

## NARATIVNÍ ZPRACOVÁNÍ TĚŽKÝCH ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ

EVA DUBOVSKÁ, VLADIMÍR CHRZ, IVA POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ

*Psychologický ústav AV ČR, pobočka Praha*

### ABSTRACT

Narrative processing of difficult life experiences

Constructive narrative processing of negative personal events is an important condition for coping with the event and achieving an optimal psychological state. The aim of this study is to provide an overview of research on narrative processing of difficult life events, both from the perspective of the partial processes involved and from the perspective of integration into the context of the overall life story and autobiographical reasoning.

Some of the most common constructs that are examined in relation to adaptive narrative pro-

cessing include exploratory narration, positive resolution (including redemptive sequences), agency, communion and coherence. An equally fruitful perspective on narrative processing offer qualitative studies of narrative construction.

*key words:*

life story,  
autobiographical reasoning,  
narrative construction

*klíčová slova:*

životní příběh,  
autobiografické zdůvodňování,  
narativní konstrukce

### ÚVOD

Ve výzkumných projektech realizovaných v Psychologickém ústavu AV ČR opakovaně narážíme na téma zpracování těžkých životních událostí, ať již se to týká před lety zkoumané zkušenosti těžkého chronického onemocnění (Hiles et al., 2009; Chrz et al., 2006), nedávno zkoumané resilience a integrity ve stáří (Dubovská et al., 2017; Chrz et al., 2016) či v současnosti řešeného projektu transformace a krize ve středním věku (Chrz et al., 2021).

Jak bude pojednáno dále v této přehledové studii, pro témata zpracování a zvládnutí těžkostí se ukazuje jako vhodný narativní přístup, ve kterém je předpokládáno, že naše zkušenost je organizována narativně (Sarbin, 1986) a že konstitutivním elementem narativity je právě „potíž“ (trouble) (Bruner, 1986, 1996). Narativní přístup s sebou nese určitý integrující potenciál, tj. z hlediska svých specifických předpokladů umožňuje včlenit řadu poznatků a teoretických konceptů jiných přístupů, jako jsou existenciální či humanistická psychologie (koncepty jako jsou aktérství, odpovědnost či smysl), psychodynamické přístupy (především Eriksonovy linie se zaměřením na osobní identitu či integritu), pozitivní psychologie (s výkladovým rámcem mezihry životních výzev a pozitivních vlastností) či kognitivní psychologie (autobiografická paměť).

V této studii pojednané narativní koncepty odrážejí určitý posun těžiště, k němuž došlo v narativní psychologii od jejího vzniku v polovině osmdesátých let minulého století (Bruner, 1986; Sarbin, 1986). V prvních dekádách totiž v tomto přístupu – jak v teorii a ve výzkumu, tak také v psychoterapeutické praxi – dominoval sociální

---

*Došlo:* 13. 3. 2022; E. D., Psychologický ústav AV ČR, v. v. i., Hybernská 8, 110 00 Praha 1; e-mail: eva.dubovska@centrum.cz

Tento text vznikl díky podpoře projektu GA ČR 20-08583S „Krise, prožívání a růst ve středním věku“.

konstrukcionismus (Epston et al., 1997; Gergen, 1997). Přestože v pozdějších podobách narativních přístupů zůstává k různým úrovním sociálních kontextů zvýšená citlivost, je zde zároveň výraznější akcent na jedince s jeho zkušeností a aktivitou, na životní autorství, osobní identitu či integritu. Cílem tohoto příspěvku je ukázat, jak se posun těžiště odráží ve studiích týkajících se narativního zpracování těžkých životních zkušeností a ve způsobech, jakými se s nimi ve vyprávěních, tj. v naraci, vypořádáváme. Vedle tématu negativních, obtížných, nebo i traumatických zážitků jsou významné i způsoby, jakým se s nimi vyrovnáváme. Tzv. „narativní coping“ sice ještě není zavedeným psychologickým pojmem, ale už se objevil například v narativní studii vyrovnávání se se ztrátou rodiče (Huang a Habermas, 2021). V přehledové studii vycházíme tedy z literatury o narativním zvládnání těžkých zážitků obecně, ale také z literatury o narativním zvládnání traumatických zkušeností a posttraumatického růstu a usuzujeme, že větší část narativních procesů je zde velmi podobných<sup>1</sup>.

### **Narativní zpracování těžkých životních zkušeností**

Dobrý<sup>2</sup> životní příběh nevyhnutelně obsahuje i negativní nebo těžké životní zkušenosti. V anglicky psané literatuře se ujal pojem „nadir experiences“. Thorne (1963) tyto zážitky – v kontrastu k Maslowovým vrcholným zážitkům „peak experiences“ – poprvé popsal a definoval jako subjektivně pociťovaná nejhorší období v lidském životě, kdy lidé ve svých nejhorších zážitcích popisovali „smrt, nemoci, tragédie, ztráty, degradaci self“ (Thorne, 1963, s. 249). V momentu nejhoršího zážitku dochází k pocitům osamění a zranitelnosti, ztrácí se „předvídatelný a bezpečný svět“ a často přichází dramatická změna nebo bod obratu v životě (Stagg, 2014). Typické ve vyprávění o těchto zážitcích jsou silné negativní emoce jako zklamání, bezmoc a zoufalství (McAdams, 1995).

Příběhy o těžkých událostech mají také větší pravděpodobnost, že budou vyprávěny. Autorky McLeanová, Pasupathiová a Palsová (2007) se věnovaly výzkumu tzv. „situovaných příběhů“, tedy příběhů, které lidé vyprávějí v běžném, každodenním životě. Ukázalo se, že narušující (disruptivní) nebo nedořešené zážitky byly konstruovány s větší pravděpodobností, a to i z toho důvodu, že příběhy popisující události obsahující narativní moment narušení nebo nedořešení jsou prostě zajímavější: „Jak přiznávají mnozí autoři beletrie, psát příběhy o dobrých věcech je těžké“ (McLean et al., 2007, s. 272).

### **Pozitivně působící procesy při naraci negativního nebo těžkého zážitku**

Konstruktivní narativní zpracování negativních osobních událostí je dle mnoha studií důležitou podmínkou vyrovnání se s proběhlou událostí a dosažení optimálního psychického stavu (King, 2001; Lilgendahl a McAdams, 2011; McLean et al., 2007). Strukturování negativních událostí do narativní formy, a to jak vyprávěním, tak také psaním, umožňuje znovuprožití emocí a vede tak k emoční katarzi. Narativní zpracování také napomáhá integraci myšlenek a emocí, které jsou spojeny s těžkými událostmi (Habermas, 2019). Tento proces, jak opakovaně ověřili Pennebaker a Seagal při studii psaných narativů (1999), podporuje zvládnání, jelikož konstruovaný příběh dodává vyprávějícímu pocit rozřešení a související emoce jsou tak lépe regulovatelné.

<sup>1</sup> V tomto textu se nevěnujeme dopadům disociace na naraci událostí, což je téma, které svým rozsahem překračuje možnosti našeho příspěvku.

<sup>2</sup> Tento termín je v narativní psychologii a narativní gerontologii již zaveden, viz Čermák, 2006; Randall et al., 2015.

Prostřednictvím tvorby nových kauzálních i nekauzálních vazeb mezi událostmi může vyprávění ulehčit zpracování chaotické či neuchopitelné zkušenosti. Autobiografická paměť totiž uchovává záznamy o epizodách v různých oddělených komponentách a spojuje je do příběhu až dle nároku situace. Toto spojování „vnáší řád do chaosu“, sdružuje události, které by spolu jinak nesouvisely a takto se vytváří „jednota sekvence událostí“. Máme tendenci spojovat události tak, aby výsledný příběh „držel pohromadě“, aby byl koherentní (Čermák, 2002, s. 37). Tím, že se události uspořádají do kauzální sekvence, dostane popisovaný zážitek smysl a význam a může vyprávějícimu dopomoci k pochopení, proč se věci odehrály právě takovým způsobem.

Zatímco u narativních popisů obyčejných, běžných zkušeností málokdy nalezneme snahy o vysvětlení, vyprávění o negativních životních událostech vždy obsahuje centrální figuru, kterou Bruner (1990) nazývá „potíž“. Potíž je odchylkou od normálního, očekávatelného a dle Brunera je základem narace, tím co „pohání“ příběh. Bez potíže by příběh nebyl hodný vyprávění, nebyl by zajímavý. Důležitou funkcí vyprávění je jeho potenciál pro reflexi a nové pochopení či vyřešení potíže. Vyprávění příběhu umožňuje vyprávějícimu potíž uchopit znovu a jinak, umožňuje mu vyřešit dilemata a různé tenze. Jinak řečeno: umožňuje mu svým příběhům lépe porozumět, případně je i přepsat, podívat se na ně z jiných perspektiv, přehodnotit kauzální souvislosti a svá předchozí hodnocení.

Takový typ **přehodnocení příběhu** vyžaduje určitá doplnění. Může dojít například k **obohacení perspektivy** vyprávěče o perspektivy dalších postav, které byly předtím opomenuty (Habermas, 2019). Další možností je pomyslné udělání „kroku zpět“ a reflektivní přehodnocení události z jiné (přítomné) časové perspektivy (Freeman, 2010; Habermas, 2019). V procesu přehodnocování může dojít k proměně artikulovaných emocí, např. k přesunutí viny, nebo také ke změně, rekvifikaci pocitů studu a viny v pocity hněvu nebo smutku (Habermas, 2019; Paivio a Pascual-Leone, 2010). Například u negativních událostí, kde vystupuje kromě hlavního protagonisty také osoba, která škodí (např. agresor), umožňuje narativní zpracování konstruovat intence této negativní postavy, popř. také porozumět tomu, proč zde došlo k odchylce od kanonického kulturního vzorce (Bruner, 1990).

Zkušenost může být přehodnocena (tj. změni se či se posune její valence) také tím, že se konstruuje **pozitivní následek**, který nastává s určitým časovým odstupem, případně se z události vyvodí poučení, „lekce“, která prohlubuje význam celé události. Jako příklad takového posunu valence se nabízejí tzv. redemptivní sekvence, které se ukázaly jako převládající v příbězích vysoce generativních Američanů ve středním věku (McAdams, 1993).

Příběhy, vedle procesu přehodnocení, mohou sloužit také k tomu, aby vyprávějíci dostal pod **kontrolu** znepokojivé zážitky, které ho trápí a „okupují jeho myšlenky“ (Boothe a von Wyl, 2004). Vyprávění uvolní tenzi a stabilizuje (ibid). Narace traumatických událostí také umožňuje „navyknout“ si a **habituovat** se na úzkost, kterou vzpomínka vyvolává, i proto je narativní zpracování důležitou součástí řady psychotherapeutických intervencí, které pracují s traumatem (Kaminer, 2006).

Negativní či těžká událost vede v některých případech vyprávějíciho k aktivnímu **hledání a utváření smyslu** této události. Příkladem takového hledání mohou být otázky „proč se to stalo právě mně?“, „co si mohu z této události vzít?“ (Tuval-Mashiach et al., 2004). Díky podobnému hledání se v některých případech setkáme s tím, že po těžké životní situaci přichází osobnostní růst, na což poukazuje i rostoucí objem literatury o posttraumatickém růstu. Těžká nebo traumatizující událost může zapůsobit jako „bod zvratu“ (Harvey et al., 2000) a **nasměrovat pozornost** na předtím nerozpoznané a nedocenené aspekty života jedince, například hodnotu vztahů, může

způsobit i změnu (životní) zápletky směrem k větší smysluplnosti a významnosti (Kaminer, 2006). Těžká životní událost je také vždy příležitostí k nalezení nového smyslu (Frankl, 1964) a k re-autorizaci vlastního životního příběhu (White a Epston, 1990).

Zcela zásadní funkcí vyprávění, která napomáhá narativnímu zvládnutí, je (probíhající nebo i zamýšlené) **sdílení** příběhu s dalšími lidmi. Vyprávěcí může v sociální situaci cítit potřebu přidat do příběhu více orientačních sekvencí<sup>3</sup>, aby posluchači ulehčil porozumění příběhu, aniž by si musel být těchto perspektiv sám předtím vědom. Takto přímo v procesu vyprávění může nalézat, a často také nalézá, nová kauzální spojení, nové příčiny, nová vysvětlení. Sdílení příběhu v podpůrném prostředí vytváří navíc novou sociální realitu a validuje vzpomínky a emoce vyprávěcího (Habermas, 2019), což se ukazuje jako rozhodující faktor například ve studiích truchlení (Neymeier, 2014). Zážitek **porozumění a přijetí** tedy napomáhá naraci, která díky přítomnosti posluchače může být komplexnější a strukturovanější. Důležité je i samotné vyslyšení a akceptování příběhu druhými, které potvrzuje celkovou narativní pozici vyprávěcího.

Vyprávění negativního zážitku jiným naslouchajícím lidem navíc pomáhá zeslabit negativní emoce, které jsou s událostí spojeny. Zde působí adaptivně prožitek kontejnování emocí naslouchajícími, kdy bezpečně vyjádřená emoce vhodně zasazená do kontextu příběhu se stává méně nebezpečnou a uchopitelnější. A opakované vyprávění různými lidmi tento efekt ještě posiluje (Habermas, 2019).

Publikum může také vyprávěcího stimulovat ke konstrukci nového, lepšího vyústění příběhu, například přidáním pozitivní evaluace v závěru příběhu, jak již bylo zmíněno, či nalezením smyslu, vyvozením ponaučení, artikulací hodnot a podobně. Opakovaná narace působí také kladně na kvalitu příběhů – tyto příběhy se stávají koherentnějšími a celistvějšími, obohacují se o nové perspektivy, stávají se „dobrým příběhem“. Jinými slovy: opakování je příležitostí pro re-autorizaci příběhu (Epston et al., 1992). Pozitivní efekt opakované narace nevylučuje možnost, že opakováním se tyto narace různým způsobem transformují.

### **Integrace těžké události do kontextu životního příběhu**

Dle klasika narativní teorie osobnosti, Dana P. McAdamse, je životní příběh narativní reprezentací minulosti, současnosti a očekávané budoucnosti (McAdams, 2001). Je to „internalizovaný a neustále se vyvíjející příběh self, na kterém člověk pracuje celý život“ (McAdams, 2010, s. 242). Životní příběhy jsou vždy fluidní, v žádné fázi nejsou definitivní a ucelené a odrážejí vždy určitý sociální a společenský kontext (Pasupathi a Mansour, 2006; Randall et al., 2015).

Výběrem příběhů, které se rozhodneme druhým o sobě vyprávět, ovlivňujeme nejen to, jak nás vnímají ostatní, ale také to, jak vnímáme sami sebe a jak si rozumíme (Čermák, 2004; McLean et al., 2007). Narativní konstrukce je „motorem sebezvozně“ (McLean et al., 2007, s. 265). Způsob, jakým ztvárnujeme svůj životní příběh, ovlivní velmi pravděpodobně i způsob, jakým budeme tvořit nové příběhy. Již jednou zavedené či zvnitřněné prvky, jako jsou témata, zápletky či postavy životního příběhu, ovlivňují to, jaké příběhy se rozhodneme dále vyprávět. To znamená, že životní příběh představuje jakési jednotící vodítko k další narativní konstrukci (Singer a Blagov, 2004). Například, pokud má člověk ve svém životním příběhu opakující se vzorec „vykoupení“ (redemption), velmi pravděpodobně bude náchylnější ke konstrukci podobně laděných příběhů i v budoucnosti (McLean et al., 2007).

<sup>3</sup> Tzv. globální struktura narativu dle Labova a Waletzkeho (1967): abstrakt, orientace, komplikace, evaluace, vyřešení, coda.

V posledních letech nastal rozmach studií, které zkoumají integraci jednotlivých událostí do kontextu celkového životního příběhu. Tento typ výzkumů se postupně profiluje jako zkoumání konstruktů „narativní identity“. Téma narativní identity bylo přibližně ve stejnou dobu nastoleno jak ve filosofii, tak také v psychologickém výzkumu. Hermeneuticky orientovaný filosof Paul Ricoeur (1991) otevírá problematiku narativní identity v souvislosti s dvojím pojetím identity: idem (totožnost) a ipse (svěbytí). Tento koncept znamená, že sám sebou, a současně stále tímž navzdory proměně časů a kontextů se člověk stává prostřednictvím narativní konstrukce.

Ve výzkumu týkajícím se konstruktů narativní identity je v současnosti nejvýraznější skupina autorů kolem Dana P. McAdamse, (Jonathan M. Adler, Jeniffer Lilgendahl, Kate C. McLean ad.). Podobně jsou zaměřeni také autoři zkoumající integraci emocí a narativity (Tillmann Habermas) či autobiografickou paměť (Robyn Fivush, Jefferson Singer, Pavel Blagov). Narativní identita je zde charakterizovaná jako „příběh self, který pojí dohromady rekonstruovanou minulost, vnímanou současnost a představovanou budoucnost, poskytující jedinci vědomí jednoty a smyslu“ (Adler et al., 2017, s. 1). Narativní identita má i vlastní kapitolu v Oxford Handbook of Identity Development (McLean a Syed, 2015) a také v Handbook of Identity Theory and Research (Schwartz et al., 2011), a lze ji tedy považovat za jeden z aktuálních konceptů v přístupech k identitě člověka.

V případech narativní identity se jedná o poměrně rozsáhlé téma, které zde zmiňujeme jenom okrajově z důvodu zařazení výzkumu narativního zpracování a narativní transformace do širšího kontextu. Mezi nejčastější teoretické koncepty, které se uplatňují při zkoumání integrace události do celkového životního příběhu, a které zde stručně představíme, patří koncepty sebedefinujících vzpomínek, autobiografického zdůvodňování, narativních pozic a vlivu dominantních (master) narativů.

### *Sebedefinující vzpomínky*

Náš životní příběh je dle některých autorů selekcí tzv. sebedefinujících vzpomínek (self-defining memories, SDM; Singer et al., 2013) týkajících se osobně důležitých situací, rozhodnutí nebo zlomových momentů. Tyto vzpomínky se stávají centrálními pro pochopení toho, kým jsme (Fivush et al., 2011). Sebedefinující vzpomínky pomáhají vypravěči popsat sebe samého jako koherentní bytost a typicky buď demonstrují stejnost v čase, nebo vysvětlují změnu (Fivush et al., 2011).

Typické SDM v celkovém životním příběhu jsou vrcholné zážitky, nejhorší zážitky a body zvratu. Tyto vzpomínky jsou do životního příběhu integrovány pomocí evaluativního procesu (Labov a Waletzky, 1967), který byl označen jako autobiografické zdůvodňování (autobiographical reasoning; Habermas a Bluck, 2000).

### *Narativní pozice a dominantní (master) narativy*

Vypravěči se aktivně sociálně umísťují s použitím dostupných dominantních narativů, popřípadě alternativně konstruují svoje vlastní proti-pozice (Bamberg, 2005). Tzv. „Master narativy“ fungují jako jakési kulturní standardy, obecně platné příběhy, vůči kterým vypravěči konstruují a umísťují své osobní vyprávění na základě své zkušenosti. Tyto narativy poskytují kulturně sdílený evaluativní rámec (Thorne a McLean, 2003). Jako klasický americký dominantní narativ se například nabízí příběh chudého přistěhovaleckého chlapce, který se vypracoval vlastní pílí „od hadrů k bohatství“ (from rags to riches). Je to morální příběh o zvládnutí nepřízně osudu, o těžké práci a dosažení tzv. amerického snu. Jiným typickým narativem dominujícím v USA je již zmíněná redemptivní sekvence (McAdams, 1993).

Neimeyer (2004) upozorňuje, že tzv. dominantní narativ (White a Epston, 1990) může působit i jako překážka v integraci těžkého negativního zážitku. Dominantní narativy mohou vyvolat jakési „sebeonálepkování“ a zastínit jemnější, idiosynkratičtější způsoby vnímání sebe sama po traumatickém zážitku. Dominantní narativ tak může například způsobit, že někdo potýkající se s vážnou nemocí nebo traumatem se na sebe začne dívat jako na pacienta s rakovinou nebo jako na oběť. Dominantní narativ pak může „kolonizovat“ sociální identitu jedince, ale také může ovlivnit způsob, jakým se jedinec vztahuje k sobě a k ostatním. Pro adaptivní práci s dominantním narativem je třeba jej externalizovat jako „problémový příběh“ (problem saturated story; White a Epston, 1990), až následně může dojít k integraci a případnému post-traumatickému růstu (Tedeschi a Calhoun, 2004).

Dominantní narativy byly v souvislosti s narativním zvládnutím těžkých situací zkoumány ve studii Thorna a McLeanové (2003), která zkoumala celkem 60 psaných narativů adolescentů, jejichž zadáním bylo popsat nějakou život ohrožující situaci, která se jim stala. Autoři identifikovali tři dominantní narativy jako typické odpovědi na traumatizující událost a to: „Byl/a jsem silný/á“; „Měl/a jsem starost o ostatní“; a „Byl/a jsem zranitelný/á“. Autoři dále zkoumali také okolnosti, za kterých došlo k vyprávění těchto narativů a k reakci posluchačů. Na základě toho mohli určit, že pouze první dva typy („Byl/a jsem silný/á“ a „Měl/a jsem starost o ostatní“) by se kvalifikovaly jako dominantní narativy, protože byly široce akceptovány publikem. Narativ „Byl/a jsem zranitelný/á“ byl publikem většinou vyvracen, popřípadě podroben snaze o restrukturuaci. Kromě již zmíněného výsledku studie se také ukázalo, v souladu se závěry výzkumů genderové socializace, že první narativ „byl/a jsem silný/á“ byl mnohem častěji vyprávěn chlapci, kdežto zbylé dva narativy („měl/a jsem starost o ostatní“, „byl/a jsem zranitelný/á“) byly častěji vyprávěny dívkami.

Koncept narativních pozic či umístování (positioning) se ve vyprávění uplatňuje nejen ve vztahu k dominantním narativům, ale také odkazuje k sociálním a emočním pozicím, které jednotlivec zaujme vzhledem k reálným nebo imaginárním druhým. Je to vlastně jakási dynamická obměna statictějšího konceptu role (Thorne a McLean, 2003). Narativní umístování se může uplatnit jak u protagonistů příběhu, tak i směrem od vyprávěče k publiku. Tím, jak vyprávějíci zařazuje charakter ve svém vyprávění do kategorií, nebo jim přisuzuje vlastnosti, signalizuje svou pozici ve smyslu blízkosti a vzdálenosti. Tím, že se s někým ztotožňují, někoho obdivují, nebo s někým ve vyprávění nesouhlasí, případně někoho používají jako negativní příklad – všemi těmito akty vyprávějíci narativně definují sebe a druhé (Bamberg, 2012).

### *Autobiografické zdůvodňování (autobiographical reasoning, AR)*

Životní příběh je výběrem autobiografických vzpomínek, které souhrnně vysvětlují, jak se člověk stal tím, kým je (Pasupathi a Mansour, 2006), díky čemuž máme pocit kontinuity self a sebeporozumění (Habermas a Bluck, 2000). Tento proces, který závisí na schopnosti tematicky propojovat různé autobiografické vzpomínky takovým způsobem, aby utvářely koherentní a kontinuální konstrukci self, byl pojmenován jako autobiografické zdůvodňování (Habermas a Bluck, 2000; Habermas a Köber, 2015; Pasupathi, 2015).

AR je podle mnohých autorů jedním z hlavních procesů, kterým transformujeme vzpomínky do životního příběhu. Je to jakési cvičení v osobní integraci, které ustanovuje biografickou perspektivu událostí v referenčním rámci celého života (Habermas a Köber, 2014). V kontextu běžného každodenního vyprávění se AR objevuje tehdy, když je nějaká situace spontánně umístěna do biografické souvislosti. V situaci výzkumného rozhovoru může být AR vyvolané například otázkami na celkový životní

příběh, nebo také na specifické důležité události, jako jsou například sebedefinující vzpomínky nebo body obratu.

AR zahrnuje dva typy zdůvodňování, a to přispívající k udržení stability a směřující k vysvětlení změny v čase. Zdůvodňování, které vysvětluje stabilitu, se děje například pomocí tzv. exemplifikace, kdy se obecné tvrzení o vlastní osobě (například nějaký rys osobnosti) podloží jednou nebo více specifickými situacemi, případně naopak – při popisu situace se tato propojí s obecným tvrzením („Zase se mi něco stalo... já jsem prostě takový“). Další možností narativní konstrukce stability nebo shody v čase, je tzv. ne-já situace, kdy se na popisované situaci dokládá, že není pro vyprávějího typická. Ještě jinou možností je srovnání dvou situací v čase, které dokládají stejný typ zkušenosti („To se mi děje pořád“) (Habermas a Köber, 2014).

Další zmíněnou funkcí AR je vysvětlení změny v čase, a to tím, že se takzvané „přemostňuje změna“ (Habermas a Köber, 2014, s. 15). Nejjednodušší forma probíhá pomocí referencí k vlastnímu vývoji, například určité zážitky mohou být popisovány jako formující, popřípadě určité netypické chování může být dáno do kontextu s biografickým pozadím (např. „Když viděl, jak se na nás valí auto, zpanikařil. Když byl malý, srazilo ho auto“). Další možností tohoto typu zdůvodňování je propojení vyprávěné situace s biografickými důsledky („Od té chvíle bylo všechno jinak“) (Habermas a Köber, 2014).

AR je ve své podstatě proces velmi podobný integrativnímu typu reminiscence (Wong a Watt, 1991) nebo i Butlerově pojmu bilancování – „Life review“ (Butler, 1963). Hodnotící a integrující pohled na svou minulost vždy zahrnuje procesy AR (Habermas a Bluck, 2000). Proces AR se rozvíjí v průběhu dospělosti a vrcholí v raném starším věku. Obzvláště důležitý je ve středním věku, protože „zachycuje to, jak vyprávějí rozumí svému vývoji ve světle životních vrcholů, pádů, výzev a změn“ (Lilgendahl a McAdams, 2011).

### **Charakteristiky dobrého narativního zpracování těžké události**

Otázka, co je typické pro adaptivní narativní zpracování těžké události, je předmětem mnoha studií z oblasti truchlení, posttraumatického růstu, autobiografické paměti i studií z okruhu výzkumu narativní identity. Jako nejčastěji zkoumané charakteristiky lze označit utváření smyslu (meaning making / sense making), exploraci, tendenci k pozitivnímu vyústění příběhu, aktérství a koherenci.

Důležitost utváření smyslu vystupuje zřetelně v narativních studiích truchlení. Pokud je truchlící proces úspěšný, dochází k integraci ztráty za současného zachování koherence vlastního životního příběhu, protože příběh nabízí smysluplné vysvětlení této ztráty (Neimeier, 2014). Ale pokud je z nějakých důvodů tato asimilace nemožná, ztráta může narušit základní témata a přesvědčení životního příběhu a vyústit do „zdlouhavého hledání smyslu“ (protracted search for meaning; Neimeyer, 2006, s. 143) a vést ke vzniku tzv. komplikovaného truchlení. Ukazuje se, že lidé, kteří dokázali najít ve své ztrátě význam, vykazovali po 2 letech od ztráty méně symptomů tzv. komplikovaného truchlení a dosáhli také vyšší úrovně osobní pohody (Holland et al., 2006).

Zmíněná narativní aktivita nalézání významu ztráty má dvě úrovně. Zaprvé je potřeba zpracovat samotnou událost ztráty a její význam pro další život truchlícího. Na druhé úrovni probíhá vyrovnání se s „příběhem v pozadí“ (back story), vztahem k zemřelému, který se vine celým životním příběhem. Cílem je tak vytvoření nové pevné vazby k zemřelému, která je adaptivní (Neimeier, 2014, p. 490).

Podobná zjištění ohledně potřeby hledání a nalézání smyslu a související rekonstrukce příběhu vyplývají i z literatury o fenoménu posttraumatického růstu, který

označuje případy, kdy jedním z důsledků traumatické události je i osobní růst (Tedeschi a Calhoun, 1996, 2007). Lidé, kteří zažili traumatickou událost, mohou například popisovat zlepšení ve vztazích, rozvinutější soucit k druhým, větší schopnost vážit si života a větší osobní sílu. Pro to, aby takový proces nastal, se z narativního hlediska ukázala jako stěžejní tzv. centralita události, tedy nakolik je traumatická událost centrální pro identitu dané osoby (Boals et al., 2010; Lancaster et al., 2013) či nakolik a jak se týká jejich jádrových přesvědčení (Tedeschi et al., 2007). McAdams a Jones (2017) doplňují, že z pohledu narativního zpracování zde jde o to, do jaké míry se člověk po traumatickém zážitku „pustí“ do zkoumání dopadu události na sebe sama. Tento proces kromě jiného může zahrnovat vyrovnávání se s morálními otázkami ohledně viny a odpovědnosti, a často vede k rekonstrukci celého systému hodnot a přesvědčení.

V souvislosti s narativním zpracováním negativních událostí je často zmiňovaný výzkum Kingové (King, 2001), která se věnovala otázce, zda a jak souvisí narativní zpracování negativních událostí s konstrukty životní pohody a zralosti ega u lidí, kterým se narodilo dítě s Downovým syndromem. Sběr dat proběhl ve dvou fázích, v první fázi 87 respondentů vyplnilo psychometrické škály a psalo narativy se zadáním: „Prosíme, napište o momentu, kdy jste se poprvé dověděli, že vaše dítě má Downův syndrom. Buďte tak detailní, jak je to jen možné, napište to jako příběh“. Druhá fáze sběru dat se uskutečnila následně po dvou letech, zde se sbírala jenom psychometrická data. Ze zjištění vyplynulo, že osobní pohoda souvisela s pozitivním vyústěním příběhů a také s narativní konstrukcí nazvanou „foreshadowing“ (respondent konstruuje příběh tak, že již před sdělením diagnózy něco tušil, něco naznačovalo, že dojde k negativní události). Nejvýraznější narativní vzorec, který byl typický pro zralé respondenty, byla akomodace operacionalizovaná jako kombinace tří faktorů, jimiž jsou: 1. úroveň paradigmatického posunu ve vnímání světa, 2. explorace (jak moc participant popisuje a prozkoumává svoje obtíže ohledně změny) a 3. aktivní versus pasivní zapojení autora v příběhu.

Palsová (2006) zkoumala narativní zpracování traumatických událostí a označila dvě hlavní charakteristiky, které mohou být přínosné pro rozvoj osobnosti: 1. Tzv. explorativní narativní zpracování nastává, když je vyprávěč příběhu otevřený průzkumu svých ambivalentních myšlenek a pocitů ohledně negativního zážitku, a tedy i jejich případné reinterpetaci. Tento typ zpracování dle výsledků pozitivně souvisel se zralostí ega. 2. Koherentní pozitivní vyústění příběhu, které znamená schopnost najít v příběhu pozitivní smysl či dát těžkému příběhu dobré zakončení. Tato tendence se potvrdila jako významně související s resiliencí a osobní pohodou (Pals, 2006). Ve studii Lodi Smith et al. (2009) souviselo explorativní narativní zpracování u vysokoškolských studentů s lepším psychickým zdravím.

Pokud jsme schopni vyprávět příběhy o těžké situaci nebo těžkém životním období tak, že vyprávění vyústí do koherentního a pozitivního závěru, pak se tyto příběhy pro nás stanou s velkou pravděpodobností sebedefinujícími (Singer a Blagov, 2013). Budou to vzpomínky, které nám budou v nejtěžších chvílích připomínat naši schopnost vyrovnat se s nepřízní (Pals, 2006).

Schopnost konstruovat tzv. pozitivní vyústění (positive resolution) ve vyprávění příběhu o negativní události se ukazuje jako jedna ze stěžejních charakteristik narativního zvládnutí. V studii Lilgendhalové a McAdamse (2011) se potvrdila negativní souvislost s neuroticismem a pozitivní vyústění také predikovalo dosažení vyšší úrovně osobní pohody.

Jednou ze specifických forem pozitivního vyústění je tzv. redemptivní sekvence, tj. narativní struktura, u které je negativní situace takřikajíc „vykoupena“ (redempted)



vřazením do souvislosti příběhu. Ve studii životních příběhů vysoce generativních Američanů středního věku se redemptivní sekvence opakovaně objevila jako typický kulturní narativ (McAdams, 1993). Redemptivní sekvence byla dále studována například ve studii narativního zvládnání zážitku teroristického útoku z 11. září (Adler a Poulin, 2009), kde byla pozitivně asociována s osobní pohodou respondentů.

Dalším z důležitých faktorů, které napomáhají adaptivnímu narativnímu zpracování těžké nebo negativní události je agency, neboli aktérství. Aktérství může být definováno jako „narativní forma jedné z nejdůležitějších sil, formujících lidský život, souvisejících s autonomií individua, jeho jednáním a schopností ovlivnit směřování svého života“ (Adler, 2012, s. 368). Narativy s vysokou úrovní aktérství ztvárnují protagonistu jako toho, kdo iniciuje změny toho, kdo jedná (Bandura, 2006; McAdams et al., 1996)<sup>4</sup>. Aktérství bylo zkoumáno například v psaných narativech o hlavních změnách v životě a ukázala se souvislost s osobní pohodou. Podobně ve výzkumech Adlera (Adler, 2012; Adler et al., 2008) zaměřených na dosažení změny v psychoterapii, klienti, jejichž psané narativy vykazovali vysokou míru aktérství, dosahovali vyšší úrovně osobní pohody a zlepšení (gains) v terapii.

Ke konceptu agency se váže i koncept vztahovosti (communion), který se dá charakterizovat jako tendence ke spolubytí, pocit sounáležitosti s ostatními lidmi a s prostředím. Aktérství a vztahovost bývají ve studiích narativní identity zkoumány většinou společně jako dva aspekty ztvárnění sebe a druhých v životních situacích. Například ve studii Bauera a McAdamse (2004) byla communion asociována jak s pocitem větší duševní pohody, tak i životní spokojenosti.

V neposlední řadě v souvislosti s narativním zvládnáním zmíníme koncept narativní koherence, definované jako „úspěšnost narativu v komunikování svého odkazu příjemci“ (Adler et al., 2008, s. 722). Koherence je jedním ze základních kritérií pro hodnocení úspěšnosti příběhu, tj. zda je příběh pro příjemce srozumitelný. U narativní koherence se sleduje například orientace – míra, ve které narativ umožní příjemci dostatečné informace o pozadí příběhu: jak je obsah příběhu umístěn v kontextu celkového životního příběhu, logická souslednost, proč je právě tento příběh hodný vyprávění? Vysoká míra narativní koherence souvisela v již zmíněných studiích například s resiliencí a osobní pohodou ve studii Pals (2006), negativně s depresí (Baerger a McAdams, 1999), nebo také s úspěchem v dosažení změny v psychoterapii a celkově lepším psychickým zdravím ve studiích Adlera (2012, 2013).

### **Zkoumání forem narativního ztvárnění negativních či těžkých zkušeností**

Jiným pohledem na narativní zpracování těžké zkušenosti je detailní zkoumání tzv. narativního ztvárnění, popř. také narativní transformace (Chrz, 2004; Chrz a Čermák, 2005; Chrz et al., 2021). Pro tyto studie je typické spíše zaměření na formu vyprávění, a zpravidla se jedná o zkoumání menších vzorků či o narativní případové studie. Tyto výzkumy většinou pracují s obsáhlejším textem, zejména s narativním rozhovorem. Jejich perspektiva je zpravidla holisticko-formální (Lieblich et al., 1998), tj. pracuje se s celkem vyprávění a v analýze se jde za obsah směrem k narativním formám (jako jsou typy zápletek, styly, žánry ad.). Tyto globálnější narativní formy jsou ve výzkumech uchopovány jako výsledek syntézy dílčích, elementárnějších kategorií. Například pro žánr hrdinského vyprávění je charakteristické vysoké aktérství a pozitivní vyústění (Chrz, 2005).

<sup>4</sup> Bandura popisuje aktérství jako kapacitu uplatnit kontrolu nad svým myšlenkovým procesem, motivací a akcí (Bandura, 1989). Chovat se aktérsky znamená vědomě ovlivňovat svoje fungování a životní okolnosti. Hlavní vlastnosti aktérství jsou intencionalita, uvážlivost nebo schopnost dívat se dopředu (forethought), sebe-reaktivita a sebe-reflexe (Bandura, 2006).

Příkladem takového holisticko-formálního konstruktů je tzv. bod obratu či zvratu (turning point). V rozhovorech se třemi dospělými oběťmi zneužívání v dětství ukazují Harvey et al. (2000) význam aktérství a podpůrného sociálního prostředí pro dosažení bodu zvratu v analyzovaných příbězích. Tuval Mashiach et al. (2004) ve své studii narativů pěti mužů, kteří přežili teroristický útok, nachází souvislost mezi celkovou narativní koherencí a zvládnutím traumatu. Frank (1995) popisuje několik typů celkových konfigurací, jimiž člověk odpovídá na situaci život ohrožující nemoci: jedná se o vyprávění restituční (restitution narrative), vyprávění chaosu (chaos narrative) a vyprávění hledání (quest narrative). Podstatnými aspekty těchto konfigurací jsou, vedle vztahování se k druhým a k vlastnímu tělu, také kontrola a dosahování žádoucího (desired). Frank ukazuje, že způsob, jakým člověk prostřednictvím různých narativních konfigurací odpovídá na otřesení a přerušování představované nemoci, spočívá ve vnášení určité podoby prediktability do kontingence lidské zkušenosti.

V našich předchozích studiích jsme se také zaměřili na narativní ztvárnění těžkých životních událostí. Ve studii (Chrz et al., 2021) založené na analýze Life Story Interview 42 vysoce ego-integrovaných seniorů (z celkového počtu 166) jsme prostřednictvím analýzy narativních kategorií (agency, pozitivní/negativní vyústění, reflexivita a konstrukce morální identity) našli několik stylů narativního ztvárnění těžké události: 1. dopadlo to dobře; 2. vyrovnal/a jsem se s tím; 3. zhodnocení z hlediska dalšího vývoje; 4. zisk postoje; 5. ospravedlnění těžkého rozhodování.

Ve výzkumu „příběhů změny“ v psychoterapii zaměřené na léčbu depresivních a úzkostných symptomů, identifikovala Dubovská (2019) čtyři typy narativní konfigurace. První typ „Postavila jsem se za sebe“ je charakteristický vysokým aktérstvím a dosahováním žádoucího zcela v režii participantek. Druhý typ „Neuměla jsem si přiznat, že je toho na mě moc, teď se to učím“ má ve srovnání s prvním nalezeným typem nižší úroveň aktérství a dosažení žádoucího probíhá (zejména ve fázi krize a řešení) v režii „osudu“ či externích událostí. Třetí typ „Štěstí přeje připraveným“ má sice na první pohled podobnou konfiguraci jako typ druhý, dochází zde ale k výraznější roli externích vlivů a ke specifické formě adaptivního aktérství. Čtvrtý identifikovaný typ narativní konfigurace s názvem „Mám to strašně těžký a nejde to změnit“ představuje příběhy o tom, jak změna neproběhla.

## SHRNUTÍ

Konstruktivní narativní zpracování negativních osobních zkušeností je důležitou podmínkou vyrovnání se s proběhlou událostí a dosažení optimálního psychického stavu. Jako pozitivně působící (léčivé) procesy narativního zpracování lze uvést katarzi, exploraci a integraci emocí a myšlenek, lepší regulaci emocí, dodávání významu prostřednictvím různých forem přehodnocení a hledání smyslu. Podobně adaptivně působí i samotná situace sdílení s druhými, a tedy externí validace příběhu a souvisejících emocí. Lze konstatovat také pozitivní efekt opakovaně narace těžké události.

Dalším krokem, který probíhá více méně simultánně s výše uvedenými procesy, je integrace těžké události do kontextu životního příběhu. Těžké nebo negativní události se s větší pravděpodobností stávají sebedefinujícími vzpomínkami, které mohou být konfrontovány a „umístovány“ v pozicích vůči dostupným dominantním narativům. Vzpomínky jsou integrovány do životního příběhu prostřednictvím evaluativního procesu, tzv. autobiografického zdůvodňování, které plní dvě hlavní funkce, a to udržení stability a vysvětlení změny v čase.

Mezi nejčastější konstrukty, které jsou zkoumány v souvislosti s adaptivním narativním zpracováním, patří například explorativní narativní zpracování, pozitivní vyústění (včetně redemptivní sekvence), aktérství a koherence. Neméně přínosným

pohledem na narativní zpracování jsou studie narativního ztvárnění, které se zaměřují spíše na formu vyprávění a pracují s globálnějšími narativními koncepty, jako jsou typy zápletek, styly či žánry.

#### LITERATURA

- Adler, J. M., Dunlop, W. L., Fivush, R., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., McLean, K. C., Pasupathi, M., & Syed, M. (2017). Research methods for studying narrative identity: A primer. *Social Psychological and Personality Science*, 8(5), 519-527. <https://doi.org/10.1177/1948550617698202>
- Adler, J. M., Skalina, L. M., & McAdams, D. P. (2008). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. *Psychotherapy Research*, 18(6), 719-734. <https://doi.org/10.1080/10503300802326020>
- Adler, J. M., & Poulin, M. J. (2009). The political is personal: Narrating 9/11 and psychological well-being. *Journal of Personality*, 77(4), 903-932. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00569.x>
- Adler, J. M. (2012). Living into the story: agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 367-389. <https://doi.org/10.1037/a0025289>
- Baerger, D. R., & McAdams, D. P. (1999). Life story coherence and its relation to psychological well-being. *Narrative Inquiry*, 9(1), 69-96. <https://doi.org/10.1075/ni.9.1.05bae>
- Bamberg, M. (2005). Positioning. In: D. Herman, J. Manfred, R. Marie-Laure (Eds.), *Encyclopedia of narrative theory* (pp. 445-446). Routledge.
- Bamberg, M. (2012). Narrative practice and identity navigation. In J. A. Holstein, & J. F. Gubrium, *Varieties of narrative analysis* (pp. 99-124). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781506335117>
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. Perspectives on psychological science: *A Journal of the Association for Psychological Science*, 1(2), 164-180. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573-602. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00273.x>
- Boals, A., Steward, J. M., & Schuettler, D. (2010). Advancing our understanding of post-traumatic growth by considering event centrality. *Journal of Loss and Trauma*, 15(6), 518-533. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519271>
- Boothe, B., & von Wyl, A. (2004). Story dramaturgy and personal conflict: JAKOB A tool for narrative understanding and psychotherapeutic practice. In L. Angus, & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy* (pp. 283-296). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781412973496.d21>
- Bruner, J. S. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Harvard University Press.
- Bruner, J. S. (1996). *The culture of education*. Harvard University Press.
- Butler, R. N. (1963). Life review - an interpretation of reminiscence in aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-&.
- Čermák, I. (2002). Myslet narativně: Kvalitativní výzkum „on the road“. In I. Čermák, M. Miovský (Eds.), *Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku na prahu třetího tisíciletí*. Sborník z konference (pp. 11-25). PsÚ AV ČR Brno, SCAN Tišnov.
- Čermák, I. (2004). Autobiografická paměť a životní příběh. *Sborník prací Filozofické fakulty Brněnské univerzity* (pp. 29-41). Studia minorae fakultatis Philosophicae Universitatis Brunensis P8. Filozofická fakulta MUNI.
- Čermák, I. (2006). Narativně orientovaná analýza. In M. Blatný (Ed.), *Metodologie psychologického výzkumu: Konsilience v rozmanitosti* (pp. 85-109). Academia.
- Dubovská, E., Chrz, V., Tavel, P., Poláčková Šolcová, I., & Růžička, J. (2017). Narrative construction of resilience: Stories of older Czech adults. *Ageing & Society*, 37(9), 1849-1873. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16000581>
- Dubovská, E. (2019). *Příběhy změny v psychotherapii: narativní analýza*. Disertační práce. Filozofická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci.
- Epston, D., White, M., & Murray, K. (1992). A proposal for re-authoring therapy: Rose's revisioning of her life and a commentary. In S. McNamee, & K. J. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 95-115). Sage.
- Fivush, R. (2010). Speaking silence: The social construction of silence in autobiographical and cultural narratives. *Memory*, 18(2), 88-98. <https://doi.org/10.1080/09658210903029404>
- Fivush, R., Habermas, T., Waters, T. E., & Zaman, W. (2011). The making of autobiographical memory: intersections of culture, narratives and identity. *International Journal of Psychology: Journal International de Psychologie*, 46(5), 321-345. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.596541>

- Frank, A. W. (1995). *The wounded storyteller: Body, illness, and ethics*. Chicago University Press.
- Frankl, V. (1964). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Simon and Schuster.
- Freeman, M. (2010). *Hindsight: The promise and peril of looking backward*. Oxford University Press.
- Gergen, K. (1997). *Narrative, moral identity and historical consciousness: a social constructionist account*. Swarthmore College. [https://www.swarthmore.edu/sites/default/files/assets/documents/kenneth-gergen/Narrative\\_Moral\\_Identity\\_and\\_Historical\\_Consciousness.pdf](https://www.swarthmore.edu/sites/default/files/assets/documents/kenneth-gergen/Narrative_Moral_Identity_and_Historical_Consciousness.pdf)
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748-769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
- Habermas, T., & Kober, C. (2015). Autobiographical reasoning in life narratives buffers the effect of biographical disruptions on the sense of self-continuity. *Memory* 23(5), 664-674.
- Habermas, T. (2019). *Emotion and narrative: Perspectives in autobiographical storytelling*. Cambridge University Press.
- Harvey, M. R., Mishler, E. G., Koenen, K., & Harney, P. A. (2000). In the aftermath of sexual abuse: Making and remaking meaning in narratives of trauma and recovery. *Narrative Inquiry*, 10(2), 291-311. <https://doi.org/10.1075/ni.10.2.02har>
- Hiles, D., Čermák, I., Chrz, V. (2009). Narrative oriented inquiry: a dynamic framework for good practice. In D. Robinson, P. Fisher, T. Yeaton-Lee, S. J. Robinson, P. Woodcock (Eds.), *Narrative, memory, and identities* (pp. 53-65). University of Huddersfield.
- Holland, J. M., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *Omega: Journal of Death and Dying*, 53(3), 175-191. <https://doi.org/10.2190/FKM2-YJTY-F9VV-9XWY>
- Huang, M., & Habermas, T. (2021). Narrating ambiguous loss: Deficiencies in narrative processing and negative appraisal of consequences. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23146>
- Chrz, V. (2004). Výzkum jako narativní rekonstrukce. In: M. Mioviský, I. Čermák, V. Řehan (Eds.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku III* (pp. 21-32). Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Chrz, V. (2005). Konfigurace zkušenosti: figury a zápletky, které žijeme. In M. Mioviský, I. Čermák, V. Chrz (Eds.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku IV* (pp. 129-139). Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Chrz, V., Čermák, I. (2005). Žánry příběhů, které žijeme. *Československá psychologie*, 49(6), 481-495.
- Chrz, V., Čermák, I., & Plachá, V. (2006). Cancer, finitude and life configuration. In K. Milnes, Ch. Horrocks, N. Kelly, B. Roberts, D. Robinson (Eds.), *Narrative, memory and knowledge* (pp. 149-158). University of Huddersfield Press.
- Chrz, V., Dubovská, E., Tavel, P., Poláčková Šolcová, I., & Čermák, I. (2016). Resilience ve stáří: žánry narativní konstrukce. *Československá psychologie*, 60(1), 53-63.
- Chrz, V., Dubovská, E., & Poláčková Šolcová, I. (2021). Nadír experiences and ego-integrity: Types of narrative enactment. *Ageing and Society*, 41(9), 2006-2025. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20000197>
- Josselson, R. (2013). *Interviewing for qualitative inquiry: A relational approach*. Guilford Press.
- Kaminer, D. (2006). Healing processes in trauma narratives: A review. *South African Journal of Psychology*, 36(3), 481-499. <https://doi.org/10.1177/008124630603600304>
- King, L. A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology* 41(1), 51-72. <http://doi.org/10.1177/0022167801411005>
- Labov, W., & Waletzky, J. (1967). Narrative analysis: Oral versions of personal experience. In J. Helm (Ed.), *Essays on the verbal and visual arts* (pp. 12-44). University of Washington Press.
- Lancaster, S. L., Kloep, M., Rodriguez, B. F., & Weston, R. (2013). Event centrality, post-traumatic cognitions, and the experience of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(4), 379-393. <https://doi.org/10.1080/10926771.2013.775983>
- Lilgendahl, J. P., & McAdams, D. P. (2011). Constructing stories of self-growth: how individual differences in patterns of autobiographical reasoning relate to wellbeing in midlife. *Journal of Personality*, 79(2), 391-428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00688.x>
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: reading, analysis, and interpretation*. Sage.
- Lodi-Smith, J., Geise, A. C., Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2009). Narrating personality change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 679-689. <https://doi.org/10.1037/a0014611>
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. William Morrow & Co.
- McAdams, D. P. (1995). *The life story interview*. Northwestern University.

- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.
- McAdams, D. P. (2010). Personal narratives and the life story. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality, theory and research*. Third Edition (pp. 242-262). The Guilford Press.
- McAdams, D. P., & Jones, B. K. (2017). Making meaning in the wake of trauma: Resilience and redemption. In E. M. Altmaier (Ed.), *Reconstructing meaning after trauma: Theory, research, and practice* (pp. 3-16). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803015-8.00001-2>
- McLean, K. C., Pasupathi, M., & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: a process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review*, 11(3), 262-278. <https://doi.org/10.1177/1088868307301034>
- McLean, K. C., & Syed, M. (Eds.) (2015). *The Oxford handbook of identity development*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199936564.001.0001>
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a Cognitive-Constructivist Model. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 13, 141-145.
- Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: loss and the narration of meaning. *Death Studies*, 38(6-10), 485-498. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>
- Paivio, S. C., & Pascual-Leone, A. (2010). *Emotion-focused therapy for complex trauma: an integrative approach*. American Psychological Association. <http://www.jstor.org/stable/j.ctv1chs9r0>
- Pals, J. L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of Personality* 74(4), 1079-1110. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x>
- Pasupathi, M., & Mansour, E. (2006). *Adult age differences in autobiographical reasoning in narratives*. Developmental Psychology. American Psychological Association.
- Pasupathi, M. (2015). Autobiographical reasoning and my discontent: Alternative paths from narrative to identity. In K. C. McLean, & M. Syed (Eds.), *The Oxford handbook of identity development* (pp. 166-181). Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology* 55(10), 1243-1254.
- Randall, W., Baldwin, C., McKenzie-Mohr, S., McKim, E., and Furlong, D. (2015). Narrative and resilience: A comparative analysis of how older adults story their lives. *Journal of Aging Studies* 34, 155-161. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2015.02.010>
- Ricoeur, P. (1991). *From text to action. Essays in hermeneutic II*. The Athlone Press.
- Sarbin, T. R. (1986). The narrative as root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 3-21). Praeger.
- Singer, J. A., & Blagov, P. S. (2004). Self-defining memories, narrative identity, and psychotherapy: a conceptual model, empirical investigation, and case report. In L. E. Angus, & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory, and research* (pp. 229-246). Sage Publications, Inc.
- Singer, J. A., Blagov, P., Berry, M., & Oost, K. M. (2013). Self-defining memories, scripts, and the life story: narrative identity in personality and psychotherapy. *Journal of Personality*, 81(6), 569-582. <https://doi.org/10.1111/jopy.12005>
- Schwartz, S. J., Luyckx, K., & Vignoles, V. L. (Eds.) (2011). *Handbook of identity theory and research*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9>
- Stagg, R. (2014). The nadir experience: Crisis, transition, and growth. *Journal of Transpersonal Psychology* 46(1), 72-91.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry* 15(1), 1-18. [http://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](http://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Cann, A. (2007). Evaluating resource gain: Understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 396-406. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00299.x>
- Thorne, F. C. (1963). The clinical use of peak and nadir experience reports. *Journal of Clinical Psychology* 19, 248-250.
- Thorne, A., & McLean, K. C. (2003). Telling traumatic events in adolescence: A study of master narrative positioning. In R. Fivush, & C. Haden (Eds.), *Autobiographical memory and the construction of a narrative self* (pp. 169-185). Erlbaum.
- Tuval-Mashiach, R., Freedman, S., Bargai, N., Boker, R., Hadar, H., & Shalev, A. Y. (2004). Coping with trauma: narrative and cognitive perspectives. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 67(3), 280-293. <https://doi.org/10.1521/psyc.67.3.280.48977>
- White, M., Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.

Wong, P. T. P., & Watt, L. M. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging. *Psychology and Aging*, 6(2), 272-279.

## SOUHRN

„Dobry“ životní příběh nevyhnutelně obsahuje i negativní nebo těžké životní zkušenosti. Typické ve vyprávění o těchto zážitcích jsou silné negativní emoce jako zklamání, bezmoc, zoufalství, ztráca se „předvídatelný a bezpečný svět“ a často přichází dramatická změna nebo bod obratu v životě. Příběhy o těžkých událostech mají také větší pravděpodobnost, že budou vyprávěny. Cílem této studie je podat přehled výzkumů narativního zpracování negativních životních událostí, a to jak z hlediska dílčích procesů, které se na tomto zpracování podílejí, tak i z pohledu začlenění události do kontextu

celkového životního příběhu a procesu autobiografického zdůvodňování.

Konstruktivní narativní zpracování negativních osobních událostí je důležitou podmínkou pro zvládnutí události a dosažení optimálního psychického stavu. Strukturování negativních událostí do narativní formy, a to jak vyprávěním, tak také psaním, umožňuje kromě jiného integraci a lepší regulaci emocí, konsolidaci stop autobiografické paměti, lepší porozumění proběhlé situaci a otevírá také možnost přehodnocení, změny perspektivy, popřípadě také post-traumatického růstu.

Mezi nejčastější konstrukty, které jsou zkoumány v souvislosti s narativním zpracováním, patří tzv. explorativní vyprávění, konstrukce pozitivního řešení, aktérství a koherence. Neméně plodný pohled na narativní zpracování nabízejí kvalitativní studie narativní konstrukce.