lépe reflektovat.

Vlastní tvorba v biblioterapii zahrnuje jak psaní textu, tak i práci se slovy, doplňování nebo např. dokončování příběhů. V této bakalářské práci jsem se však věnovala pouze části, která se týkala tvorby vlastního textu. Biblioterapie má všeobecně větší záběr a obsahuje v sobě velké množství technik. Tvořivé psaní má významné místo také především proto, že klient může tváří v tvář vidět jeho předpoklad pro kreativní řešení problému (Svoboda, 2014). Výhodou této techniky je i práce s vnitřním světem klienta. Pracuje se s tím, co klient dokáže, což může mimo jiné utvrdit jeho pocit sebejistoty a sebedůvěry. Stejně jak u receptivní terapie ale můžeme zahrnout pozornost na racionální a emoční stránku vnímání svého vlastního díla.

Jakým způsobem probíhá intervence v rámci tohoto druhu terapie? Rozděluje ji do tří základních skupin, a to emocionální neboli projektivní, autobiografické a racionálně didaktické. První forma pracuje s potenciálem, jenž má knižní příběh, takže pro nás není zásadní. Stejně pro nás není zásadní ani forma racionálně didaktická, kde pracujeme se čtením populárních textů. Nejvíce zásadní pro nás je **autobiografická**, jejíž podstatou je vyprávění vlastních zážitků a psaní deníku (Svoboda, 2014).

V rámci tohoto podboru se objevují různé formy literárních textů. První je lyrický, pak je dramatický a poslední narativní. Narativní forma je pro nás nejpodstatnější. Předmětem výzkumu je význam psaní vlastních příběhů pro jedince. Ve výzkumné části jsem se zabývala pouze produkty vlastní činnosti, které měly charakter příběhu. V první řadě to byla **krátká povídka**, kterou P. Svoboda definuje jako: *“zaměření na jednoduché události, které jsou většinou dramatické a na konec přinášejí nějaké odhalení nebo rozuzlení.”* Další použitý způsob byla **pohádka**. Svoboda ji popsal jako: *“vymyšlený příběh se šťastným koncem, většinou boj dobra se zlem.”* Další forma už mezi žádné definice nespadá. Jedná se o poslední příběh, který se pohybuje na pomezí prózy a poezie.

A v poslední řadě lze biblioterapii rozdělit do různých oblastí. Opět se budu zaměřovat na ty, které mají zásadní význam pro moji práci. V první řadě se jedná o biblioterapii jako tvůrčí psaní. Na první pohled by se mohlo zdát, že má stejný předmět, jako je obsah této práce, ale tato oblast pracuje s mnohem užším pojetím tvůrčího psaní. Jedná se o krátké literární útvary. Mnohdy probíhá jako pouhá hra se slovy, tvorba nových slov apod. V čem však spojitost má, je akcentace na kreativitu klienta, kterou chceme v rámci různých biblioterapeutických prostředků stimulovat (Svoboda, 2014).

Druhou a poslední oblastí je biblioterapie narativní. V rámci této oblasti nepracujeme se snahou změnit klientovu osobnost, či jeho náhledy na situaci, ale jde nám spíše o socializaci a jeho edukaci. Pracujeme formou skupinovou s předčítáním příběhů (Svoboda, 2014).

V rámci zjištěných informací o biblioterapii byly zjištěny nové informace o zákonitostech a způsobech dělení v rámci biblioterapie. Biblioterapie sice pracuje s tvorbou vlastních malých děl, ale ne v takové míře. Doposud je spíše okrajovou částí a mimo zařazení této podčásti a informací, v čem spočívá účinek psaní vlastních tvůrčích útvarů, nám nesděljuje

nic nového. Každopádně biblioterapie neposkytuje tak velký soubor znalostí a procesů, které mají vliv na tvůrčí psaní samo o sobě.

3.3 Psaní jako prostředek k léčbě

Máme-li se hlouběji zabývat tím, jakým způsobem tvůrčí psaní léčí, musíme se seznámit i se základy, které se týkají expresivního psaní. Mezi těmito dvěma je tenká hranice. Někdy totiž sice píšeme příběh, ve kterém to na první pohled vypadá, že mluví postava, ale možná používá naše slova, možná něco, co my sami chceme říci. A z této teze budu vycházet při propojení poznatků o psaní všeobecně.

Psaním a jeho léčebnými prostředky se zabýval James W. Pennebaker. Studie, která sledovala dopad na zpracování traumatu a otevření se mu. Lidé, kteří o traumatu mluvili, navštěvovali lékaře méně než lidé, kteří o traumatu nemluvili (Pennebaker, Susman 1988). A na základě těchto studií se pak začal zabývat expresivním psaním a jeho pozitivními dopady na psychiku jedince, hlavně v rámci otevření traumatické záležitosti a jejím zpracování. Společně s ním mimo jiné spolupracoval John F. Evans Ed.D. Ve své společné knize *Expressive writing words to heal* se věnovali pozitivnímu dopadu tvůrčího psaní.

Na základě výzkumu bylo prokázáno, že pomáhá psát i o traumatech, která jsme nikdy nezažili (Greenberg and colleagues, 1992). Stojí na principu, že každý si dovede představit jaké to je být smutný, dokážeme se vžít do určitých traumatických událostí i přesto, že jsme je přímo nezažili. Takový způsob má skutečně lepší dopad na zdraví jedince. Oba tyto výzkumy ukazovaly účinek psaní na zdraví skrze počet návštěv u lékaře. Pozdější studie se věnovaly i konkrétním účinkům na zdraví.

3.3.1 Tvůrčí psaní jako metoda

Poněkud lepší informace získáme od Nigela Gibbsona. Ve svém článku ilustruje jeho vlastní příklad z praxe, kde použil tvůrčí psaní a vysvětluje i v čem by mohla být jeho úspěšnost. Na svém případě uvádí význam metafor. V čem nám napomáhají? Díky metaforám můžeme uchopit věci, které jsou jinak neuchopitelné a těžko vyjádřitelné. To přesně děláme v tvůrčím psaní. Tvoříme metafory, díky nimž pak lépe rozumíme tomu, co je pro nás těžko popsatelné jinak. Odpichujeme se od implicitního významu k tomu,

abychom vytvořili nový; abychom ten dosavadní překročili (Gibbson, 2012). Možná i v tomhle spočívá nalezení nového významu nebo lepší pochopení vlastních myšlenek. Nejde ani tak o to, aby se jejich jádro změnilo, ale aby se jejich význam vylepšil za pomoci představivosti.

Gibbson se zabýval především tím, jak tyto informace využít terapeuticky při práci s klienty. Můžeme v tom však vidět způsob, nebo také princip, jak konkrétně tvůrčí psaní respondentům pomáhá. Tato teorie jistě vysvětluje jeden z aspektů, jakým způsobem může tvůrčí psaní pomáhat k lepšímu porozumění našim vlastním pocitům.

Jiné teorie se zaměřují na to, jak tvůrčí psaní pomáhá k relaxaci jedince a díky tomu má pak pozitivní aspekty na jedince. Relaxace vychází z těsnosti, kterou člověk získává, jakmile se sám ponoří do svého vnitřního světa. Kucharová ve své práci poukazuje na výzkum, který mluví o spojení s meditací, kdy se jedná o podobné propojení se svým vnitřním světem. Ve výzkumu jeho autor nejvíce propojoval metodu free writing² s meditací, a to především díky volnosti. Tento způsob navíc umožňuje nesoustředit se na vysvětlování, ale soustředit se na obsah (Garretsonová, 2010).

Další důležitá teorie, která přináší k tvůrčímu psaní další aspekt je od Jeroma Bruna a jmenuje se Narativní konstrukce reality. Tato teorie pracuje s tím, že příběhy našeho života se před námi nedějí, nýbrž si je my sami konstruujeme v mysli (Bruner, 1987). Pracujeme s tím, že vnímání našeho života vnímáme stejně jako jiný příběh. Vše, co předáváme ostatním, je pak ve své podstatě příběhem, který posíláme dál.

Podstatou jeho teorie je to, co se děje, když tvoříme příběhem. Děláme to, že strukturujeme naše myšlenky, zážitky a vymodelujeme je v celek. Zároveň se do toho, co tvoříme obtiskují naše prekoncepty. Tyto prekoncepty dávají formy našemu vlastnímu příběhu. Na základě těchto prekonceptů si pak vytváříme náš vlastní příběh (Bruner, 1987). Když tuto teorii vezmeme a aplikujeme do tvůrčího psaní, tak se můžeme zamyslet a pochopíme, kde a jak vzniká ono sebepoznání. To, jaký příběh tvoříme, je pak vlastně obrázkem nás samých.

² Autorka výzkumu zadala svým studentům pokyn, aby 15 minut psali svou reflexi k proběhlé meditaci. Apelovala, aby se nezaměřovali na formální stránku věci. Jedná se o aktivitu, která shrnuje pocity studentů během meditace.

Stejně jako my coby spisovatel přistupujeme ke svému příběhu jako vypravěč, který ho může měnit, tak můžeme přistupovat ke svému životu. Tvůrčí psaní nám pak může pomoci, když skrze něj začneme přetvářet náš vlastní životní příběh.

Toto je základní přehled teorií, z nichž můžeme čerpat pro pochopení tvůrčího psaní jako procesu. Můžeme porozumět, jakým způsobem se v příběhu dozvídáme a reflektujeme něco sami o sobě, kdy přichází ono lepší porozumění naším vlastním emocím a čím to je, že tvůrčí psaní může působit jako dobrý způsob relaxace. Všechny teorie v sobě nesou podstatnou a zajímavou informaci, ale pokud bychom se zaměřili pouze na jednu, získali bychom pouze omezený obrázek o tom, jakým způsobem může psaní fungovat jako pomocník při řešení problémů.

Všeobecně lze říci, že mezi tvůrčím a expresivním psaním je velmi tenká hranice. V obou případech aplikujeme zkušenosti do komplexnějšího vyjádření. V tvůrčím psaní používáme prostředky za pomoci metafory, tudíž jsou pro nás informace vzdálené. Nejvíce se tomuto tématu věnoval James W. Pennebaker ve svých studiích z širokých oblastí a na základě výsledků svých výzkumů popsal oblasti, ve kterých mělo psaní pozitivní efekt.

Pozitivní dopady

1) Biologické dopady

Podle jeho výzkumu pravidelné psaní mělo pozitivní dopad na imunitní systém. Pokud budeme pracovat s tím, že psaní existuje jako forma relaxace, tak stejně jako stres, pocit opuštění a náročné zkoušky mají vliv na imunitní funkce, tak stejně by mělo psaní jejich funkce zlepšovat (Pennebaker, Kiecolt – Glaser a Glaser, 1988).

2) Psychologické dopady

Pokud se budeme dlouhodobě věnovat psaní, bude to mít pozitivní dopad na naši náladu. Psaní dlouhodobě snižuje negativní emoce (Pennebaker, 2016). Zároveň může být použito jako terapeutický prostředek, kdy pak psaní vede k dlouhodobému zlepšení v oblasti životní spokojenosti jedince (Gibbson, 2012).

3) Behaviorální změny

Psaní také ovlivňovalo to, jakým způsobem se jedinci pak chovali v rámci svého pracovního či školního prostředí. Důsledek můžeme najít v rozsáhlosti toho, co všechno

psaní ovlivňuje. Psaní ovlivňuje osobnost člověka v širokých aspektech, jako je i rozumová oblast (Kulka, 2008). Zároveň pravidelné psaní má pozitivní dopad na pracovní paměť (Pennebaker, 2016). Tyto dvě oblasti pak určují fungování člověka a dosahování výkonu v rámci těchto dvou různých prostředí.

Naopak dále máme k dispozici opačnou stranu mince. Psaní může být aktivitou, která přináší hodnotu navíc, ale i přes její pozitivní aspekty nemusí mít vždy dobrý dopad na jedince. Psaní v sobě nese rizika, které na základě své studie z roku 1980 popsal James W. Pennebaker.

Rizika psaní

1) Ztráta kontroly

Lze si asi celkem jednoduše představit, co se v tomto případě stane; my jako pisatel se natolik ponoříme do negativních emocí kterým se v díle věnujeme, že nás mohou plně zahltit a psaní nám pak neposkytne žádný očištný charakter, naopak může umocnit tenzi.

2) Přehnané analyzování

Touha srovnat své myšlenky může ve výsledku vést k nadměrnému analyzování problému a postupně se jako autor začneme zasekávat na tom samém. Můžeme situaci analyzovat z více různých pohledu, ale někdy je dobré přestat. Psaní nás může v tomto analyzování udržet.

3) Potenciální životní změny

V případě, že píšeme delší dobu pravidelně, může nás to měnit. Ovlivňovat naše myšlení a způsob, jakým nahlížíme na svět, což může vést k radikálním změnám, které ve svém životě učiníme. Psaní odhaluje některé obsahy, jejichž zjištění pak výrazně ovlivní náš život. Otázka zůstává, zda je to jako riziko charakterizováno opodstatněně (Pennebaker, 2016).

Psaní, ať už tvůrčí nebo expresivní, může jedince stimulovat a mít pozitivní dopady na jeho zdraví ve třech základních oblastech; zároveň však může vlivem výše popsaných faktorů dojít i k opačnému efektu.

Psaní vs. mluvení

Psaní může mít pozitivní dopad na zdraví jedince, otázkou pak zůstává, na kolik se psaní liší od mluvení. V případě, že se dostáváme do emočně náročné situace, předpokládáme, že se s ní můžeme vypořádat dvěma způsoby. První je mluvit o tom s někým, druhá možnost je věnovat se psaní. Mluvení může být také prospěšné, pokud mluvíme s osobou, která nás plně akceptuje nezávisle na tom, co říkáme (Pennebaker, 2016). Máme však vždy takovou osobu kolem sebe? Není pak psaní přínosnější právě v tom ohledu, že jsme nezávislí na názoru druhé osoby?

Kdy je pro nás psaní prospěšné:

- a) Otevřené přijetí našich emocí. Pokud píšeme otevření vůči sobě, přijímáme všechny své emoce. Jak pozitivní emoce, tak negativní jsou součástí naší osoby, a proto bychom je měli přijímat komplexně.
- b) Tvorba příběhu. Události našeho života můžeme vnímat celistvěji, pokud je spojíme do ucelené příběhu.
- c) Změna perspektivy. V průběhu psaní můžeme sami nalézt nový způsob, jak hledět na události našeho života.
- d) Najdeme svůj hlas. Tato část se odvolává na nalezení své vlastní identity v psaní. Za pomoci sebereflexe, dokážeme v naší tvorbě najít část sama sebe. Objevení a porozumění vlastní identity.

Tato kapitola se z velké části opírala o poznatky od Jamese W. Pennebaker, kterou jsem zároveň doplnila o poznatky z jiných teorií. Komplexně bychom měli získat ucelenější přehled o tom, jak vůbec funguje tvůrčí proces a jaké jsou benefity a případná rizika psaní. Psaní jako metoda může působit léčebně, ale na základě výše získaných informací jsou situace, kdy jsou jeho možnosti omezené. Existence rizik v psaní je důležitou součástí, která by neměla být opomíjena.

4 Výzkumná část

4.1 Metodologie

Teoretická část se zaměřovala na způsoby, jak lze tvůrčí psaní využít a zároveň sledovala, k čemu dochází při tvorbě textu a jaký má tato činnost dopad na jedince. Dozvěděli jsme se rizika, ale i pozitivní dopady na zdraví jedince. V praktické části mé bakalářské práce se budu zabývat používáním tvůrčího psaní ve chvílích, kdy se jedinci cítí pod psychickou tenzí spojenou s negativními emocemi. Zajímá mne tedy oblast, kde je tvůrčí psaní součástí procesu, jehož cílem je odhlédnutí a uvolnění se od současných problémů, nebo naopak je používáno jako nástroj k lepšímu porozumění problému. Může se jednat o příběhy, které se dotýkají našich vlastních problémů, ale i ty, které se jimi vůbec nezabývají.

Proč to děláme? To byla otázka, které mě inspirovala k takovému tématu. Proč se v případě vnitřního napětí věnujeme tvorbě povídek? Co se během toho samotného procesu děje a v čem je prospěšný? To jsou jedny z mnoha otázek, které si můžeme položit. Abych na ně našla odpovědi, rozhodla jsem pro kvalitativní přístup ve výzkumu a oslovila své blízké, kteří se kreativním činnostem věnují. Ve svém výzkumu budu porovnávat výpovědi tří respondentů. První dvě respondentky jsou mé blízké přítelkyně, které někdy k této metodě vztáhnou ruce a využijí tvůrčí psaní pro zpracování svých pocitů. Nejdříve provedu analýzu rozboru činnosti tří děl, která mi respondentky daly k dispozici. Poté bude následovat polostrukturovaný rozhovor s respondentkami. Cílem bude hlubší poznání aspektu tvůrčího psaní, jak ho vnímají respondentky a jak jej používají. Po analýze rozhovorů přejdu ke shrnutí výstupů v kapitole výsledky a na závěr se zamyslím nad tím, co z praktické části vychází v diskuzi.

To byl základní přehled způsobů, jakým bude probíhat výzkum. V následujících podkapitolách se budu věnovat výzkumné otázce a konkrétním postupům práce, a také odpovím na otázku, proč jsem zvolila kvalitativní přístup.

4.1.1 Výzkumné otázky

Cílem bude zaměřit se na to, jak každá z mých respondentek používá tvůrčí psaní, co jim proces přináší a proč se k němu uchylují. Předpokládám, že bude rozdíl v tom,

k čemu malé tvůrčí útvary používáme. Také lze předpokládat rozdíl situační a formální. Někdy je vhodné psát formou volných asociací a fantazijních představ, jindy je zase dobré nechat ze sebe vyplout všechny negativní emoce právě formou povídky. Část obsahu a práce s povídkou je mimo vědomí respondentů. To ukazuje na omezení práce a je důležité počítat s jejich vlivem na tvůrčí proces.

Předpokládáme, že respondentky ovlivnilo i to, že povídky nepsaly pro sebe, ale pro použití v této bakalářské práci. Dá se předpokládat větší snaha a pracování s uměleckým dílem. Ovlivňuje to, jakým způsobem zacházejí s kvalitou díla po umělecké stránce. Tři základní otázky výzkumné části jsem formulovala následovně: **Co vede respondentky k použití tvůrčího psaní? Jakým způsobem respondentky používají tvůrčí psaní? Jakou hodnotu psaní respondentkám přineslo?**

4.1.2 Postup práce

V následujícím odstavci popíši, jak probíhal výzkum. Na začátku září 2016 jsem oslovila své respondenty a podala jim instrukce. (viz. příloha číslo 1.) Do listopadu mi všechny tři daly k dispozici jejich díla. Jakmile byla díla sesbírána, následovala analýza rozboru činnosti. Další etapou bylo setkání se s respondentkami, kde došlo k polostrukturovanému rozhovoru. V průběhu rozhovoru jsem dbala na to, aby citlivé informace, jež mi sdělovaly a byly zmíněné v práci, byly použity s jejich vědomým souhlasem. Vždy jsem se jich zeptala, zda souhlasí s tím, aby tato informace byla pak v rámci bakalářské práce použita. Rozhovor zabral cca. 45 minut. Po přepisu záznamu rozhovoru následovalo kódování a literární rozbor a na základě těchto dat došlo vytvoření závěru, které jsou popsány v kapitole Výsledky.

4.2 Lidé a jejich příběhy

4.2.1 Anděla

První respondentka je dívka ve věku 26 let, která v současné době studuje arteterapii v Českých Budějovicích. Kdybych měla nějakým slovem popsat respondentku, tak jsou to slova otevřená, emotivní a temperamentní. O svých vnitřních prožitcích často mluví s ostatními, je tedy velmi otevřená. Umělecké činnosti se věnuje od střední školy. Mimo toho, že do školy často maluje, tak i hodně vyrábí ruční výrobky např. lapače snů, zpívá a hraje na bubny.

Problémy, které autorka řešila, byly partnerského charakteru. Konkrétně šlo o pocity nedostatku pozornosti a péče ve vztahu s jejím přítelem. Tento motiv se objevil v jejím tvůrčím díle. Otázku těchto pocitů řešila naše respondentka delší dobu. Pro projevení svých emocí a regulaci vnitřních přetlaků hledala i jiné cesty, než je tvůrčí psaní, např. komunikaci s partnerem, kreslení, bubnování aj. Jako uvolnění negativních emocí, které v konfrontaci s touto bariérou potkala, vytvořila krátký úsek prozaicko-poetické výpovědi.

Příběh je sice krátký, za to natolik silný, aby ze sebe dokázala dostat mnoho emocí. V jejím díle můžeme cítit určitou frustraci, ale zároveň i vystupující sílu hlavní hrdinky, která se mísí s její bezradností. Středobodem je kruh, kdy se z původní obdivované ženy stává pro muže druhý objekt zájmu. Hrdinka začala jako milenka, ale jako žena je nešťastná, a tak touží potom být zase milenka. Muž si našel totiž další milenku a k ní se chová stejně jako předtím k hlavní hrdince příběhu, když ještě byla jeho milenka.

4.2.2 Markéta

Druhá respondentka je ve věku 21 let a v současné době studuje obor Jaderná fyzika na ČVUT v Praze. Mezi její význačné vlastnosti patří rozhodně inteligence a cílevědomost. Je chytrá a vyžívá se v intelektuálních debatách. Rozhodně si nedává malé cíle, právě naopak, ale zároveň v sobě vždy najde dostatek síly pro to je splnit.

Její problémy jsou hlavně v oblasti blízkých osob. Má občas problém navazovat blízké a intimní vztahy. Od těch dob, co se známe, vím, že se hodně zlepšila, a proto mohu také říci, že jich navazuje mnohem více než dříve. Celkově se v jejím okolí objevuje čím dál

tím více zajímavějších osob, a i daná dívka je čím dál sebejistější a schopná sebezprosažení, ale přesto určité zbytkové problémy přetrvávají.

Ráda bych ještě o dané osobě řekla, že je mimo jiné odvážná. V současné době pracuje na svém velkém cíli. Žije odtržená od místa, kde vyrostla a kde si za tu dobu vybuodovala nějaké mezilidské vztahy. Je to pro ni složité, a nepokrytě to přiznává.

V jejím díle můžeme sledovat žádost o uznání ženy po milenecké stránce. Hlavní hrdinka se začne setkávat s Luisem, který jí okouzlí, dlouho to však nevypadá, že by od vztahu, který mezi sebou mají, očekával to samé. Povídka končí, když ji Luis pozve domů. V tu chvíli začíná sama pochybovat o tom, zda o bližší setkání stojí. Velká část obsahu je tvořena jejími fantazijními představami.

4.2.3 Zita

Zitě je 23 let a v současné době tráví většinu týdne v Českých Budějovicích, kde se věnuje jak studiu psychologie, tak i pracovním povinnostem. Volný čas tráví ve svém domově v Chomutově. Slova, která vystihují její povahu, jsou snílkovství, otevřenost, ale zároveň i přecitlivělost.

V současné době se nachází v kritickém období. Často pochybuje o významnosti své osoby pro druhé a bojuje s nedostatkem sebedůvěry. Osobní problémy, které vyústily v nutnost tuto situaci řešit, ji znovu vedly k tvůrčímu psaní, jemuž se věnovala již dříve. Problémy tohoto typu má od malička a od svých 14 let se snaží na těchto problémech pracovat.

Jaký je její vztah k tvůrčímu psaní? V dřívějších letech (konkrétně přelom základní školy a střední školy) psala více. Zpočátku ji tvůrčí psaní pomáhalo na chvíli relaxovat a odosobnit se od problémů ve své hlavě. Zita má ráda umění, ráda čte a také se ve volném čase věnuje fotografování, takže má ráda kreativní činnosti.

Tvůrčí dílo, které dala k dispozici pro zpracování v bakalářské práci, je ukázka z její rozpracované pohádky. Jedná se o začátek pohádky a hlavními tématy, kterými se zabývá, jsou toulání, osamocení a také určité vyčlenění. Irvina, jak se hlavní hrdinka jmenuje, se navzdory nebezpečí pravidelně vydává do nočního města a toulá se ulicemi. Ve chvílce

nepozornosti však spadne do předem připravené jámy. Ukázka končí, když tajemný hlas oznámí Irvině, že je lapena.

4.3 Analýza rozboru činnosti a analýza rozhovorů

4.3.1 Dílo 1. – Anděla

Dílo:

Milence dáváš přízeň a tvé ženě zbyla po tobě jen žízeň.. Někdy má touhu vrátit čas, nebýt tu vždy, unikat mezi prsty, byt trochu mrcha, co dělá dojem, ze může ti kdykoliv ze života zmizet... Jenže ona miluje....pod slibem závazku ztratila se v oddanosti... Do prdele s tím vším...nechce hrát hru na kočku a na mys, jen aby udržela pozornost muže. Kurva, kurva, kurva! Chce pro něj jen zářit, ne hrát nedostupnou jen aby o ni stal....Ona není samozřejmost, i když to tak na první pohled vypadá...bohužel jen jako každá žena čeká jestli mu to dojde a on se začne činit...jaká naivita a pošetilost, hloupost...nakonec skončí sama, protože on radši tu, co umí hrát hru na kočku a na mys....je ji zle, skoro až nenávidí a trpkne čím dal víc aby se dokázala stát bezcitnou a mohla se těšit jeho přízni...uvnitř ví, ze to tak nechce.. dokáže se tomu ale ubránit? Hledá jen lásku, splynutí, spřízněnou duši.....vrátit čas a byt zase jen milenkou...

Literární útvar v tomto případě nevýstižněji popisuje spojení prózy s poezií. Objevuje se v něm velké množství přirovnání, metafor a obrazných pojmenování, ale také se v něm objevuje příběhová linie, která je spíše blízká próze. Navíc formát neodpovídá prozaickým útvarům. Text je psán er – formou, tedy 3. osobou, kdy vypravěč vystupuje jako nezaujatá osoba. Obsahem je dialog hrdinky s mužem.

Délka je pouhý jeden odstavec, který je navíc k tomu psán relativně velkým písmem. Jedná se o motiv Helvetica o vel. 12., prosté a bezpatkové písmo. To svým způsobem přímo odpovídá obsahu.

Příběh není členěn na odstavce či věty, jak již bylo řečeno výše, ale na významové celky. Ty od sebe odděluje za pomoci různého počtu teček v rozsahu od dvou do pěti teček. V členění nesledujeme žádnou pravidelnost, myšlenkové celky jsou různě dlouhé a oddělené různým počtem teček. Budí dojem, jako by toto dílo bylo napsáno ve spontánní emoční vlně. Čárky na oddělení věty hlavní a věty vedlejší jsou někdy použity a jindy zase vynechány. Na první pohled ledabylé, ale lepší výraz pro tento styl by spíše bylo volné.

V textu se vyskytují vulgarismy, které umocňují obsahovou stránku. Stejně tak častá obrazová pojmenování. Např.: *“je ji zle, protože on chce radši tu, co umí hrát hru na kočku a na mys....”* U některých slov chybí háčky a čárky.

Dílo první respondentky nám ukazuje emoční prožívání hlavní hrdinky. Žena se cítí ostrčeně. Její muž dává více přízně své milence. Hlavním tématem se tedy stává vývoj citového vztahu, který vycházel z mileneckého a postupně se stal vážným. Téma je osamění a nedostatek lásky. Mimo toho se zde objevuje důležité téma oddanosti ženy. Může v tom být schovaná i její vlastní nesvoboda. Svým způsobem to, co drží hrdinku, jsou její city a naděje, že bude lépe.

Celkově obsahová stránka nabízí velké množství interpretací. Kvůli strohým vyjádřením nelze na první pohled poznat, jak je to myšleno, a tak nám autorka neříká, jak ho máme vnímat. Obsah textu je proto závislý na tom, co v něm sami vidíme. Základním tématem zůstává vztah silné oddanosti a změna, jenž je svým způsobem nezvratitelná.

Dílo je velmi interpretativní (Závislé především na tom, kdo jej interpretuje.). Volně napsané, neomezené pravidly pro psaní tvůrčích děl, silně nabitě emocemi a strohé. Jde přímo k jádru věci.

Závěrem by se dalo říci, že je psáno nezávisle. Nijak se nepřizpůsobuje pravidlům pro psaní slohové činnosti. Stejně jako volná forma psaní, tak stejně volně jsou vypuštěny emoce. Před sebou pak máme něco mezi vyprávěním příběhu a poetickým vylíčením obsahu myslí hrdinky. Celkově dílo působí silně procítěně a úsporně. Jde o vypuštění vzteku, beznaděje a bolesti. Je s tím spojené uvědomění, že tohle hrdinka nechce a také přemýšlení, jak jednat jinak.

4.3.2 Dílo 2. – Markéta

Dílo:

S Luisem jsme se poznali asi před třemi měsíci. Byla to vlastně náhoda, jednoho dne jsem ho zahlédla ve své oblíbené kavárně, když jsem zvedla oči od notebooku. Byla jsem unavená pracovní korespondencí a můj pohled spočinul na přitažlivém snědém mladém muži. Byl pohledný, ale ne zas tak moc. Tmavé vlasy spadající do očí, pohled soustředěný do papírů rozložených po stole, rty stažené do tenké linie. Ani jsem si neuvědomila, že zírám, až když na mě upřel tázavý pohled. Omluvně jsem se usmála a vrátila se k rozepsanému mailu. Když jsem ho pak potkávala v téže kavárně v průběhu příštích dvou týdnů, přikládala jsem to opět náhodě. A pak jednou přišel k mému stolu.

Zeptal se mě, zda sem chodím často. Muselo mu dojít, že je to hloupá otázka. Lehce se zamračil a rychle se zeptal, jestli mi zdejší káva chutná. Chutná, odpověděla jsem. I jemu chutná. Vyzvala jsem ho, aby se posadil a řekl mi víc o svém oblíbeném způsobu přípravy kávy. O kafi jsme ale mluvili jen chvilku, jedno téma střídalo druhé a šálek po šálku jsme si byli blíž a blíž. A o týden později mě pozval na skutečné rande.

Byla to příjemná večeře, i když na svíčky nedošlo. Luis vybral malou italskou restauraci, konverzace přirozeně plula a já jsem se dozvěděla mnohé o jeho životě. I on se živě zajímal o mou realitu, vyprávěla jsem mu o rodině, práci i svém volném čase. Po večeři přišel dezert, který bych snad ani nemusela mít, ale Luisovy oči zářící při představě borůvkové zmrzliny mě zviklaly. Snad jsem měla až příliš dobrý pocit z celého večera. Být po mém, po večeři bych s ním rovnou jela k němu domů. Možná jsem coura, ale rozhodně jsem spokojená.

Bohužel ač by zájem byl, žádná taková nabídka nepřišla. A nejenže jsem nedostala ani francouzáka, pusa na tvář byla jediným rozloučením, spolu s otřepanou frází o budoucím telefonátu. No fuj, to mám tak sotva za potřebí. Domů jsem jela sockou a své pošramocené sebevědomí jsem táhla za sebou. Třeba se stydí. Třeba mě touží poznat lépe. Třeba se bojí, že bych o něm pak měla špatné mínění. Horší varianty jsem si odmítala připustit.

Zdálo se ale, že má osvědčená kouzla na Luise neplatí. Sice se samozřejmě následující den ozval. Byl celý natěšený na příští schůzku, chce mě vzít na procházku po historickém centru měla. A tak jsme šli. A příště do parku, potom do kina, na balet i do sauny. Všechny další schůzky ale probíhaly v podobném duchu. Příjemná konverzace, úsměvy, sem tam pár slov o budoucnosti – naučí mě jezdit na koni a já mu ukážu, jak se pečou kremrole. Ale na rozloučenou zase jenom pusa na tvář.

A přitom tohle vůbec nejsem já! Sedím v kavárně nad otevřeným notebookem a pohled mám utopený v padajícím sněhu venku za oknem. Ač mi obvykle soustředění nečiní potíže, poslední dobou nejsem tak výkonná, jako obvykle. Padající vločky jen umocňují pocit melancholie.

Přála bych si cítit jeho ruce na svých. Ani by to nemuselo být nic velkého, třeba kdyby mě jen chytil za ruku a neuhnul. Prostě jen chytil a držel, žádný náhodný dotek jakoby omylem. Ale plánovitý projev náklonnosti. Aby mi ukázal, že mu na mě záleží. Ukazuje to jinak, tak jak to umí. Ale potřebuju mezilidský kontakt a tu trochu tělesného tepla bych přijala s povděkem. Na konci kterékoliv schůzky byla ideální příležitost dát mi pusu. Už jsem se těšila, vždycky jako malá holka. Ani by to nemusela být velká pusa s jazykem, hlubokou vášní a tím vším okolo. Stačila by mi jen

prostá pusa rty na rty... Jak ráda bych se dotkla jeho rtů. Jsou plné a šťavnaté. Chtěla bych olíznout jeho dolní ret, lehce se do něj zakousnout a začít ho sát. A pak bych chtěla, aby se rozhoupal a políbil mě pořádně. Francouzsky, n'est ce pas? Abych dostala opravdovou pusou, abych cítila kontakt s jeho jazykem, abych věděla, jak chutná. Také tak lehce slaně, jako jiní muži? Ač je to hloupá myšlenka, napadá mě, že Luis chutná jinak. Nakonec je to cizinec, a je něčím velmi zvláštní.

A kam by se chtěl v mé puse asi podívat on, které místo by zkusil osahat svým jazykem? A co by mi asi řekl potom? Že dobře líbám? Nebo že mi děkuje? Ne, to bych všechno asi spíš chtěla říci já jemu. Nejspíš by neřekl nic, má rád kolem sebe nádech tajemna. Nakonec vedle mé neustále brebentící osoby není těžké vypadat tajemně, stačí nechat mě projevovat můj temperament. Občas to vypadá, že by chtěl něco říci, nebo možná i udělat. Ale snad ho udusávám svou věčně upovídánou otevřeností. Bojí se? Není si ještě jistý? Ale jak dlouho si ještě chce nebýt jistý, na co propána čeká? Nebo prostě jen nechce?

Chtěla bych ale jít ještě dál. Třeba už někde v temné místnosti, třeba v nějaké zapadlé ztemnělé kavárně. Nebo třeba u něj doma, nebo u mě. Chtěla bych sedět vedle sebe na gauči a chtěla bych, aby mi dal svou ruku kolem ramen. Aby se jako by náhodou dotkl mého řada a neuhnul. Abych se mohla posunout blíže, udělat mu více prostoru a nechat ho, aby v dotycích pokračoval. Aby se podíval tázavě a já bych jen přikývla. Ano, Luisi, můžeš. Sundej mi tričko a dotýkej se mně. A dovol mi, abych ti rozepla košili a dotýkala se já tebe. Máš pěkné ruce, silné a pěkné, chlupy jen dotváří dojem mužnosti. Líbí se mi tvůj obličej, chtěla bych hladit tvé tváře a sahat ti do vlasů. Chtěla bych si přitáhnout tvůj obličej blíže ke svému, zašeptat ti „vezmi si mě“ a nechat tě líbat můj krk. Ach, ten pocit, když mě někdo líbá na krku, hladí mi záda a sem tam jakoby mimochodem či náhodou pohladí a pak jemně zmáčkne můj zadek. To bych se hned roztekla. Mohl bys to někdy udělat?

Tohle všechno by se mohlo stát v docela blízké době a ničemu bych se nebránila. Ono to někdy ale určitě přijde. Jednou až si budeme tak blízci, že si už vůbec nebudu v jeho pouhé blízkosti připadat nervózní. Nezervóžňuje mě, to ne. Ale nejsem s ním tak sebejistá, jako obvykle. Nevím, co zamýšlí, nevidím mu do hlavy, a to mě znejišťuje. Muži, co chtějí jen sex, jsou průhlední jako sklo. Wham, bam, thank you, ma'am, je to prosté jako facka. Ale Luis je pro mě záhadou.

Ale jednou to přijde. Budu ho vesele držet za ruku, opírat se o něj, líbat ho a smát se spolu s ním i těm největším hloupostem. A pak jednoho dne se něco změní. Bude to pěkný den, nejlépe zimní. Venku spousta, sněhu, a na nás čeká jeho prázdný byt. Vyrazíme třeba někam na procházku, projdeme se Prahou až budeme celí zmrzlí. K odpoledni dorazíme domů. Doma bude krásné teplo, jak už v Pražských bytech obvykle za tuhé zimy bývá. Otevřeme si lahev vína, bílého. Jako kulisu nějaký zábavný film, ale stejně se ani jeden z nás pořádně nedívá. Chvilí si povídáme, jak že nám chutná víno, jaká to byla pěkná procházka a jak je venku ale opravdu krutá zima. Asi zmíním, že jsem docela ráda, že bydlí sám. Nejspíš se zeptá, proč že mě to těší. A já jen tak, že tu máme soumimoí. Je přeci pěkný být spolu chvíli sami. A kdo ví, co se všechno může stát, máme přeci celý večer. – A co bys chtěla, aby se stalo? – Chtěla bych, abychom dělali úplně všechno, co jsme ještě nezkoušeli.

Po mých slovech se ke mně na gauči nakloní a začne mě líbat. Zatím nijak vášnivě, spíš jemně a pevně. Úplně z něj číší sebejistota, právě se k něčemu rozhodl a dovede to do konce. Konečně! Čím déle náš polibek trvá, tím více se nade mě naklání a já pomalu kloužu na gauči dolů, až si uvědomím, že ležím pod ním, částečně v jeho obětí. Vnímám jeho jazyk ve svých ústech, jeho ruku

ve svých vlasech, jak mě nejen hladí, ale občas i tahá. Umocňuje tak moje vnímání probíhajícího okamžiku. Druhou rukou se dotýká mých prsou, lehce je tiskne a já už nevydržím být zticha. – Prosím! – O co? – Ještě...

Z mého snění mě vytrhne pípání příchozí SMS zprávy. Luis píše, když je venku taková zima, zve mě na večer domů, vaří on. Prý by rád posunul náš vztah na další úroveň. Tedy tak já nevím, chce se mi vůbec?

Tvůrčí dílo splňuje náležitosti Povídky a jako celek odpovídá próze. Má úvod, zápletku, gradaci, postupné rozuzlení a závěr, který je formulován otázkou. Do příběhu jsme pomalu postupně uvedeni. Na základě toho čiší z díla pečlivost.

Rozsah vyprávění činí dvě A4 textu, psané písmem Calibri velikosti 12. Na základě tohoto rozsahu lze předpokládat, že text v tomto případě bude obsahovat mnohem více detailů a bude tedy více prostoru pro popisné části. Jedná se o popis průběhu setkání, ale i snové části, ve kterých hrdinka přemýšlí nad tím, co by ráda s Luisem zažila. Text je členěn na odstavce, které zde vystupují jako velké myšlenkové celky. Co se týče členění autorka dodržuje opět pravidla interpunkce. Jednotlivé věty jsou od sebe odděleny, ale nemají funkci jednoho myšlenkového úseku. Tuto funkci zde naplňuje odstavec.

Občas se však objevují větné celky v anglickém a francouzském jazyce, ozvláštňují textu. Neobjevují se zde žádné vulgarismy, ale ani odborné názvy. Text je psán jako krátká povídka, tedy srozumitelně a odlehčeně.

Tvůrčímu dílu je věnovaný větší čas. Dílo není prvoplánový projev emocí, ale dlouhodobá činnost. Spojená se sněním, zamýšlením se nad problémy své současné situace a také přemýšlením o svých tužbách, na kolik jsou aktuální. I tento příběh je místy zahlcen emocemi, i když ne v takové míře jako v předchozím dílu.

Hlavním tématem tohoto příběhu je především vztahová dynamika. Hlavní hrdinka pozná nového muže, co ji zaujme a celkem rychle ví, co od jejich společných setkávání čeká. Luis však nechce to samé jako naše hlavní hrdinka, respektive nechce to tak rychle. Hrdinka tedy prochází určitou mírou frustrace a nespokojenosti s nynějším stavem. Ústředním tématem je však téma touhy. Touhy, kdy o něco stojíme opravdu hodně a to, co chceme, je pro nás z velké míry nespelnitelné. Je to pro nás daleko. Dále se objevuje téma intimity. Hlavní hrdinka po ní touží, ale její společník je v tomto ohledu dost záhadný.

Závěrem bych chtěla sdělit, že na první pohled se tato tvůrčí činnost projevuje vyšší mírou propracovanosti a pečlivosti. Je zřejmé, že dílo bylo dlouhodobější záležitostí a autorka si dávala záležet, než jej zveřejnila. Lze zde vyzorovat tendenci použít tvůrčí dílo i v umělecké rovině. Můžeme propojit milostnou touhu s touhou po uznání autorčiny umělecké činnosti. Tématem nás zavádí do nejasností ve vztahu s lidmi, kde očekávání nemusí odpovídat realitě a následně frustraci. Hodně pracuje s denním sněním a jeho konfrontací s realitou, která v tomto případě nedopadá tak šťastně, jak by hrdinka chtěla.

4.3.3 Dílo číslo 3 – Zita

Dílo:

Irvina na Větrné Hůrce

Irvina nikdy neměla ráda chození ven s kamarády. Často přišla ze školy a celý den proseděla venku s knihou, nebo se tak bez cílně potulovala po ulicích. Málo kdo ji kdy viděl ve společnosti nějakých lidí. Ale noc? Noc to byl pro ní velmi oblíbený čas. Irvina vstala z postele a každý večer šla po prázdné ulici a ráno při úsvitu se vracela zpátky domů. Noční město má své kouzlo. Je na něm něco magického. Něco opojného. Něco, co vás posadí na zem a stane se pro vás kouzelným. Nikde nikdo není. Lidí spí. Vše svítí a zároveň se pokládá do temnoty. Noční město je zvláštní svět sám pro sebe. Myslíte si, že jste tu jen vy, ale opak je pravdou. Po městě se prochází mnoho dalších společníků.

V Irvine měšťě tu společníky tvořilo velké množství ježku. Větrná Hůrka byla jimi po okolí doslova posetá. Sjížděli se sem z velkých dálek aby viděli, jak vlastně vypadá to město plné ježku a všichni žasnuli nad tím, co zde našli. Ježci se chovali jako by očekávali, že lidé se jim budou vyhýbat. Jako by páni nad městem vlastně byli oni a my lidé jsme je jen sledovali. Tou dobou ještě Irvina nevěděla, že ježci to tak skutečně brali, ani to že mluví naší lidskou řečí. Vlastně do toho osudového srpnového večera to ve mně nevěděl vůbec nikdo.

Ani ona. Irvina byla velice zvláštní holčička. Na rozdíl od svých vrstevnic se nezabývala panenkami, oblečením, šminky a vším takovým, naopak mezi její zájmy patřilo hlavně toulání, čtení a poznávání. Na 12 let starou holčičku to byli skutečně zvláštní zájmy. Málokdo ve městě byl tak chytrý jako naše Irvina. Ta to nedávala moc znát. Vlastně se pomalu mohla zdát, že sama o své inteligenci neví, nebo snad dokonce pochybuje? Jako by Irvina sama o sobě neznala svou vlastní cenu. Bylo to skutečně zvláštní, že k něčemu takovému mohla dívka dojít. Mezi svými spolužáky známkami možná nevynikala, za to byla bystrá a dost často se dokázala na jeden problém podívat z mnoha různých perspektiv. Spojovala si věci dohromady mnohem lépe a rychleji než ostatní. Ve škole jí zase tak rádi neměli. Nelze říci že by jí vyloženě ubližovali. Spíše si jí jenom nevšíkali a nechávali jí jít. Mysleli si o ní samozřejmě své, ale nikdy to neřekli nahlas.

Irvina za to byla nakonec ráda že tomu takto je. Neměla potřebu se s ostatními hádat, ale ani nějak mezi ně se více angažovat. Vlastně si dost často dělala věci podle sebe. Noční večery, kdy celé město usínalo pro ní vlastně fungovalo jako útočiště před hromadou situací, kdy by musela komunikovat s někým s kým nechce.

Možná namítnete, že to přece není možné. Není přece správné nechat, takhle mladou dívku toulat se nočním městem. Skutečně není, ale jí to bylo dost jedno. Nikdy se nikoho neptala. Večer, když její rodiče ulehly se potajnu vyplížila ven. Chodila po noční města nezávisle na počasí. Jen večery plné kapek deště a neutuchajícího větru, donutily Irvinu, k tomu aby ulehla a v klidu své postele přečkala nečasí. V zimních období ráda psala nápisy na auta. Nebylo nic víc k popukání než sledovat sousedy, naštvaný tím, jak si z nich někdo utahuje. Irvina nepsala nic co by bylo vyloženě zlé, spíše tak nějak nenápadně rejpvavé. Skoro až skrytě rejpvavé. Ráno, když pak chodila do školy se potutelně smála při slovech :“ Který zpropadený holomek? Já přece nejsem žádný Bambula?“

Ne nejste bambula, vy jste prostě pitomec. Prolítlo Irvině hlavou, když míjela jejího souseda pana Hamáčka. Stejně si ani ten stará otrava nic jiného nezasloužil. A tak Irvina žila. Přes den nenápadou místní školačkou a v noci si z města dělala své království. Není divu, že se brzo stala trnem v oku Ježkům. Ne že by neměli rádi lidi ve městě, ale celkově si na město činily výsadní právo a tahle dívka? Ta jim stála v cestě. Producírovala se v prázdných ulicích, jako by jí snad patřily. Na nic nedbala a ještě ke všemu si vesele poskakovala. Velitel si jí všimnul už dávno. Pouze teď tu konečně bylo šance.

Náš příběh Irviny a Ježku tedy začala ono srpnového večera. Ježkové ten plán chystali dlouho, ale pouze rozkopané silnice, které v době letních prázdnin plnily město jim dali adekvátní příležitost, proto svůj čin konečně zrealizovat. Kousek od centra města přichystali past, vratký most na druhou stranu ulice a pod ní pouze trubky od vodovodu. Nic víc.

Byla skutečně teplá noc a Irvina rozhodně nehodlala tu noc strávit sama v posteli. I vyrazila ven. A opět koukala. Dnes jí město přišlo nadmíru oslnivé, snad jak nikdy předtím. Sama ani nevěděla proč tomu tak je. Prostě bylo a to bylo jediné co pro ní něco znamenalo. To že v danou chvíli cítila síly z toho města. Ta síla z toho města se dostávala do ní a ona jí přijímala celou svou duší. Hledal naději, hledala v něm touhu ale smysl. Tyhle procházky jí dávali směřování a přinášeli blažený pocit klidu.

A jak ta zasněně kráčela krajinou nebylo divné, že si nevšimla kudy jsou její cesty vedeny. Že se stáčí k rozkopané silnici. Nevšimla si moc cesty, hleděla před sebe na staré majestátní budovy. Nebylo pak divu, že při vstupu na vozovku vstoupila místo toho do propasti. Když koukáte do budoucna a nesoustředíte se na to co máte před sebou teď stává se to často. Budoucnost je něco co v danou chvíli nemůžete mít u sebe. Ale přítomnost je ten dar co máte a patlat se v tom co bude, vás může pohltil. To se stalo Irvině. Ležela celá pokrytá blátem na dně propasti. A před sebou neviděla nic. Nic co by jí mohlo dostat ven. Z poraněného kolena jí stékala krev k chodilům klepala se, byla vyděšená a chtělo se jí brečet. Chvilku trvalo než si všimla, že kolem ní tvoří hradbu ježci. Že jí obklíčili a hledí na ní. Chvilku se ještě dostávala z toho šoku dané chvíle, ale ze všeho nejvíc pocitovala zoufalství a do jejího křiku duše najednou zněl hlas zvenčí.

„Ty osobo, která nám noci bereš, jsi chycena.“

Text, který dala k dispozici třetí respondentka, je ukázka z rozepsané pohádky. Název pohádky je Irvina na Větrné hůrce. Jedná se tedy o prozaický útvar, kde jsou místy použity básnické prostředky. Pohádka byla psaná s poetickým laděním. Občas používá obrazná pojmenování, když se snaží zachytit pocity, které noční město v Irvině vyvolává.

Není zde přesně vymezen úvod ani závěr, ale vzhledem k tomu, že se jedná teprve o rozpracované dílo, je možné, že se k tomu ještě vrátí.

Text je členěn na odstavce, které mají různou velikost v závislosti na tom, kolik se danému tématu věnuje. Navíc někdy odstavce obsahují jeden myšlenkový celek, jindy více. Text je nepravidelně rozdělen. Věty jsou zde od sebe odděleny klasicky tečkami a stejně tak je také dodržována interpunkce. Pro špatnou formulaci nedávají některé věci zcela smysl.

Délka textu odpovídá jedné a půl straně A4. Text je psán písmem Calibri o velikosti 11. Text, jak už bylo zmíněno výše, je součástí delšího díla. Přepokládaný cílový rozsah by mohl být 24 stran, jak autorka během rozhovoru sdělila.

Slovní zásoba je vcelku široká. Často se v textu objevují chyby. Především špatné tvary slov, případně použitá hovorová slova. Za to se zde objevují neobvyklá spojení, vlastní názvy a jména. Někdy působí text nesouvisle.

Příběh, který dílo obsahuje, se odehrává v maloměstě. Jedná se o pohádku, kdy hlavní hrdinka je inteligentní slečna Irvina, která se po nocích toulá prázdnými ulicemi. Témata, která se v pohádce objevují, jsou určitá forma sociálního vyloučení, které však dívka nevnímá primárně negativně a dalo by se říci, že jí i vyhovuje. Tak si žije ve svém městě svým uzavřeným životem, toulá se po nocích, až jednou pro ni ježci přichystají past. Autorka se zmiňuje o mystice místa a potulování. Základním tématem bude důležitost těch, co nejsou na první pohled viditelní a jejich prostor, ale také práce s určitým vykořeněním ze společnosti.

Pohádku slečna psala nejdříve spíše sama pro sebe a v té fázi mi ji dala k dispozici, ale plánuje povídku rozepsat více a po dokončení zveřejnit. Na pohádce je znát, že není více propracovaná, vlastně je tam dost částí psáno spíše nahodile. Celkově je to neuspořádané a započaté. Obsahově zde vidíme to, že hrdinka, která nám je představena, není tím, čím se zdá, Irvina je ve své podstatě někým jiným. Tu její odlišnou stránku obyvatelé města vůbec neznají. Irvina se pravidelně vydává v noci do jejího alternativního světa, jeden večer se však stává noční město pro ni nebezpečné, a i díky tomu se dostává sama do střetu.

Shrnutí rozborů

Když shrneme informace, které vyplývají z analýzy rozboru činnosti, lze přepokládat k čemu je autorky používají a jak jim slouží.

První výrazný rozdíl spočívá ve formální stránce. Všechny respondentky věděly, že povídka bude v bakalářské práci použita, ale pouze Markéta věnovala zvýšenou pozornost tomu, jak ve výsledku text vypadá, což o zbylých respondentkách říci nelze. Anděla se Zitou mi podaly povídky po formální stránce nedokonalé. Anděla napsala krátký útvar, který je sám o sobě neurčitý, a je tak očividně napsaný úmyslně. Autorka mu evidentně nechce věnovat více práce a je navíc napsán dost emotivně. Zita poslala rozpracovanou povídku, sama říkala, že je ještě nedopsaná, takže se dá s formálními úpravami do budoucna počítat.

Obsahově Anděla s Markétou popisují vztah s mužem a jak se v něm jako ženy cítí. Prostupuje jimi téma jak očekávání, tak i možného nebo následného zklamání. Andělu se Zitou spojuje téma osamocení. U Anděly jde o osamocení ve vztahu, ale Zita se zabývá odloučením od společnosti. Hlavní hrdinka je spíše uzavřená introvertní dívka.

Andělin žánr je někde mezi epikou a lyrikou a nachází se tedy někde na pomezí těchto dvou žánrů. Působí tak tedy velmi neurčitě. Zbylá díla Zity a Markéty jsou jasně epická. Rozdíl je i v druhu. V Anděly žánru je opět něco neidentifikovatelného a dalo by se to popsat spíše jako výpověď vnitřního prožívání, přináší tedy originální žánr, Zita píše pohádku, což odkazuje k fantazijnějšímu světu, a Markéta v lehkém duchu vypráví.

Tabulka č. 1

Na závěr zde máme tabulku číslo 1., která shrnuje a přehledně zobrazuje informace získané z analýzy rozboru činnosti.

	Anděla	Markéta	Zita
Formální náležitosti	Neformální, svým formátem neodpovídá pravidlům pro psaní slohových prací	Dodržuje pravidla pro psaní slohových útvarů a také všechny náležitosti vyprávění, gramaticky správně	Chaotičtější nepropracované do detailů
Obsahové náležitosti	Vývoj citového vztahu mezi partnery a jeho dopad na hlavní hrdinku. Vznik jejího osamění.	Téma se zabývá začínajícím vztahem dvou mladých lidí. Je to příběh očekávání a frustrace. Na konci příběh končí pochybováním o tom, co vlastně chtějí hrdinové.	Pohádka o dívce, co se po nocích toulala po městě a střetla se tam s ježky. Hodně pracuje s lidmi na okraji.
Významné charakteristiky	Silně nabitě emocemi	Pečlivě a propracované	Neuspořádané a chaotické

Tabulka č. 1

4.4 Analýza rozhovorů

Na úvod bych ráda popsala, jak probíhaly rozhovory. Setkávali jsme se buď u respondentek doma, nebo v uzavřeném salonku v čajovně. Vzhledem k přátelským vztahům, které s respondentkami mám, se i rozhovory vedly v uvolněnější atmosféře. To umožnilo sdělení intimnějších informací.

Původní plán byl všechny rozhovory nahrát na diktafon, což se z technických důvodů u Anděly nepovedlo, a tak jsem v tomto případě čerpala ze svých ručně psaných poznámek. Na úvod bych ráda popsala, jak probíhal strukturovaný rozhovor. Po každé jsem s sebou nosila vytištěný dokument, v němž byly vypsány základní okruhy a u některých i konkrétní otázky. Nyní bude následovat náhled tohoto dokumentu:

Hlavní oblasti otázek:

1. Motivace
 - Proč se nakonec místo mluvení o problému raději rozhodnete něco psát?
2. Průběh = rituály
 - Spontánní závisle na emocích, případně pravidelný rituál jednou za čas?
 - Za jakých podmínek se vám dobře píše?
3. Zakončení
 - Kdy ukončíte příběh?
 - Píšete spíše příběhy s otevřeným koncem nebo uzavřeným?
 - Jak se cítíte při dopsání vašeho díla?
4. Příběh
 - Co pro vás znamená daný konkrétní příběh?
 - Jaké pocity máte při tvorbě?
 - Kolik času takové tvorbě věnujete?
5. Následná práce
 - Uložíte si práci někam?
 - Psaní do sešítku, kompletace?
 - Spálíte či jinak zničíte?
 - Zveřejňujete?
6. Emoční rozpoložení při psaní příběhu
 - Jaké emoce jste prožívala při psaní tohoto konkrétního příběhu?
 - Co ve vás jednotlivé části příběhu zpětně vyvolávají?
7. Jaká je ta hodnota navíc, kterou vám tvůrčí psaní dává?
8. Cítíte souvislost mezi obsahem díla a tím, co prožíváte?

Každé z těchto osmi oblastí jsem se v rozhovoru věnovala a doplňovala je dodatečnými otázkami, případně nechala své respondenty, ať se sami vyjádří navíc k tématu. Později jsem se respondentek ještě doptávala při tvorbě analýzy rozhovorů, zda jsem jejich sdělení

pochopila správně. Doptávání probíhalo telefonicky. Nyní budou následovat analýzy jednotlivých rozhovorů.

4.4.1 Rozhovor s Andělou

V tomto rozboru nebudou použity žádné ukázky z rozhovoru, budu postupovat podle ručně psaných poznámek. Rozhovor s Andělou probíhal u ní doma během dopoledne. V bytě jsme byly samy, z počítače hrála relaxační hudba.

1. Andělin důvod pro psaní malých tvůrčích útvarů je fakt, že se může naplno vyjádřit. Anděla to popsala jako proces, kdy může vyjádřit emoce, aniž by je musela přímo konfrontovat s jedincem, jehož se týkají. Hodně mluvila o svém vztahu, kde popsala tvůrčí díla jako místo pro ventil, díky, kterému se nemusí konfrontovat se svým přítelem. Další motivace je uchování si silných momentů či duchovních zážitků ze svého života.
2. Jak psaní probíhá? Anděla si pro své psaní nevytváří žádný pravidelný čas či místo. Píše, kdekoliv a kdykoliv ji napadne. Své tvůrčí výtvořky si zaznamenává do svého telefonního přístroje. Věnuje tomu někdy pouhou minutu, ale někdy i celou půlhodinu. Jediný rituál spojený s tvůrčím psaním je pro Andělu kouření, pokud může, tak si při tvorbě zapaluje cigaretu.
3. Zakončení příběhu je u ní závislé na dvou věcech. Nejprve jde o to, aby uvolnila všechny nahromaděné emoce. Dokud ze sebe nedostane všechny, zpravidla nekončí, pouze v případě, že by její dílo ztrácelo na živosti. Jsou zde tedy dvě zásadní věci, první je čistě otázka estetiky, druhá je závislá na uvolnění negativních emocí.
4. Dále jsme se společně podrobně věnovaly konkrétní ukázce a významu, který pro autorku má. Samotný příběh se věnuje věcem, které řeší. Hodně se v tvůrčích dílech zabývá svým vztahem, kterému se podle jejích slov věnuje pouze ona. Význam příběhu také spočívá v tom sdělit to, co by jinak bylo nesdělené. Prostor,

kdy se může vyjádřit. Příběh se tak stává otiskem toho, co se děje v Andělině životě.

5. Co se děje poté co je dílo dopsáno? Anděla si podobné malé tvůrčí útvary často ukládá do telefonu a zpětně se k nim vrací. Plánuje všechna díla vzít, použít je v knize a reagovat na problematiku toho, jak muži hledí na ženství. *“Ráda bych je někdy dala všechny dohromady a skrze ně napsala publikaci o vztahové dynamice.”* Chce to pojmout jako nástroj pro hlubší pochopení toho, co se mezi ženou a mužem v partnerství děje.
6. Jaké emoce často prožívá při psaní? Jsou to často smutek a vztek, ale zároveň se cítí v bezpečném prostředí, kde může tyto emoce projevit. Také jsou to emoce, které nemůže ventilovat, nebo je pro ni příjemnější ventilovat je tímto způsobem spíše, než je přímo sdělovat svému okolí; tuto cestu pocítuje jako snesitelnější. Po dopsání se někdy cítí hůře, jindy zase cítí odvalu a odhodlání. V poslední řadě pocítuje při psaní uvolnění, které souvisí s uvolněním nahromaděných emocí.
7. O přínosu psaní jsme získaly hodně informací. Nejdříve jsem se dozvěděla, že si tím rovná myšlenky. *„Píšu, abych věděla, co si myslím.“* Konkrétně z toho příběhu si uvědomila, jaký cítí rozdíl mezi tím, jaký byl vztah na začátku, jaký je vztah nyní a také to, kým chce ve vztahu být. Dále mluvila o ventilu, katarzi³ a abreakci⁴. Zaujala nás abreakce. Každopádně svou odpověď shrnula slovy: *“Celkově mi tvůrčí psaní pomáhá řešit věci tady a teď.”* Oceňuje na tvůrčím psaní také to, že se dozvěděla něco nového sama o sobě.

³ Katarze def.: Osvobození se od duševního konfliktů přímým vyjádřením emocí, např. agrese vůči partnerovi. (Hartl a Hartlová, 2009)

⁴ Abreakce def.: Znovu prožití patologických emočních zážitků s odpovídajícím emočním prožitím, které bylo předtím potlačeno. (Hartl a Hartlová, 2009).

8. V tvůrčím díle vidí i hlubší spojení se svou současnou situací. Hodně si stěžuje na ztrátu motivace a především na to, že pro ni věci už neshledávají takové potěšení, jak to bývalo dříve, ba naopak, nenaplnují ji už téměř vůbec.

Samotné psaní podle slov respondentky jí nepřináší prvoplánový požitek z díla, ale používá ho k lepší analýze situace. Anděla využije psaní jako bezpečný prostor. Dále se zde objevují prvky strukturace myšlenek a zároveň jí psaní pomáhá lépe pracovat s tím, co se děje teď a tady. A že se účelně informacím poddává, aby došlo ke katarzi, někdy se sebou cíleně pracuje za účelem abreakce. Všechny tyto formulace Anděla v rozhovoru použila. Významné zjištění se také týkalo především porozumění svým obsahům a poznání svých pocitů v dané situaci. Velmi dobře to bylo vidět když popisovala, jak jí příběh pomohl uvědomit si kontrast mezi tím, jak její vztah vypadal dříve a jak vypadá nyní.

4.4.2 Rozhovor s Markétou

Záznam rozhovoru byl nahrán na diktafon, a proto v tomto případě budeme častěji používat citace respondentky. Atmosféra rozhovoru byla přátelská a uvolněná, ale ne takovým způsobem, aby narušovala formální stránku rozhovoru.

1. Markétu ke psaní většinou vede to, že má nějakou myšlenku nebo nápad a cítí potřebu ten nápad zpracovat a poslat ho ven. Jejími slovy: *“Není to o tom, že bych s nikým nemluvila nebo to nikomu neřekla. Já o tom s lidmi mluvím a probírala jsem to s nimi, ale tohle je další způsob vyjádření, další způsob, jak upustit páru, jak uvolnit trochu té energie, kterou mám.”*. Jde o zpracování o samotě bez názoru druhého. Druhý způsob použití tvůrčího psaní nastával, když se zrovna cítila našťvaná a smutná. Psaní v první chvíli použila jako ventil, jak ze sebe dostat emoce ven. *„Potřebovala jsem si vybit svůj vztek v nich.”* Dalším důležitým aspektem bylo psaní povídek, které psala, když ji něco štvalo a chtěla někomu něco sdělit. Jedná se tedy o zpracování určitého problému, dále zpracování bez názorů druhého (sama se sebou) a také pro vybití vzteku.

Povídku, kterou psala, však tvořila s cílem zbavit se vlny negativních emocí, kterou prožívala. *„Nemohla jsem se dostat do svého normálního stavu. Potřebovala jsem se nějak kreativně zaměřit.”* Markéta přiznává, že se jí původně moc nechtělo psát

a že vlastně motivace v tomto konkrétním případě byla spíše pomoci mi s bakalářskou prací. Postupně však na sobě sledovala změnu a také motivaci psát dál.

2. Pak jsme se společně soustředily na průběh tvořivé činnosti. Markéta se přiznala, že v dnešní době už tolik nepíše. Psaní povídky probíhalo v různých časových úsecích. Často usedla do křesla v příjemném prostředí kavárny, případně si udělala příjemnou chvíli doma se sklenicí vína a věnovala se psaní. Markéta v rozhovorech zdůrazňovala, jak příjemně se jí psalo v takovém prostředí. Důležité pro ni bylo, aby si čas pro tuto aktivitu vyhradila.
3. Když jsme se začaly věnovat zakončení příběhu, stala se zajímavá věc. Markéta se zaměřovala hodně na to, co jí samotné vyhovuje při čtení a psala podle toho. U našeho konkrétního příběhu si stanovila přibližnou délku, kterou od textu očekávala, tj. 2 stránky a nechala příběh rozvíjet se a směřovat k finálnímu závěru. „*Nemám ráda věci, které nejsou dokončené. Za mě tam musí být jasný závěr, něco, co to ukončuje.*“ Důrazný závěr je tedy pro Markétu důležitý. Sama zmiňuje to, že závěr nemusí říkat, jak to celé dopadne, ale povídka chce závěrečnou tečku na konci. I kdyby byla v podobě otevřené otázky. Zvýrazňovala také to, aby se za příběh nestyděla a vnímala jej jako prezentovatelný. Příběh musí splňovat následující: „*Měl nějaký rozumný začátek, měl děj, měl pochopitelné zakončení.*“
4. Co se týče příběhu, který Markéta popsala, tak o něm přiznala, že byl z jejího života, ale sám o sobě neměl takový význam. „*Není tak zásadní. Není tak důležitý, kdo je hlavní postava, pro mě je důležitá myšlenka a co mi ta povídka dala. Mně ta povídka dala to, že mi bylo lépe.*“ Markéta přiznává, že ta situace je z jejího života, ale ten vztah měla po dopsání již vyřešený. Už se nepotřebovala zabývat tím, zda chce nebo nechce ten vztah, v tom okamžiku už s tím byla srovnaná. Sama za sebe vnímala, že je to pro ni lepší, psát o tomto vyřešeném problému spíše než o svých aktuálních problémech. Kdyby se soustředila na to, jak se cítí a psala o hrdince, která má stejné problémy, šlo by jí to hůře. Příběh, který zvolila,

jí pomohl odhlédnout od svých současných starostí. Dostal ji ze svých nálad tím, že díky němu přemýšlela o něčem jiném než doposud.

5. Co autorka dělá potom, co je dopsáno? „Nenávistné povídky“, jak je sama označovala, většinou smazala z počítače či hodila do kotle spálit. K takovýmto povídkám se již nevrací. Stejně tak to vidí i s touto povídkou o Luisovi, ke které se již vracet nechce. Povídky, které píše proto, aby je prezentovala dál, si často po sobě kontroluje a věnuje jim více času. Markéta má ke svým povídkám profesionální přístup, pokud se jedná o povídky, které hodlá prezentovat veřejně.
6. Pocity, které si autorka spojuje s tvůrčím psaním, popsala jako příjemné uvolnění a spokojenost sama se sebou. Říká: *„Cítla jsem se spokojená sama se sebou, že jsem schopná napsat povídku, ale četba povídky mě nějak neovlivnila emočně.“* Předpokládám, že obsah ji emočně ovlivnil, ale ne natolik výrazně, aby bylo důležité se o jeho dopadu bavit, mluvila spíše o neutrálních pocitech. Na začátku měla spíš nechuť k psaní, ale postupem času, když se do činnosti ponořila, tak cítila nadšení. *„Pak už to šlo více méně samo.“*
7. Čas na takové aktivity jí chybí a moje žádost o pomoc s bakalářskou prací ji vlastně k psaní opět vrátila. Jejími slovy: *„Moc často nepíšu, teď už by se vlastně dalo říci, že nepíšu vůbec, ale když jsem to teď zase zkusila, tak musím ocenit, jak příjemný a přínosný to psaní pro mě bylo. A dovedu si představit, že tomu budu věnovat víc času.“* A jakým způsobem pro ni bylo tvůrčí psaní přínosné? Odpověď: *“Je mi potom prostě trochu lépe, nevyřešilo to moje problémy, ale cítila jsem se lépe. Nevím, čím to je, jen vím, že potom, co jsem to dopsala, jsem se cítila lépe. Asi protože jsem dokázala trochu něco vytvořit.“* Autorka zpočátku sama nevěděla, co přesně jí přineslo dobré pocity, pak se zamyslela a mluvila o dobrém pocitu sama ze sebe. Dále Markéta povídku často psala po dnu stráveném prací, případně studiem na státní zkoušky. V tomto ohledu cítila přínos po stránce psychohygieny. Naše diskuze se zabývala tím, že jí to přineslo odpočinek. Dobrý pocit jí také přinášelo to, že může sama ovlivňovat to, co se v příběhu stane, a že je to pouze

v jejích rukách. Povídku vnímá jako nástroj, který jí dal naději. „*Na závěr bych asi řekla, že to, že jsem našla řešení v povídce, mi dává víru, že ho najdu i v reálném světě.*“

8. Poslední otázka se týkala spojení tématu tvůrčího díla s životem respondentky. Autorka v tom spojitost neviděla. Informaci o tom, že tohle téma není nic, co aktuálně řeší, opakovalo často. Na konci opět opakovala, že tam spojitost nevidí nebo ji nechce vidět. Můžeme v jejím chování vnímat určitý distanc od obsahu.

Závěrem bych chtěla zvýraznit to, že v této práci autorka hodně dbala na formální stránku obsahu. Autorka cítí psaní jako jinou formu zpracování. Zároveň dobrý konec považuje za formu kompenzace oproti reálné situaci. Příběh použila jako psychohygienu, jako možnost, jak se na jednu stranu věnovat něčemu příjemnému. Jejimi slovy to byla kreativní pauza. Zároveň jí psaní poskytlo odklonění se od věcí, které v současné době řeší, respektive s nimi nepracovala přímo.

4.4.3 Rozhovor se Zitou

Rozhovor se Zitou probíhal v uzavřeném salonku čajovny v Chomutově. Sešly jsme se společně nad šálkem čaje. Atmosféra byla opět neformální.

1. Zítu k psaní motivuje situace nebo období v životě, kdy prožívá delší dobu drama nebo řeší nějakou těžkou otázku. Zároveň ji k psaní dovede nápad či myšlenka, která ji zaujme. Tvrdí, že jejím hlavním důvodem pro psaní jsou situace, kdy je toho na ni citelně hodně. Sama říká: „*Často jsou to důvody, když už je toho na mě moc.*“ Zita přiznává, že začala psát proto, aby si udělala něčím radost.
2. Nálada na psaní vzniká spontánně. Nápad si delší dobu nese v sobě, pak v případě nahromadění emocí se jej rozhodne ztvárnit. Co se týče způsobů tak tvrdí, že se jí nejlépe píše, když není ve společnosti nikoho známého. „*Mám ráda na psaní a tvorbu svůj klid a ten nikdo nesmí narušovat.*“ Co se týče průběhu, tak říkala, že když píše, ráda nechává své nevědomí promlouvat a dokud cítí potřebu tak píše. Tvorba probíhá dlouhodobě, věnuje se příběhům delším.

A nejvíce si v průběhu psaní všímá, jak se její destruktivní tendence pomalu postupně mění v tvořivou.

3. Zakončení příběhu pro Zitu přichází: *“Když moje nevědomí najde odpovědi.”* Zita tudíž považuje ukončení činnosti za otázku čistě jejích nevědomých procesů. Sama tvrdí, že to nechává na tom, zda pocítuje nadále nutkání k té činnosti či ne; jakmile ho nepocítuje, předpokládá, že odpovědi našla.
4. Otázkou příběhu jsme se také zabývaly. Zita chtěla mluvit především o příběhu, který mi dala k dispozici. Tvrdila, že ji již delší dobu bavilo pozorovat ježky při nočních cestách po městě⁵. Inspirace v ní tedy byla již delší dobu. Chtěla napsat něco odlehčeného.
5. Když jsem se jí ptala, co plánuje s danou pohádkou dělat, říkala, že by ji chtěla zveřejnit. Doufá, že na ni nezapomene a dopíše ji. Když píše tvůrčí dílo, tak vždy s důrazem na to, že jej má v plánu zveřejnit. Jen ty nejosobnější příběhy si nechává pro sebe v šuplíku. *„Jsou věci, které píšu vyloženě jen pro sebe. Asi bych se zbláznila, kdyby to měl někdo číst.”* I přes tyto ambice Zita přiznává že, co se týče psaní příběhů, nevěří si, a hlavně je někdy ani nedokončí.
6. Pak jsme se se Zitou zaměřily na její rozpoložení při psaní povídky. Delší dobu jí dělala radost představa pohádky o jezcích. Zita tvrdí, že se do příběhu zcela ponořila a prožívala nadšení z příběhu. Zita ke své konečné verzi pronesla, že pocítovala nadšení, ale také oddych a uvolnění. Tvořivá činnost jí jednak zaměstnala mysl, ale také přinášela radost. Také zvýrazňovala produktivitu. Pocit, že něco tvoří a je něčím užitečná jí udělal radost. Souvislost můžeme vidět i v jejím prohlášení, že při psaní vnímala změnu destruktivní tendence na kreativní.
7. Jakou hodnotu navíc pro Zitu tvůrčí psaní má? Zita po psaní prý pocítuje, že svým pocitům lépe rozumí. Lépe se v nich orientuje. Zároveň jí její tvůrčí dílo přináší

⁵ Ježci jsou totiž tím nebezpečím, které na Irvinu v jejím příběhu čeká

zrcadlo: *“Když se na to koukám, hodně mi ta povídka připomíná můj přístup k životu, ale i tam vidím spousty mých rysů. Je to nějaký obraz mě samé:“* Pohádky jí také dávají porozumění, co se týče jejích emocí. Jejími slovy: *“Po rozchodu s expřítelem mi příběh pomohl poznat své vlastní emoce a vlastně kořen mého problému. Patlala jsem ve zlomeném srdci a v touze být se svým milovaným, ale až po napsání mi došlo, že jsem osaměla. Že si připadám jako by mě někdo nechal uprostřed lesa a odešel.“*

8. Zita při úvaze na kolik tento příběh souvisí s jejím životem, pronesla jediné. *„Když na to koukám, je tam dost společného. Jako hlavní hrdinka jsem se cítila vykořeněně a vzdáleně od ostatních, ale ani jsem k nim nechtěla.“* Sama sebe viděla i v případě, kdy Irvina šla jako slepá a vlastně nic nevnímala. Hleděla na hvězdy, ale ne na cestu. Zita tvrdí, že tak nějak vypadala v září, když tuto povídku psala. Od lidí byla odříznutá a zahleděná do svého světa, že se ani nerozhlížela kolem sebe.

Zita tedy psaní používá mimo jiné proto, aby se zbavila destruktivních nálad, ale i jako prostředek jak ze sebe „vydolovat“ ty nahromaděné emoce. Zároveň se v ní nahromadí velké množství emocí a neví, jakým způsobem s nimi nakládat. Povídka jí poskytne prostor pro uvolnění a pomůže jí zorientovat se v tom zmatku. Zajímavé bylo i to, když mluvila o tom, že příběh jí pomáhá porozumět svým pocitům, jak uváděla, když popisovala jednu svoji povídku. Mimo jiné při následné práci používá jako formu sebepoznání.

4.4.4 Závěr

V následující části kapitoly se zaměříme na shrnutí informací, které jsem díky rozhovoru získala. Na začátku kapitoly uvádím tabulku č. 2. Jedná se o stručný přehled základních osmi okruhů a odpovědí respondentek. Na první pohled je viditelný rozdíl v odpovědích Anděly a Zity, na rozdíl od Markéty.

	Anděla	Markéta	Zita
1) Motivace	Vyplavení emocí bez regulace druhé osoby	Zpracování nápadu a upuštění páry	Vyplavení emocí , uspořádání si myšlenek
2) Průběh psaní	Spontánní na základě duševního rozpoložení a nezávislé na místě	Dlouhodobější proces, vyhrazování času	Dlouhodobější proces, potřeba klidného prostoru a nízkého počtu známých lidí
3) Zakončení	Po vyplavení emocí a v případě, že dílo ztrácí na živosti	Přibližně stanovená délka, ukončuje v, případně když má dílo jasný závěr	Po vyplavení emocí v případě, že skrze psaní pochopí své emoce a k tomu pak připisuje jasný závěr
4) Příběh	Možnost, jak rozumět problémům , které zažívá ve svém vztahu	Samotný příběh je nedůležitý, sloužil pro ni hlavně jako odpočinek	Samotný příběh jí připadá nápaditý a originální, nad ním vypíná negativní myšlenky
5) Následná práce	Ukládání do telefonu – chce rozpracovat a vydat knižně	Uložení do počítače , odeslání mně a možná si to někdy přečte	Po dopsání pohádky uvažuje nad tím, že by ji zveřejnila nebo vydala knižně
6) Emoční rozpoložení při psaní	Vztek a smutek, uvolnění	Spokojenost s příběhem samotným, příjemný pocit zklidnění	Uvolněná pocitem přeměny vlastní destruktivity v tvořivost
7) Přínos tvůrčího psaní	Utřídí si své myšlenky , často jí slouží jako abreakce a katarze	Po psaní se cítila lépe , protože dokázala něco vytvořit, ne se jen ponořovat do svých negativních emocí	Poznání sama sebe , ovládnutí a pochopení svých emocí
8) Propojení obsahu díla s životy respondentek	Ano , cítí sama v sobě, jak ztrácí motivaci k činnostem, které dříve měla ráda a postupně se mění	Žádné a pokud tam je tak jej nevidí, případně nechce vidět.	Ano , stejně jako hl. hrdinka se cítila od ostatních vzdálená a silně se zaměřovala na budoucnost, ale ne na přítomnost

Tabulka číslo 2.

Výhodou rozhovoru se v tomto případě ukázala neformální atmosféra. Díky ní respondentky mohly mluvit o konkrétních situacích, což vedlo k lepšímu pochopení, zároveň však mohl neformální duch v některých ohledech odradit od sdělení. Situace, o nichž mluvily znám, u pár z nich jsem byla a je tedy možné, že moje zkreslené vnímání se mohlo podepsat na chápání procesu. Další problém mohl vzniknout v případě zkreslení odpovědí. Vzhledem k tomu, že se mi nepodařilo jeden rozhovor nahrát na diktafon a mám pouze ruční poznámky, analýza byla ochuzena a přesné formulace Anděly.

V některých oddílech se respondentky shodovaly. Převážně Anděla se Zitou hodně často. Obě motivovala touha vyplavit emoce, obě chtěly příběhy vydat později knižně, a každá našla spojitost se sebou v příběhu. Je otázkou, zda v příběhu skutečně nebyly žádné spojitosti s Markétou životem. Odpověď nemusí spočívat v rozdílnosti mezi příběhy jako spíše v rozdílnosti v přístupu respondentek. Anděla a Zita jsou obě studentky humanitního oboru, jedna arteterapie a druhá psychologie, dá se u nich předpokládat větší míra tendencí hledat mezi řádky spojitosti než u Markéty, jakožto studentky technického oboru. Ta se celkově ve velké míře distancovala od příběhu a používala ho spíše jako prostředek než místo k bádání.

Markéta se však se Zitou shoduje v oblasti průběhu psaní. Obě píše po částech, a tedy spíše delší díla, na rozdíl od Anděly, která tvoří krátké výstižné útvary. Markéta a Zita se spíše snaží o delší projekt, který by měl gradovat v průběhu. I Anděla plánuje dlouhodobější práci s povídkami, když uvažuje, že své díla použije k tvorbě knihy o vztahové dynamice.

Mezi Andělou a Markétou nebylo mnoho shod. Maximálně v motivaci, kde i Markéta přiznala, že psáním upouští páru, ale ne v tom smyslu, že by sepisovala své emoce, ale spíše aby se v nich neutápěla. Anděla za to své emoce nechává volně proudit. Obě v podstatě jednají z nějakého vnitřního přetlaku, ale každá ho ventiluje trochu jinak. Mohly se sem promítnout rozdílné osobnostní přístupy, ale i situační aspekty.

Děvčata Anděla se Zitou se spolu shodovala spíše než s Markétou. Obě dívky podle odpovědí používaly tvůrčí psaní dost podobně a samotný proces měl jisté charakteristiky, které u Markéty nebyly, ale přesto účinek psaní na sobě pociťovala. Tvůrčí psaní lze použít různým způsobem, aby pro nás bylo prospěšné. Hodnota může spočívat v odpočinku, ale i pochopení sama sebe. Samotný proces podle výpovědí také probíhal různě.

Následující část se bude věnovat přehledu základních informací o aspektech tvůrčího psaní respondentek.

4.4.5 Přehled výstupů z analýzy rozhovoru

Anděla

Závěr z povídky

Nechá volně proudit své emoce. Povídka vede k hlubšímu prohloubení a porozumění aspektům v jejím vztahu. Příběh slouží jako prostředek, aby se více a hlouběji dostala sama k sobě a poznala své prekoncepty, zároveň hledá v psaní duševní očistu. Slouží k analýze a pochopení situací v jejím životě. Obsahově je příběh touha po uznání hrdinky jako rovné partnerky.

Popis procesu

Jedná se o spontánní činnost závislou na emočním rozpoložení. Zapisuje si do svého mobilního telefonu, prakticky kdykoliv. (Např. zastávka po cestě do práce či ve společnosti u ní doma.)

Použití tvůrčího psaní

Používá jej jako cestu, jak zpracovat své emoce. Důležitý je především pocit bezpečí, který má. Používá jej jako cestu k řešení problémů.

Přínos tvůrčího psaní

Znovu prožítí náročného okamžiku a následná duševní očista. Pochopení sama sebe a situace, v níž se nachází.

Markéta

Závěr z povídky

Příběh významově nebyl podstatný, ale svým obsahem a pozitivním koncem přináší pocit naděje. Také přináší další otázku, kterou na konci Markéta vznáší. Hlavním tématem je touha po uznání ženy jako objektu milostné touhy.

Popis procesu

Dlouhodobý proces. Aktivně si vynahrazuje čas během dne, kdy se bude psaní věnovat. Buď večer v pohodlí domova, případně v kavárně, kterou má ráda. Jde jí především o to, aby jí prostředí vyhovovalo.

Použití tvůrčího psaní

Jde o nepřímou cestu k řešení problémů. Od reálného problému, jenž ji trápí, se chce distancovat. Používá jej jako cestu ke zlepšení svého sebepojetí.

Přínos tvůrčího psaní

Uvolnění od negativních emocí a odpočinek od práce. Nachází nový způsob psychohygieny.

Zita

Závěr z tvůrčího díla

Příběh se vztahuje k toulání se v nebezpečných situacích a uzavření se vůči světu, zároveň i k určité odvaze hrdinky. Stává se prostředkem uspokojení pocitu vlastní hodnoty. Zároveň je to použito jako prostředek k uvolnění a spojení se se svým nevědomím.

Popis procesu

Jedná se o dlouhodobou činnost, která probíhá na etapy. Vyžaduje klidné prostředí, nikým nerušená. Vyhovuje jí psát doma, případně když je sama.

Použití tvůrčího psaní

Psaní funguje jako fantazijní činnost, která přináší odpočinek. Zároveň na chvíli zaměstná mysl od negativních myšlenek, které jí trápí. V jiných případech používá tvůrčí dílo i k vyjádření a uvolnění negativních myšlenek.

Přínos tvůrčího psaní

Uvolnění od negativních emocí, ale i sebepoznání skrze své dílo. Lépe chápe své myšlenky a pocity.

4.4.6 Pět podob využití tvůrčího psaní

Na základě našich výsledků jsem vytvořila pět podob, jak lze použití tvůrčího psaní vnímat. Podoby vychází ze čtyř výrazných znaků, které se opakovaně objevovaly v rozhovorech. První je propojení obsahu s naším životem, dvě z respondentek použily situace z jejich života. Pak jsme hodně probíraly odpočinek a relaxaci, které tvůrčí psaní přináší, především u Markéty to byla výrazná složka. Příběh byl psán i pro publikum, a proto se budeme věnovat i této části. Za důležitou součást bylo považováno sebepoznání, které tvůrčí psaní přineslo, jak zvýrazňovala Anděla se Zitou.

a) Příběh jako náš život

Tvůrčí psaní vypovídá o nás a našem životě. Téma, o kterém píšeme, vychází z naší zkušenosti. Dobře to bylo vidět u Anděly a Markéty. Obě použily něco ze svého života. Markéta psala o situaci z minulosti, ale tu situaci samotnou více rozebírat nechtěla. Anděla vytvořila obraz sebe a svého partnera. A u Zity se v jejím fantazijním světě objevily prvky z jejího života. Byly to především pocity, ale i nějaké principy jejího chování.

V čem spočívá přínos zobrazení prvků z našeho života? Anděla říkala, že si díky tomu příběhu uvědomila kontrast. Zita uváděla podobný příklad, ale s jinou povídkou, i jí příběh pomohl pochopit její vlastní pocit. Je rozdíl mezi tím, když emoce prožíváte v sobě, než když je vedete ven ze sebe. Sepsání těchto věcí na papír nám poskytuje možnost na ně nahlédnout. Pravděpodobně s odstupem, který umožňuje lepší pochopení. Také je při sepsání formulujeme a organizujeme odlišně od toho, jakým způsobem je máme uložené ve své mysli.

Samotné tvůrčí dílo lze chápat jako naši vlastní interpretaci života a po přečtení této interpretace můžeme vidět nám doposud skryté aspekty, které lze na danou situaci aplikovat. Takovýmto způsobem s tvůrčím dílem pracovaly Anděla se Zitou. Nebo nám vyřešené věci z minulosti poskytnou útočiště a způsob, jak se na chvíli odklonit od současné mizérie. Takovým způsobem použila tvůrčí psaní Markéta. Důležité je, že do toho prvky ze svého života zahrнула.

Zajímavý byl v tomto případě Anděly. Svým způsobem se ve svém psaní vyrovnávala s tím, co ve skutečnosti sama nemůže říci. Respektive má pocit, že to nemůže říci. Součástí toho

všeho jsou mimo jiné i její vlastní strachy z toho, jak bude reagovat druhá strana. Psaní je činností, která jí vynahrazuje a umožňuje sdělit to, co by jinak nesdělila nahlas. Můžeme to chápat jako formu útěku před reakcí, někdy ale také jako vytvoření bezpečného místa pro sebe, když je lepší nechat si své pocity sama pro sebe. Jako by její tvůrčí dílo žilo tu část jejího života za ni, místo toho, aby se s tím konfrontovala přímo. V jiných ohledech to používala i pro znovu prožití událostí v jejím životě, které nebyly dořešeny, čímž se odlišuje od Markéty. Obě zvolily příběh ze svého života, ale pro každou byl obsah jinak důležitý.

Příběh jako život může mít pro nás pozitivní dopady. Tvůrčí díla ukazují na to, jak svůj život vnímáme a předávají nám jak informace o nás, tak i o tom, kam směřujeme. Samotný proces tvůrčího psaní lze tedy použít jako popis, ale také porozumění našemu vlastnímu životu. Jak událostem v něm, tak i tomu, jak se k nim stavíme. V našem případě se hledáním svých vlastních stop ve svých tvůrčích příbězích zabývala Anděla. Markéta v tom i po výzvě nic neviděla. Rozdíl může být způsobený odlišným přístupem respondentek.

b) Příběh jako relaxace

Další význam Tvůrčího psaní spočíval v relaxaci. Ve dvou případech tuto variantu potvrdila Markéta a Zita. Obě dívky prožívaly emoční tlak a spoustu nevyřešených otázek. Situace je nějakým způsobem vedla k hledání odpovědí na otázky. Ve výsledku to nakonec dopadlo tak, že při psaní zjistily, že na svou tísnivou situaci nemyslí. Stránky papíru se staly takovým útočištěm, kde se díky tvořivosti mohly obě na chvíli soustředit na něco jiného.

Je to vidět i na jejich dílech. Obě tomu věnovaly více času než Anděla svému dílu. Také je to znát v tom, na co se zaměřovaly. Markéta se snažila psát příběh, tak, aby jej ocenila sama jako čtenářka. Zita se zase snažila hrát si s různými fantazijními představami. Obě se zaměřily na určitý aspekt, který tak zabral část pozornosti.

Anděla nic takového neudělala, cíleně se do příběhu ponořila ve spojitosti sama se sebou. Zároveň do příběhu zahrnula poetické a něčím hravé prvky, které mohly celou situaci odlehčit. Celkově i situaci, kterou popisovala, upravila podle své fantazie. Nepsala dílo

s touhou přímo se vyhnout danému tématu, ale právě skrze ponoření se do toho tématu najít uvolnění. Tyto pocity i popisovala. V případě Anděly nešlo tedy o relaxační činnost, která jí měla poskytnout chvilkové uvolnění, ale o uvolnění z jiného důvodu. O zklidnění toho, že měla na chvilku kam dát emoce. Sama tvrdí, že by jí taková činnost ani nebavila.

Pokud bych to měla shrnout, Markéta se Zitou píše, aby se na chvilku uvolnily a odpočinuly si od své současné situace, na rozdíl od Anděly, která píše, aby si pak později mohla na chvilku oddychnout od věcí, jenž ji trápí. Díky odhlédnutí si navíc myšlenky mohou v klidu uspořádat.

c) Příběh jako sebepoznání

Další důležitou složkou je sebepoznání, které v tvůrčí tvorbě lze nalézt. Je zajímavé, že se Anděla k tvůrčím dílům hodně vracela a pátrala v nich. Markéta sice úmyslně nehledala, ale byla ochotná se nad tímto tématem zamyslet. Zita také rozeznala některé aspekty jejího chování a vztahování se k lidem ve svém příběhu. V průběhu rozhovoru se často stávalo, že byla zaujata myšlenkou souvislosti s vlastní osobou. Zajímavá byla reakce na mé poznatky o tom, jak tvůrčí psaní vypovídá o její osobnosti.

Rozdíl tu spočívá v tom, že dvě dívky své povídky použily k poznání sebe sama. Anděla své tvůrčí dílo použila k analýze své vlastní situace a vzorců chování⁶. Zita se také něco o sobě dozvěděla, i když to nebyl hlavní předmět, proč danou povídku psala. Po znovupřečtení byla schopná v dílu zahlédnout část sama sebe.

Psaní pomáhá k porozumění obsahů naší mysli. Dostaneme je ven za sebe a formulujeme, takže jim dáme pevnou strukturu. Taková činnost může vést k tomu, že sami uchopíme to, co se uvnitř nás děje a vědomě a zároveň nevědomě převedeme na list papíru. Klíč k sebepoznání spočívá v samotném procesu. Proces psaní pomáhá utvářet řád obsahům, a díky řádu dochází k lepšímu pochopení obsahu vlastní mysli.

Markéta se zase zmiňovala a o tom, že nikdy nevnímala, že aktivity, které nejsou přímo k práci, mohou být pro ni prospěšné. Během rozhovoru zjistila, že psaní by se mohlo stát formou psychohygieny, kterou by ve svém životě aplikovala.

d) Psaní pro publikum

⁶ Označení vzorce chování použila v ústním rozhovoru.

Podstatná část tvůrčí tvorby se skládá z výrazné části motivované směrem ven k čtenáři. My jako autoři jsme si tohoto z velké části vědomi a ovlivňuje nás to při psaní našich děl. Stejně tak se to stalo i u respondentek. Například Markéta propojovala její konec s tím, co by sama očekávala a vyhovoval by jí samotné. Je v tom tendence přizpůsobit své požadavky na dílu tomu, co ona sama chce.

Všechny respondentky předaly své vize i trápení skrze tvůrčí dílo. Respondentky ukazují, co se jim děje. Např. Anděla ukazovala svou situaci ve vztahu s tím, že zároveň také říkala, jak to vnímá, když se k ní někdo chová nespravedlivě. Že se jako milenka měla mít ve vztahu lépe. My jako čtenář přebíráme toto její vidění světa a vciťujeme se do role hlavního hrdiny. Tento faktor a efekt na druhého mohl mít vliv. Anděla sama občas uvažuje, že to dá svému partnerovi přečíst, jak to říkala i během svého rozhovoru.

Důležité je také říci, že aspekt čtenářů sice formuje dílo, ale zároveň souvisí s nastavením jedince. Píšeme, abychom předali někomu svou vizi události, jež se děje, abychom my nebyli ti zlí, abychom ostatním vysvětlili, v čem je daná nespravedlnost vůči nám. A to vysvětlujeme skrze naše hlavní hrdiny v symbolické rovině

e) Existence i jiných faktorů, které buď byly nesděleny, nebo jsou nevědomé

Tvůrčí psaní může mít i jiné efekty, které z různých důvodů nebyly sděleny. Respondentky si je sami nemusely uvědomovat, případně nebyly ochotny o nich v danou chvíli mluvit. Je důležité počítat s tím, že jistě mohou být i jiné další způsoby, jak lze tvůrčí psaní využít. Takové výsledky by však mohla sdělit rozsáhlejší studie. Důležité je zmínit, že existuje ještě široká škála aspektů a procesů, které mohou v rámci tvůrčího psaní probíhat. Především se o tom zmiňovala Zita. Její formulace „Nechám mluvit své nevědomí, ať hledá odpovědi na mé otázky“ naznačuje, že nemá jasně pod kontrolou obsah svého psaní, zároveň do toho zahrnuje i intuici.

Na závěr nás čeká poslední část, která bude obsahovat shrnutí informace o vnímání respondentek a odpoví nám na základní otázky této práce.

4.5 Výsledky rozborů

V této kapitole jsou uvedeny výsledky, ke kterým jsem došla skrze metody **analýza rozboru činnosti a polo-strukturovaný rozhovor**. Cílem je odpovědět si na základní otázky, které byly položeny na začátku výzkumné části této práce.

4.5.1 Co vede respondentky k použití tvůrčího psaní?

Ve všech třech případech respondentky psaly, když se necítily dobře. Mimo to, že to byl přímo požadavek, tak je to i zároveň celkem přirozenou motivací pro psaní. Nebudeme se tedy hlouběji zabývat situací, která vzbuzovala negativní emoce, ale spíš tím, proč použily zrovna tvůrčí psaní.

- **Bezpečný prostor**

V případě, že se uchylujeme ke psaní, máme před sebou zcela jedinečný prostor. Jedinečnost prostoru spočívá především v jeho omezenosti. Jsme zde my a nikdo jiný. Tento prostor umožňuje otevřené vyjádření emocí, myšlenek a postojů. V tomto prostoru totiž nedochází k přímé konfrontaci s druhou osobou, případně širším okolím. Tímto se stává papír ohraničeným prostorem, kde lze vyjadřovat své emoce svobodněji. Tento význam byl velmi důležitý pro Andělu, která psaní vnímala jako příjemnější prostor pro vyjádření svého smutku a vzteku. Přímo to stavěla proti konfliktu s danou osobou.

- **Zpracování nezávislé na ostatních**

V případě, kdy chceme řešit v rámci tvůrčího díla své emoce, je to více o našem vnitřním pojetí. Nezávislost na ostatních v tomto případě má jinou podobu než v případě bezpečného prostoru. Zde se jedná především o tom, že náš myšlenkový tok je závislý na podnětech z našeho nitra, nikoliv z vnějšího světa, jako např. když podobné pocity rozebíráme s přáteli. Hodně tuto funkci zvýrazňovala Markéta. Neříkala, že tvůrčí psaní je ta lepší cesta. Obě dvě jsou rozdílné a obě přinášejí svá pozitiva.

- **Příjemné pocity spojené s tvořivým pocitem**

Motivace tohoto druhu vychází přímo z předpokladu příjemnosti této aktivity. Motivace v tomto případě je samotná radost z tvoření jako takového. Psaní pak funguje jako zájmová

činnost, která přináší radostné pocity z činnosti samotné. V rozhovoru se o tom výrazně zmiňovala Zita. Dělal jí radost hrát si se slovy a fantazijním představami.

4.5.2 Jakým způsobem respondentky používají tvůrčí psaní?

- **Ponoření a zahlcení se emocemi**

Tento bod se týkal především Anděly. Nechala svým emocím volný průběh. Zároveň pro ni tvůrčí prostor tvořil ostrov, kde může všechny emoce naplno projevit bez reakce druhé osoby. Zvýrazňovala snesitelnost toho prostředí. Sama i použila pojem abreakce. Je tu jistá pravděpodobnost, že si své pocity ve vztahu, které si doposud nechtěla připustit, v psaní uvědomila. Zároveň má Anděla vzdělání, které se specializuje na psychoanalytickou školu spojenou se sebezkušenostním výcvikem, tak se dá předpokládat, že si některé techniky po dvou letech studia sama osvojila.

Negativní emoce nám někdy narušují fungování v životě, často své emoce umlčujeme. Tvůrčí psaní nám může poskytnout bezpečný prostor, kde lze s těmito emocemi v klidu pracovat a nechat je mluvit. Navíc nám do toho tolik nezasahují interpretace ostatních. Tuhle oblast zase zdůrazňovala Markéta, i když to v konkrétní ukázce nepoužila.

Metodu tvůrčího psaní lze tedy použít jako formu uvolnění emocí. Tyto emoce při přepisu na papír do tvorby příběhu začínáme strukturovat a tvoříme jimi řád. Mimo to, že se pak přestáváme pohybovat ve zmatku našich emocí a chápeme, co jaký pocit vyvolává, tak tímto procesem od nich zároveň odstupujeme. Prožíváme je stále, ale zapojujeme do toho další procesy nutné pro tvorbu psaného textu a tím rozdělujeme pozornost.

Při zaplavení emocemi, které využila tedy především Anděla, došlo hlavně ke zpracování emocí a tím i k lepšímu porozumění daným emocím.

- **Odstup od svých emocí**

Zároveň lze použít tvůrčí psaní v opačném směru. Celé to působí trochu jako útek do fantazijního světa. Zároveň i odhlédnutí od někdy neřešitelných otázek může přispět. Lze to vidět u Markéty. Zaměřit se na obsah, který byl v danou chvíli aktuální, nechtěla, proto otočila pozornost na něco jiného. Povídka, kterou vytvořila, jí poskytla úlevné pocity a zároveň pocit vlastní schopnosti. Psaní se stalo takovou kompenzací. Nedokázala vyřešit

své aktuální problémy, tak si alespoň vytvořila povídku, kde ještě všechno dopadlo dobře, aby tak získala naději. Význam tohoto používání také spočívá v odpočinku, který přinese. Psaní se stává kreativní pauzou.

S psaním, kdy odstupujeme od problému svého dne, získáváme tedy i nějakou relaxaci. I v pohádce vidíme nějakou snahu o odlehčenost. Zároveň Zita prožívala nějaká nadšení a fascinaci ježky. Ježci nebyli to, co v danou chvíli řešila, maximálně mohli mít význam v symbolické rovině. Pohádka přinášela nadhled, jednoduchost a rozvernost. Aplikace takových principů mohla být také nahrazením něčeho, co ve svém životě nenacházela.⁷ I u ní se objevily prvky neuznání pocitu vlastní schopnosti. Cílem je nezabývat se tou otázkou, což ale nebyl přímo Zity případ. Její způsob práce si podrobněji popíšeme níže v dalším bodu

- **Práce intuice**

Hodně se tento způsob prožívání promítnul u Zity. Spočívá v uvolnění a ponechání prostoru pro fantazii projevit se. Současně se tu opakoval princip nevědomí. Opět by mohlo částečně jít o nějakou formu abreakce, kdy nevědomí se dostává na povrch. To bylo spojené s uvolněním.

Toto používání psaní je do určité míry závislé na volném průchodu myšlenek. Zita se moc nezmiňovala o tom, zda by ji zajímal názor čtenářů. Otázkou samozřejmě je, zda u ní skutečně tyto pocity nebyly, případně zda byly na nevědomé bázi. Můžeme sledovat i tendenci nechat v tomto případě prostor snění a obdivu nočního města. Není zde přesně stanoven řád. Podobnost je i u Anděly, kdy nechala projevit vše z jejího vnitřního prožívání. Intuice spočívá v uvolnění toho, co je potřeba ven. Stejně jako Anděla i Zita se řídila svým pocitem dostatečného vypsání toho, co bylo třeba.

Základ práce intuice spočívá v tom, že svůj tvůrčí proces nemáme přímo pod kontrolou, nýbrž jej necháváme, ať vše z nás vychází samovolně a bez tlaku.

4.5.3 Jakou hodnotu psaní respondentkám přineslo?

Co tedy přináší tvůrčí psaní? Rozhodně pozitivní emoce spojené buď s vytvořením něčeho hodnotného, ale také ze samotného procesu tvoření. Je to aktivita, která vede k relaxaci

⁷ Viz. Podkapitola 3.2.2. kdy se zmiňuji o její životní situaci a problémech současné době.

od starostí běžného dne. Jedna z respondentek tímto byla inspirována k opětovnému zahrnutí větší míry času stráveného psaním do svého programu. Tvůrčí psaní zároveň stimuluje osobnost ve velkém množství aspektů jako je např. formulace myšlenek nebo imaginativní představy, takže má při své pravidelnosti vliv i na rozvoj osobnosti jedince. Ale ani nemusí být cílená tímto směrem, aby dala respondentům hodnotu navíc. Proces, který vede k formulování a strukturaci obsahu mysli přináší i lepší porozumění a orientaci ve vlastních emocích. Umožňuje přenést do vědomí určité obsahy a emoce, které ve svém prožívání respondenti pociťují. A poslední přínos, který z výzkumu vyšel, je sebepoznání. Ono urovnání zmatku v mysli vede ke zbystření smyslů a dává zpětnou vazbu autorkám o nich samotných. Někdy dokonce samotný proces daný problém vyřeší a není důvod se k němu znovu vracet.

5. Diskuze

Bakalářská práce se zabývá tvůrčí psaním jako procesem, který má pozitivní aspekty pro jedince, který se této činnosti věnuje. Cílem bylo zaměřit se na to, co vede respondenty ke zvolení si zrovna tvůrčího psaní v případě negativnějších nálad, dále aspekty samotného procesu tvůrčího psaní a hodnota, kterou přináší. Vzhledem k široké možnosti nalezených odpovědí jsem zvolila kvalitativní přístup, který by pracoval pouze s konkrétními vybranými jedinci. Díky tomu jsem pracovala s nižším počtem respondentů a měla možnost dozvědět se tedy o něco více podrobnější informace.

Metody ve výzkumu jsem zvolila analýzu rozboru činnosti a rozhovor. Výsledek z rozhovoru ovlivňuje vztah respondenta a výzkumníka (Kulka, 2008). Jsem si vědoma, že tato skutečnost v určité míře ovlivnila i tento výzkum. Musím počítat s tím, že blízkost našeho vztahu ovlivnila otevřenost respondentek v jejich výpovědích. Na jedné straně výhodou bylo to, že když mi respondentky popisovaly tvůrčí proces, tak mluvily o konkrétních příkladech a situacích. Jejich sdělení pak bylo pro mne lépe pochopitelné, protože jsme pracovaly s reálným obrazem situace. Vzhledem k tomu, že většinu jejich problémů sama znám a zabýváme se jimi společně i mimo tuto práci, mohlo to na druhé straně být i nevýhodou. Tento aspekt mohl negativně ovlivnit interpretaci. Do analýzy pak vstupovaly nevědomé obsahy, které jsem získala právě díky užšímu vztahu s respondentkami. Jedná se o moje představy, jak pracují s problémovými situacemi a jakým způsobem jednájí v jiných situacích. Moje interpretace je tedy založená na datech, zároveň však v sobě obsahuje informace i něco navíc. Tím jsou myšleny ony obsahy a znalosti o respondentkách, které získávám mimo tento výzkum.

Další faktor, který mohl hrát v roli ve výsledcích, je gender respondentek a mne jako autorky práce. Je však pouze otázkou, jak by práce vypadala, kdybych místo svých tří kamarádek oslovila muže. Můžeme předpokládat rozdíl v tom, co by oceňovali na této aktivitě, ale také jaký přístup by k ní měli.

A poslední okolností, kterou je důležité reflektovat, je dodatečné doptávání. Stalo se mi u několika vyjádření, že jsem jim v celku neporozuměla či jsem si potřebovala ověřit význam daných sdělení. Dodatečné doptávání respondentek telefonicky probíhalo v jiném kontextu než rozhovor. Tento aspekt mohl přinést nepřesnosti či vzájemné nepochopení.

Některé interpretace mohou lehce odklonit od jejich skutečného významu, jak byl sdělen během rozhovoru.

Výzkum našel podklad především v teoretických základech pro využití psaní Jamese W. Pennebaker. Ten se však většinou zabýval spíše expresivním psaním a nešel do stejné hloubky poznání u tvůrčího psaní. Vycházela jsem však z jeho předpokladu, kdy psaní o smyšlených situacích má též pozitivní dopad jako má psaní o reálných traumatických zážitcích. (Pennebaker, 2016). Na kolik však spolu vnitřně souvisejí známé není. Zároveň se v tvůrčích dílech respondentů často objevovaly jak nereálné zážitky, tak ale i ty, které vycházely z jejich životních situací. Respondenti aplikovali své zážitky a v symbolické a metaforické rovině je překládali do příběhů.

Další teoretický základ, z něž jsem vycházela, byl Nigela Gibbsona. Ten sledoval především to, k čemu nám slouží metaforické vyjádření a jak nám pomáhá k lepšímu pochopení našich obsahů mysli. Tyto metaforická vyjádření vedou k prohloubení porozumění obsahu naší mysli a lepšímu propojení s dalšími myšlenkami. (Gibbson, 2012.) A poslední významná teorie byla od Brunera, které se zabývala tím, jakým způsobem zacházíme se strukturací našeho životního příběhu. Zásadní pro moji práci byla především v aplikaci našich prekonceptů v příběhu. Aplikujeme ji při tvorbě našeho životního příběhu, kde předáváme ne realitu, nýbrž náš obraz skutečnosti. (Bruner, 1987). Na základě této teorie můžeme lépe porozumět psaní jako formě sebepoznání. Stejně tak to lze spojit s psychoanalytickými teoriemi, které pro změnu zase mluví o poznání nevědomých procesů. A v poslední řadě humanitní teorie jsem mohla propojit s relaxací, ale i psaním jako zájmovou činností, jenž přináší potěchu pro činnost samotnou.

Odpověděl však takto postavený výzkum na tři základní otázky?

První otázka: Co vede respondentky k tomu, že použijí tvůrčího psaní? Na tuto otázku sice částečně práce odpověděla. Sice omezeně, ale obraz o jejich důvodech máme. Důvod může být v nedostatečně položených otázkách, ale zároveň se respondentky k tomuto tématu vraceli u jiných otázek

Druhá otázka: Jakým způsobem respondentky používají tvůrčí psaní? Na tuto otázku byly odpovědi různé, jejich použití jsem musela propojit s teoretickým základem a zároveň jsem

počítala i s tím, že některé způsoby použití výzkum nenalezne. Především kvůli postavení těchto obsahů mimo vědomí respondentů.

Třetí otázka: Jako hodnotu psaní respondentkám přineslo? I tato otázka byla ve velké míře zodpovězena. Opět však musíme počítat s tím, že některé aspekty nemusely být v obsahu vědomí respondentek a nemusely si jich být vědomy, ale ve své podstatě o přínosu této aktivity byly informace sdělovány s chutí a ochotou ke sdílení.

Na závěr by se dalo říci, že příště by bylo vhodnější použít lépe formulované otázky a možná i respondenty, s kterými bych neměla tolik úzký vztah, aby práce měla objektivnější charakter.

6. Závěr

Cílem této práce bylo podrobněji prozkoumat tvůrčí psaní jako formu zpracování naší duševní tenze. Téma bylo zvoleno na základě mé dřívější zkušenosti, kdy jsem tvůrčí psaní používala ke zpracování svých emocí.

Teoretická část se věnovala teoriím, které sledují psaní jako jednu z forem, která má léčebné dopady na psychiku jedince. Mimo seznámení se základy psychoterapie uměním, biblioterapie, jsem se v ní významně věnovala teoretickému základu Jamese W. Pennebakerera.

Ve výzkumné části jsem hledala odpověď na výzkumné otázky. Položila jsem si základní otázku, která se zabývala tím, co nás vede k tomu věnovat se zrovna tvůrčímu psaní, dále otázku zabývající se procesem probíhajícím během tvůrčího procesu a celkového přínosu tvůrčího psaní v kontextu toho, jak je vnímá samotný autor.

Na závěr bych chtěla říci, že práce odpověděla na tyto základní otázky, i když v poněkud omezené míře. Dozvěděli jsme se o tom, jak se list papíru stává bezpečným prostorem pro zpracování našich problémů.

I na otázku, která se týká procesů jsme si v rámci výzkumné části odpověděli, ale pro komplexnější obraz je vhodné otočit se na dosud známé teoretické přístupy, které podrobněji popisují, co se přesně děje a čím vzniká ono lepší zpracování emocí. Na získání informací v tomto ohledu by byla vhodná studie jiného typu a s jinak položenými otázkami.

Na poslední otázku práce odpověděla nejlépe. Mimo výrazného zaměření na toto téma již v teoretické části se zároveň respondentky na toto téma velmi rády rozpovídaly.

Využití tvůrčího psaní jako terapeutického prostředku nemá v České republice silnou tradici a čeští autoři se mu věnují pouze okrajově. Doufám, že se tato metoda stane známější a častěji používanou.

7. Seznam použitých informačních zdrojů

- Bruner J. (1987). Life as Narrative. *Social research* 2010 vol. 71, 691 – 710.
- Fišer Z. (2001). Tvůrčí psaní: malá učebnice technik tvůrčího psaní. Paido: Brno. 9 – 15.
- Garretson, K. (2010). Being allowing and yet directive: Mindfulness meditation in the teaching of developmental reading and writing. *Contemplative Teaching and Learning*. Vol. 151, 51-64.
- Gibbson N. (2012). Writing for a well being and health: some personal reflection, *Journal of holistic health care* vol. 9 (2) 8 – 11.
- Greenberg M., Stone A. R. (1992). Emotional disclosure about traumas and its relation to Health: Effects of previous disclosure and trauma severity. *Journal of Personality and Social psychology* vol. 63, 75 -84.
- Harlt P., Hartlová H. (2009). Psychologický Slovník. Portál: Praha. 14. 251. a 631.
- Kucharová Z. (2015). Tvorivé pisanie v psychológii a psychoterapii. *Československá psychologie* vyd. 59 č. 5 452 – 461.
- Kukla J. (2008). Psychologie Umění: 2. Přepřacované a doplněné vydání. Havlíčkův brod: Grada. 10 - 72.
- Müller O. a kolektiv (2014). Terapie ve speciální pedagogice: 2 přepřacované vydání. 198 – 235. Kapitola Biblioterapie P. Svoboda. Havlíčkův brod: Grada.
- Nolen-Hoeksema S., Fredrickson B. L., Loftus G. R., Wagenaar W. A. (2012). Psychologie Atkisonové a Hilgarda: přepřacované vydání. Praha: Portál 562 – 567.

- Open up! Writing about trauma reduce stress, aids immune function 1.7. 2017 [Online] staženo z <http://www.apa.org/research/action/writing.aspx>
- Pennebaker J. W. Ph.D. a Evans J. Ed,D (2016). Expressive Writing words that heal. Idyll Arbor, Inc.
- Pennebaker J.W., Kiecolt-Glaser J. K., Glaser R. (1987). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy *Journal of consulting and clinical psychology* vol 56, 239 – 245.
- Pennebaker J. W., Susman J. R. (1988). Disclosure of traumas and Psychosomatic processes 3.7. 2017 [Online] staženo z https://www.researchgate.net/publication/222755770_Disclosure_of_traumas_psychosomatic_processes
- Reidlová J. Jak rozebrat literární text 4. 3. 2017 [Online] staženo http://www.szsmb.cz/admin/upload/sekce_materialy/CJ2_DUM1_Jak_rozebrat_literární_text.pdf
- Stejskalová M. (2012). Psychoterapie umění. Praha: Stejskalová Marina – Pressto publishing. 1 -14. 133 – 163.
- Stuckes H. L. , Nobel J. (2010). The connection between Art, Healing and Public Health: a review current literature. *American Journal of Public health* vol. 100 254 – 263.