

JAROSLAVA BLÍŽKOVSKÁ

## „SDĚLENÁ BOLEST – POLOVIČNÍ BOLEST?“

Sociální sdílení emocí

**Klíčová slova:** verbalizace emocí, sociální sdílení

Z dob antického Řecka je v naší západní kultuře rozšířený názor, že sdílení emocí má velký význam. Známy je např. příběh holiče mýtického krále Midase, kterému za trest pro urážku Apollóna narostly oslí uši. Holič pod trestem smrti nesměl tento králův defekt prozradit. Trápil se svým tajemstvím, tížilo ho na každém kroku. Posléze si pomohl tím, že vyhloubil jamku a do ní své tajemství zašeptal. Ale napřesrok na tom místě vyrostlo rákosí a osudné tajemství vyšumělo do světa (Svoboda ed., 1973). K. Havlíček Borovský použil této látky pro svou satiru „Král Lávra“. U Havlíčka si holič pomůže tak, že tajemství našeptá do duté vrby. I dnes lidé občas hledají svou „dutou vrbu“ a nalézají ty, kdo roli „duté vrby“ ochotně přijímají.

Zajímavý spor o významu prožívání silných emocí vznikl mezi oběma veličnými klasické filosofie, Platónem a Aristotelem, v souvislosti s hodnocením vlivu tragédie na posluchače. Platón empatické prožívání osudů předváděných tragických hrdinů odmítl. Lítost nad jejich proviněním, strach z krutých trestů, které provinění měly usmířit, pokládal za škodlivé a nežádoucí porušování vnitřní harmonie člověka, oslabování jeho duše. Lítostivá duše je nepravost a znetvoření. Má se pěstovat ctnost, tj. zdraví, krása a dobré zvyklosti v duši. Naproti tomu Aristoteles prožívání silných emocí u diváků tragédií ocenil kladně, protože vedou ke katarzi, k očištění duševních hnutí soucitem a bázní (Tatarkiewicz, 1985). Mají terapeutický vliv, řekli bychom dnešním slovníkem.

Zajímavý moment prastarého problému člověka, jak se osvobodit od trýznivých, trapných a pokořujících zážitků, přináší katolická církev institutem zpovědi. Křesťanství se zakládá na učení o lidské hříšnosti a praktikách, jimiž je možné vyhnout se věčnému zatracení. Mezi takové praktiky patří zpověď, důvěrné sdělování knězi – zpovědníku, čeho se věřící dopustil za určité časové období (čím horlivější je věřící, tím častěji se zpovídá). Pomineme-li utilitárně

mocenskou funkci, kterou zpověď získala v některých historických kontextech jako kontrola nejtajnějších myšlenek věřících, musíme připustit, že je to institucionalizovaný způsob sdílení lidské slabosti, zármutku a nedokonalosti, prováděný důvěrou v moc pokání a odpuštění. Institucionalizace vede ovšem k formalizaci a odosobnění. Dvojice, kterou nespojuje blízkost a vzájemná důvěra, plní ve zpovědnici často jen formální pravidla odcizeného ritu. Profanace ovšem neruší lidskou potřebu milosrdenství a odpuštění, útěchy niterného soucítění a povzbuzení v zármutku. Sama verbalizace, „vyznání“ toho, co nás vnitřně mučí a stravuje, působí pozitivně – přispívá ke kontrole sebepožívání a k emočnímu vyrovnávání se.

Belgičanka E. Zechová (1999) ve své studii ověřovala rozšířenost názoru, že sdělení nějakého emocionálního prožitku uvolní emoci na něj navázanou ve vzpomínce, a tím vypravěče osvobodí či očistí. Došla k závěru, že 80% dospělých je o pravdivosti této hypotézy přesvědčeno a jen 3% mají opačný názor.

Zdá se, že i psychologie přijímá podobný koncept. Jak jinak by mohly vzniknout rozmanité směry pracující s myšlenkou osvobozujícího efektu verbalizace emocí: katarze, abreakce, habituace, desenzitizace, reinterpretace, debriefing...? Je však opravdu sdělená bolest poloviční bolestí a sdělená radost radostí násobenou?

Je zajímavé, že až v polovině 80. let minulého století se objevila první vědecká studie, která se snažila efekt verbalizace emocí ověřit výzkumně. James Pennebaker (1986) z Texasu založil svůj výzkum na následujících předpokladech: vědomé úsilí člověka potlačit myšlenky, pocity nebo chování nachází svůj odraz ve fyziologické práci organismu; pokud je tato snaha o inhibici trvalejšího rázu, narůstá pravděpodobnost psychosomatických potíží.

Pennebaker rozdělil studenty na dvě skupiny. První skupina se po čtyři následné dny věnovala vždy dvacet minut písemnému popisování emocionálních prožitků ze své osobní historie. Druhá skupina psala slohové práce na vybraná neemocionální témata. Během této činnosti byly u obou skupin měřeny změny fyziologických parametrů (zrychlení srdeční činnosti, změny v rytmu dýchání či kožním odporu), které ukázaly, že popisování emocionálních zážitků reaktivuje emoce tehdy prožívané. Dalšího půl roku byli studenti sledováni z hlediska jejich tělesného zdraví. Pennebaker uzavírá, že ti studenti, kteří se věnovali popisování vlastních emočních prožitků, se těšili lepšímu fyzickému zdraví, než studenti z kontrolní skupiny. Zlepšení zdravotního stavu, které bylo hodnoceno na základě počtu konzultací s lékařem a vlastních výpovědí studentů, autor vysvětluje tím, že verbalizace emocí redukovala fyziologickou zátěž organismu, což se pozitivně projevovalo na zdraví.

Poněkud mechanický a stále neobjasněný vztah mezi emocemi a jejich verbalizací zaujal pracovníky z výzkumného centra lovaňské univerzity. S anonymními dobrovolníky hovořili o jejich utajovaných emocionálních prožitcích. Pokud by platila slavná hypotéza o uvolnění emoce vázané na vzpomínku při sdělování tohoto prožitku, měla by být verbalizace událostí, které byly dosud drženy v tajnosti, provázena mnohem silnějšími emocemi než jiné verbalizova-

né vzpomínky, o kterých dotyční již mluvili. To se však nepotvrdilo (Rimé, Finkenauer, 1998).

Studie pokračovaly ověřováním následující hypotézy: čím více a častěji se mluví o nějakém zážitku, tím menší bude intenzita prožívané emoce během vzpomínky a naopak. Výzkumný tým kontaktoval v kontrolovaných podmínkách během několika měsíců osoby, které prožily nějakou významnou emocionální událost: úmrtí blízké osoby, významnou zkoušku, první pitvu u studentů medicíny atd. Výsledky však opět nepotvrdily průkaznost vztahu mezi šíří realizovaného sociálního sdílení v období, které následovalo po emoční události, a emocionalitou vybavovaných vzpomínek na tuto událost o několik týdnů později.

Autoři výše uvedených výzkumů překročili v závěru ještě k několika typům experimentálních studií, ale výsledky již nepřinesly žádné překvapení: ***sociální sdílení nezmenšuje, ani nijak jinak nemodifikuje intenzitu prožívané emoce při vybavování si nějakého emočního zážitku*** (Rimé, 2000).

Belgičtí psychologové nezůstali se svými výzkumy osamoceni. K podobným závěrům dospěl i Kenardy (1996) se svými spolupracovníky, který se snažil ověřit efekt psychotherapeutické metody zvané *debriefing*. Critical incident stress debriefing (CISD) je soubor intervenčních technik vyvinutých pro prevenci post-traumatického stresu. Lidé, kteří prošli traumatickou událostí, jsou vedeni k tomu, aby podrobně popisovali, co se jim stalo a jak danou situaci prožívali. Ve shodě s všeobecně přijímanou hypotézou se počítá s blahodárnou liberalizací stresujících emocí, s léčivou abreakcí a katarzí. Kenardy se svými spolupracovníky ověřovali účinnost této metody přímo v terénu jako členové záchranných jednotek po zemětřesení v Austrálii. Po dvouletém sledování pacientů konstatovali, že metoda debriefing nesplnila očekávání. Proces údravy a readaptace probíhal stejnou rychlostí ve skupinách pacientů, kteří absolvovali debriefing, i v kontrolních skupinách.

Přes to všechno lidé vypovídají, že se cítí lépe, když se mohou svěřit, že se cítí jakoby osvobození od emocionální tíhy, kterou nesli. Naopak potlačení emocionálního zážitku bez jeho sdílení je spojováno s narůstající psychologickou a fyziologickou tenzí, které ve svém důsledku mohou vést až k rozvoji onemocnění. Existují i jiné výzkumy, které stejně jako výše citovaný průzkum Pennebakerův, potvrdily spojitost mezi sdílením emocí, lepším zdravotním stavem a pocitem větší subjektivní spokojenosti (Rimé et al., 1998).

Je tedy možné, aby sdílení emocí mělo obecně blahodárný vliv na zdraví, a přitom nijak nepůsobilo na naše emoční uzdravování a vyrovnávání se?

Proč se tolik svěřujeme, přestože nám sociální sílení neposkytne trvalou emoční úlevu?

Výše zmíněné výzkumy nepopírají pozitivní efekt emoční otevřenosti a sdílnosti, přenášejí však pozornost z konceptu liberalizace emocí na stranu sociálního sdílení a podpory.

Efekt sociálního sdílení emocí je široký. Věnujme se v další části svého příspěvku některým jeho vybraným aspektům.

## Sociální sdílení emocí jako prostředek tvorby a upevňování paměti významných událostí společnosti

Často uváděným příkladem paměti pro důležité události je zavraždění amerického prezidenta J.F. Kennedyho v r. 1963. Mnoho lidí, kteří se o vraždě do- slechli, si dlouhodobě zachovalo jasnou vzpomínku na okolnosti, za kterých k tomu došlo. Brown a Kulik (1977) nazvali tento jev jako „flashbulb memo- ries“, zábleskové vzpomínky. Jsou definovány jako detailní dlouhotrvající vzpomínky na osobní kontext, ve kterém se osoby poprvé dozvěděly o nějaké významné, šokující události.

Proč zábleskové vzpomínky vznikají v situaci, kdy je člověk informován o něčem společensky důležitém? Sociální sdílení tu hraje důležitou úlohu. Fin- kenuerová et al. (1998) uvádí výsledky výzkumu provedeném po nečekaném úmrtí belgického krále Baudouina. Více než polovina respondentů mluvila o této události při různých příležitostech více než šestkrát. Analýza ukázala, že smrt krále byla vnímána jako významná událost, která vzbudila emoce. Sociální sdílení probíhalo zároveň s vyhledáváním dalších informací v médiích, a stalo se tak důležitou součástí procesu tvorby kolektivní paměti. Nepřímo upevňová- ny byly v opakovaných rozhovorech i vzpomínky na osobní okolnosti.

### Sociální sdílení emocí a jeho role v procesu emocionální paměti

Své zkušenosti a emocionální prožitky se snažíme třídít, zpracovat, porozu- mět jim a dát jim smysl. „*Pathein, mathein*“, shrnuje starořecká moudrost: „*Prožívat emoci znamená učit se.*“

Sdílení emocí s druhými lidmi nám v tomto procesu pomáhá. Tím, že verba- lizujeme své emocionální prožitky, zapojujeme kognitivní systém. Finkenue- rová a Rimé (1998) pozorovali, že utajované vzpomínky se pojí s větším kogni- tivním úsilím, více nás zaměstnávají, než ty, o které jsme se podělili. Navíc existuje statisticky významný vztah mezi dosud nesdělenými emocionálními prožitky a potřebou je sdílet a celkově je zpracovat, uzavřít. Kontakt s druhými lidmi umožňuje také zvýšit naši objektivitu a upravit realističtější vidění a po- sléze i přijetí stresující události provázené negativními emocemi, zvláště když byly v první fázi aktivovány obranné mechanismy sebepojetí (např. vytěsnění nebo projekce).

### Sociální sdílení emocí a jeho vliv na interpersonální vztahy

Sdělování emocionálních zážitků vede většinou k upevňování interpersonál- ních vztahů. Patrné je to zvláště, sdílíme-li silné emoce. V takové situaci větší- nou omezujeme verbální komunikaci a naopak převahy nabývá komunikace neverbální, často v podobě fyzického kontaktu (držení za ruku, hlazení nebo objetí). Snižujeme tak fyzickou vzdálenost, což může vést k posílení blízkosti a intimity ve vztahu.

Collins a Miller (1994) konstatovali oboustranný nárůst vzájemných sympatií jak u vypravěče, tak u toho, kdo naslouchá. Navíc ověřili, že lidé, kteří jsou v komunikaci otevřenější a častěji mluví o svých prožitcích, jsou oblíbenější než ti, kteří si je více nechávají pro sebe.

### **Sociální sdílení emocí jako proces tvorby kolektivního emocionálního vědomí**

Komunikací emocionálních prožitků jako procesu sycení kolektivního povědomí o emocích se v posledních letech zabývá více autorů; zastavme se u práce K. D. Harbera. Sledoval šíření emocionálních zpráv např. u skupiny studentů, která v rámci své praxe absolvovala návštěvu nemocniční márnice. Později byli studenti požádáni, aby kontaktovali ty osoby, se kterými o této exkurzi mluvili, a zeptali se jich, zda si nechali sdílené prožitky pro sebe nebo je komunikovali ještě s někým dalším. Ukázalo se, že šíře reprodukce (rozsah „cestování“ prožité zkušenosti) pozitivně korelovala s tím, jak studenty emočně zaměstnávala zmíněná exkurze již předem, s kolika lidmi sdíleli své obavy nebo napětí a jak „barvitě“ o své zkušenosti později referovali. Harber uzavírá, že jakýkoliv příběh se šíří v případě, že jeho posluchači jsou rovněž emočně zasaženi a pocítí potřebu podělit se o něj s ostatními. To, že posluchači většinou napjatě poslouchají, vede tohoto autora ke konstatování, že nejen vypravěč si sdělováním uspokojuje svou potřebu zpracovat prožitek a dát mu smysl, ale že také posluchač se dozvídá zajímavé a užitečné informace, které sytí jeho emocionální a sociální schémata (in Rimé et al., 1998).

### **Závěr**

Na základě publikovaných výzkumů můžeme konstatovat, že prožívání emocí vede ve velké míře k jejich následnému sdělování a sdílení. I když byl prokázán pozitivní efekt sociálního sdílení emocí na fyzický zdravotní stav, nepodařilo se výzkumně dokázat, že by verbalizace emocí modifikovala intenzitu prožívané emoce ve vybavované vzpomínce.

Jsou však výsledky přesvědčivé? S jakými potížemi se většina výzkumů potýkala?

Problematické je např. jejich kvantitativní zaměření. Dotazníky se zaměřovaly na přítomnost či nepřítomnost, případně rozsah sociálního sdílení emocí. Neptaly se, jak vyčerpávající bylo pro mluvčího hovořit o svém emocionálním prožitku. Nezkoumaly, jak se mění sdílený obsah během jeho někdy i několika-násobné reprodukce nebo prostě jen vlivem času. Nezabývaly se rovněž osobnostními charakteristikami posluchačů, kteří poskytovali sociální podporu. Jistě se shodneme, že empatický posluchač, který mluvčího nesoudí, je schopen situaci rozebrat, a tím přispět k jejímu pochopení a přijetí, nabízí efektivnější pomoc, než ten účastník výzkumu, který schopnostmi dobrého posluchače nedisponuje. Navíc jsou ve hře i osobnostní charakteristiky mluvčích.

Většina z nás, pokud prožije nějakou emoční událost, má potřebu ji sdílet se svými blízkými, někdy dokonce nutkavě s kýmkoliv, kdo je nablízku. Negativní emocionální zážitky jsou zatěžující, často ohrožují naše sebehodnocení a identitu, ne vždy jsou pro nás pochopitelné nebo smysluplné a mohou nás lapit do pastí neustále se opakujících stereotypních úvah. Proto hledáme sociální podporu, která by potvrdila naše sebedůvědu, vyjádřila účast a přispěla ke klarifikaci problému. To mají patrně lidé na mysli, když říkají, že „vypovídat se pomáhá“. Není však naše úleva při sdílení negativních zážitků úlevou emoční? Neznamenají všechny složky sociálního sdílení a podpory ve svém důsledku právě modifikaci emočního prožívání a silný impuls pro naši další emoční úzdravu?

## SUMMARY

A widespread belief exists that verbalising an emotion alleviates the impact of an emotional event. Most emotional experiences are shared with others shortly after they occurred. They proposed that social sharing represents an integral part of emotional experiences. The present article addresses the contribution of social sharing to emotional recovery. Given that findings were generally not consistent with the view that sharing alleviates the memory of the shared emotional experience, the alternative potential effects and function of social sharing are discussed.

**Key words:** verbalisation of emotion, social sharing

## LITERATURA:

- Brown, R. – Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, 5, 73–99.
- Collins, N. L. – Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116, 457–75.
- Finkenauer, C. et al. (1998). Flashbulb memories and the underlying mechanisms of their formation: Towards an emotional-integrative model. *Memory and Cognition*, 26, 516–31.
- Kenardy, J. A. et al. (1996). Stress debriefing and patterns of recovery following a natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 37–49.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82–95.
- Rimé, B. – Finkenauer, C. (1998). Socially shared emotional experiences vs. emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 3, 47–58.
- Rimé, B. et al. (1998). Social Sharing of Emotion: New Evidence and New Questions. In W. Stroebe – M. Hewstone (Eds), *European Review of Social Psychology* (Vol.9, pp 146–189). Chichester: Wiley.
- Rimé, B. (2000). Faut-il parler de ses émotions? *Sciences Humaines*, 104, 16–20.
- Svoboda, L. ed. (1973). *Encyklopedie antiky*. Academia, Praha.
- Tatarkiewicz, W. (1985). *Dejiny estetiky*. Tatran, Bratislava.
- Zech, E. (1999). Is it really helpful to verbalise ones emotions? *Gedrag & Gezondheid*, 27, 42–47.