

MAREK BŁASZCZYK

TERAPEUTYCZNY FENOMEN PISANIA

MAREK BŁASZCZYK

Wydział Humanistyczny,
Uniwersytet Mikołaja Ko-
pernika w Toruniu. Doktor
filozofii. Jego zaintereso-
wania naukowe to: filozofia
egzystencji, antropologia
filozoficzna, filozofia her-
meneutyczna. ORCID:
0000-0001-5518-0115.

Książka Jamesa W. Pennebaker i Joshuy M. Smytha zatytułowana *Terapia przez pisanie*, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Uniwersytetu Jagiellońskiego, jest przedsięwzięciem nie tylko ważnym i poznawczo wartościowym, ale i potrzebnym¹. Ukazuje bowiem terapeutyczną technikę pisania ekspresywnego, pozwalającą oczyścić umysł, zredukować odczuwany stres oraz uwolnić stłumione emocje. Technika ta pomaga tym samym poprawić nasze samopoczucie i ogólną kondycję psychofizyczną. Autorzy przekonują, że pisanie ekspresywne może być niezwykle pomocne w leczeniu zaburzeń psychicznych i psychosomatycznych, stanów lękowych, depresji czy zespołu stresu pourazowego (PTSD). Korzystnie wpływa również na proces uczenia się, podnosząc koncentrację i sprawność intelektualną. Polepsza jakość relacji interpersonalnych i związków romantycznych, usprawniając sposób komunikowania się z ludźmi. Umożliwia wreszcie poznanie samego siebie (w tym rozpoznanie i nazwanie drzemiących w nas myśli i emocji), dając wgląd w meandry swojej psychiki. Twórcą metody pisania ekspresywnego jest James W. Pennebaker, amerykański psycholog społeczny i wykładowca na Uniwersytecie Tekszańskim w Austin, jej popularyzatorem natomiast Joshua M. Smyth,

1 J.W Pennebaker, J.M. Smyth, *Terapia przez pisanie*, tłum. A. Haduła, Wydawnictwo UJ, Kraków 2018.

specjalista w zakresie zdrowia behawioralnego, wykładowca na Uniwersytecie Pensylwanii.

Technika pisania ekspresywnego polega na pisaniu (przez około 15–20 minut) dość krótkich tekstów o przykrych, smutnych czy traumatycznych doświadczeniach życiowych. W ten sposób możemy uwolnić „zamrożone” w ciele emocje i stany emocjonalne, a w konsekwencji – poczuć psychiczną ulgę. Technika ta nie jest jednak tożsama z pisaniem opowiadania czy prowadzeniem dziennika. Nie służy także tworzeniu tekstów, które mają być przeznaczone do publicznych odczytów. Pisanie ekspresywne jest bowiem w założeniu ćwiczeniem autorefleksyjnym, a nie intelektualnym. Jego celem jest więc przede wszystkim zapisywanie swoich głęboko skrywanych przeżyć, myśli, odczuć i wrażeń związanych z wydarzeniami i sytuacjami, które były dla nas najbardziej bolesne i traumatyczne. Nie jest przy tym ważna poprawność gramatyczna, logiczna, stylistyczna czy językowa konstruowanych zdań. Chodzi jedynie o „swobodny przepływ” pojawiających się w nas myśli i uczuć. Tak rozumiane pisanie ekspresywne służy ujawnieniu (odblokowaniu) stłumionych emocji, przyczyniając się do poprawy naszego samopoczucia i stanu zdrowia. Umożliwia „porządkowanie, organizowanie i rozumienie własnych doświadczeń”², pomagając je zaakceptować. Wzmacnia też nasze „poczucie sprawczości, stabilności emocjonalnej i osobistego sukcesu”³, co sprzyja obniżeniu poziomu odczuwanego stresu i lęku.

Nie chcąc szczegółowo rekapitulować zawartości pracy Pennebaker i Smytha, wskażę jedynie najciekawsze jej wątki. Autorzy słusznie podkreślają, że jedną z przyczyn stresu są skrywane przez nas tajemnice. Ukrywanie pewnych informacji, podobnie jak tłumienie emocji, niekorzystnie wpływa na zdrowie. Nie tylko obniża odporność organizmu, pogarsza stan serca, układu krwionośnego i nerwowego, ale też generuje konflikty wewnętrzne, nadmiernie obciążając psychikę („utrzymywanie w tajemnicy myśli, uczuć i zachowań może zwiększyć ryzyko wystąpienia mniej lub bardziej poważnych chorób”⁴). Ujawnienie skrywanych myśli i uczuć przyczynia się natomiast do poprawy naszego samopoczucia, wzmocnienia systemu wartości i samooceny. Powołując się na wyniki swoich obserwacji, badacze wskazują, że osoby, które w kontaktach interpersonalnych dużo o sobie mówią, bardziej pozytywnie oceniają innych ludzi, są też do nich przyjaźnie nastawione, życzliwe i otwarte. Wnoszą tym samym, że komunikowanie swoich myśli oraz dzielenie się swoimi emocjami i wrażeniami jest doświadczeniem przyjemnym, pouczającym i oczyszczającym. Oddziałuje bowiem zarówno na nasze postrzeganie innych, jak i samych siebie, wywołując w nas swego rodzaju emocjonalne katharsis.

Pennebaker i Smyth konstatują więc, że utrzymywanie tajemnic wymaga ogromnego wysiłku fizycznego i psychicznego, przyczyniając się do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia, w tym osłabienia zdolności kreatywnego myślenia. Warto nadmienić, że tłumienie emocji, które nierozzerwalnie wiąże się z ukrywaniem

2 Tamże, s. 107.

3 Tamże, s. 187.

4 Tamże, s. 14.

informacji, powoduje objawy charakterystyczne dla hysterii i zaburzeń lękowych⁵. Zmniejszenie bólu psychicznego może przynieść opowiadanie o swoich skrętnie skrywanych przeżyciach, myślach czy emocjach. Sigmund Freud i Josef Breuer mówią w tym kontekście o technice „leczenia słowami”, która zostanie włączona do współczesnego instrumentarium psychoterapeutycznego. Pisanie o traumatycznych doświadczeniach może wprawdzie początkowo nasilić lęk i smutek (zwłaszcza bezpośrednio po akcie pisania), jednak długoterminowo przynosi szereg korzyści zdrowotnych. Osoby stosujące tę technikę terapeutyczną, jak zaznaczają Pennebaker i Smyth, o wiele rzadziej skarżą się na różne choroby i dolegliwości, nabierają dystansu do siebie, otaczającego świata i swoich problemów, a nade wszystko odzyskują poczucie celu i sensu życia⁶.

Na uwagę zasługują rozważania na temat wpływu pisania ekspresywnego na przebieg chorób przewlekłych. Pennebaker i Smyth zauważają, że „pisanie ekspresywne może być użytecznym uzupełnieniem opieki medycznej”⁷. Okazuje się bowiem pomocne w leczeniu chorób autoimmunologicznych oraz dolegliwości psychosomatycznych. Ułatwia także „oswojenie” danego schorzenia i zaakceptowanie aktualnego stanu psychofizycznego („pisanie pomaga pacjentom pogodzić się z diagnozą, a także uczyć się życia z chroniczną lub postępującą chorobą, w tym z nowotworami i chorobami układu krążenia”⁸). Szczególnie może się więc przysłużyć osobom samotnym, które potrzebują wsparcia i zrozumienia, a nie mają komu się zwierzyć. Warto pamiętać, że pisanie ekspresywne nie jest lekarstwem, którego zastosowanie sprawi, że znikną wszystkie dolegliwości, zmartwienia czy troski. Jest ono raczej działaniem profilaktycznym, stanowiącym doskonale uzupełnienie podstawowej opieki medycznej. Pozwala zdystansować się od codziennych problemów życiowych i spojrzeć na nie z innej, nowej perspektywy. Korzystnie wpływa również na samopoczucie i kondycję psychiczną osób, które cierpią na astmę, cukrzycę, nadciśnienie, choroby układu krążenia, reumatoidalne zapalenie stawów, zespół jelita drażliwego, bezsenność, stany depresyjne czy zaburzenia lękowe, w tym zespół stresu pourazowego (zaburzenia po stresie traumatycznym, PTSD). Pennebaker i Smyth przekonują, że pisanie ekspresywne obniża poziom odczuwanego stresu (osłabia działanie kortyzolu i adrenaliny), a tym samym poprawia jakość snu, przyspiesza gojenie się ran i urazów oraz redukuje objawy chorób autoimmunologicznych i psychosomatycznych.

Wiele chorób związanych z chronicznym stresem, dodajmy na marginesie, ma podłoże psychosomatyczne. Oznacza to, że „gdy ludzie pozostają pod wpływem stresu lub konfliktu, w ich ciele mogą zachodzić wyraźne i mierzalne zmiany biologiczne”⁹. Punktem wyjścia psychosomatyki (medycyny psychosomatycznej) jest bowiem założenie, że „konflikt psychologiczny może być wyrażany w formie

5 S. Freud, J. Breuer, *Studia nad histerią*, tłum. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 2008.

6 M. Błaszczyk, *Wobec pytania o sens ludzkiej egzystencji*, „Filozofia i Nauka” 9/2021.

7 J.W. Pennebaker, J.M. Smyth, *Terapia przez pisanie*, dz. cyt., s. 64.

8 Tamże, s. 90.

9 Tamże, s. 65.

zmian fizjologicznych, a nawet manifestować się jako choroba¹⁰. Dusza (psychika) i ciało, wbrew utrwalonej w tradycji filozoficznej Zachodu dualistycznej wizji rzeczywistości, są więc ze sobą nierozdzielnie związane – nie tylko wzajemnie się uzupełniają, lecz także nieustannie na siebie oddziałują¹¹. Gdy choruje nasze ciało, cierpi zarazem nasza dusza – mamy wówczas obniżony nastrój, czujemy smutek, rozdrażnienie, bezradność, a niekiedy nawet doświadczamy stanów depresyjnych. Gdy cierpi natomiast nasza dusza, nie pozostaje to bez wpływu na ciało – odczuwamy bóle somatyczne o różnym nasileniu, które zignorowane mogą przerodzić się w choroby przewlekłe. Modelowym przykładem zdają się choćby ataki paniki (zespół lęku napadowego), które objawiają się tachykardią, kołataniem serca, dusznościami, hiperwentylacją, uciskiem w klatce piersiowej lub w gardle, drętwieniem kończyn czy sztywnością ciała. Świadczyć o tym może także kardiomiopatia stresowa (zespół złamanego serca, zespół takotsubo), polegająca na zwężeniu naczyń wieńcowych wskutek silnego, ekstremalnego stresu. W obrazie klinicznym jej objawy do złudzenia przypominają te, z którymi mamy do czynienia w przypadku zawału serca. Jej przyczyną najczęściej nie jest jednak zaawansowana miażdżyca, lecz właśnie uciążliwy, przewlekły stres, będący źródłem wielu dolegliwości psychosomatycznych.

Pennebaker i Smyth celnie ukazują rolę pisania ekspresywnego w edukacji. Zauważają, że tradycyjny system edukacyjny nie wykorzystuje twórczego potencjału uczniów. Przeważnie są oni biernymi odbiorcami ogromu informacji, faktów czy teorii, które przekazuje nauczyciel. Przypisuje się im więc rolę słuchaczy (postawa pasywna), których zadaniem jest przyswojenie sobie wskazanego materiału. Uczniowie nie tylko czują się wówczas przytłoczeni i zniechęceni do nauki, lecz także nierzadko nie potrafią selekcjonować przeczytanych lub usłyszanych informacji ani odróżnić ważnych od tych mniej ważnych i mało istotnych. Badacze podkreślają, że młodych ludzi „powinno się aktywnie zachęcać do pisania lub rozmawiania o faktach i teoriach”¹², prosząc jednocześnie, by „odnosili ważny materiał do własnych osobistych doświadczeń”¹³. Dodają przy tym, że sprawdziany i egzaminy – jeśli mają stymulować kreatywność i motywować do naukowych poszukiwań – powinny oceniać nie tyle zdolności pamięciowe, ile sposób rozumienia i interpretowania. Nauczyciele winni tym samym zrezygnować ze stosowania testów wyboru, weryfikując wiedzę uczniów „na podstawie artykułów i wypracowań, których pisanie wymaga aktywnego łączenia wielu informacji”¹⁴. Pennebaker i Smyth nie mają wątpliwości, że pisanie ekspresywne powoduje poprawę „umiejętności wyrażania myśli za pomocą języka, poczucia własnej skuteczności, a także zdolności twórczego myślenia”¹⁵. Mając to na uwadze, należy traktować uczniów nie tylko jako odbiorców, konsumentów wiedzy, lecz także

10 Tamże.

11 E. Kempisty-Jeznach, *Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2021.

12 J.W. Pennebaker, J.M. Smyth, *Terapia przez pisanie*, dz. cyt., s. 93.

13 Tamże.

14 Tamże.

15 Tamże, s. 95.

jako jej konstruktorów¹⁶. Pisanie ekspresywne pomaga bowiem oczyścić umysł i przygotować do realizacji ważnych dla nas zadań; sprzyja również autorefleksji, przyswajaniu i zapamiętywaniu nowych informacji oraz rozwiązywaniu życiowych problemów. Stanowi zarazem znakomite przygotowanie do pracy twórczej, pozwalając utrzymać umysł w jak najlepszej kondycji¹⁷.

Pisanie ekspresywne pozwala wreszcie „oswoić się” z traumą, lękiem, natrętnymi myślami i stanami depresyjnymi. Pomaga też przezwyciężyć bezsenność, zachować koncentrację i równowagę psychiczną. Pennebaker i Smyth słusznie zaznaczają, że im więcej wysiłku wkładamy w tłumienie uporczywych (niechcianych, natrętnych) myśli, tym częściej się one pojawiają i tym bardziej się potęgują: „im bardziej staramy się uniknąć niechcianych myśli, tym większe jest prawdopodobieństwo, że znów pojawią się w naszej głowie”¹⁸. Mechanizm ten dobrze zdaje się ilustrować dylemat „białego niedźwiedzia”¹⁹. Nie chcąc o nim myśleć, machinalnie zaczynamy to czynić, nie mogąc zatrzymać procesu dotyczącego niemyślenia o nim. Oznacza to, że każda próba stłumienia pojawiających się w nas myśli i emocji sprawia, iż bardziej się nasilają, generując w nas jeszcze większy dyskomfort czy przerażenie („aby pozbyć się niechcianych myśli, trzeba przestać je tłumić”²⁰). Usilne dążenie do wyeliminowania obsesyjnej, natrętnej myśli niejako automatycznie więc nam o niej przypomina, a nawet wzmacnia jej oddziaływanie. W podobnym duchu wypowiadają się również tacy badacze ludzkiej psychiki, jak choćby: David A. Carbonell²¹, Judith Bemis i Amr Barrada²² czy Kelly G. Wilson i Troy DuFrene²³.

Pennebaker i Smyth zwracają także uwagę na korelację pisania ekspresywnego z praktykowaniem uważności²⁴, konstatując, że pomaga ono zredukować codzienny stres, uporządkować myśli i emocje, a nade wszystko nabrać dystansu do bieżących wydarzeń i zmienić sposób postrzegania otaczającej rzeczywistości. Pisanie ekspresywne zmniejsza skłonność do zamartwiania się i ruminacji,

16 M. Błaszczuk, *Fenomen kształcenia. Szkic o konstruktywizmie*, „Ruch Pedagogiczny” 1/2016.

17 P. Elbow, *Writing with Power*, Oxford University Press, New York 1981.

18 J.W. Pennebaker, J.M. Smyth, *Terapia przez pisanie*, dz. cyt., s. 114.

19 D.M. Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts*, Viking Penguin, New York 1989.

20 J.W. Pennebaker, J.M. Smyth, *Terapia przez pisanie*, dz. cyt., s. 115.

21 D.A. Carbonell, *W pułapce niepokoju. Jak przechrzyżyć własny mózg i przestać się zamartwiać*, tłum. M. Moskał, Wydawnictwo UJ, Kraków 2017.

22 J. Bemis, A. Barrada, *Oswoić lęk. Jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki?*, tłum. L. Lewicka, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

23 K.G. Wilson, T. DuFrene, *W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem*, tłum. A. Cioch, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018.

24 Za twórcę programu redukcji stresu opartego na uważności (*mindfulness*) uznawany jest amerykański uczony Jon Kabat-Zinn. Twierdzi on, nawiązując do filozofii buddyjskiej, że uważność polega na świadomym, nieosądzającym zanurzeniu się w chwili obecnej, na pełnym akceptacji byciu tu i teraz. Tak rozumiana uważność nie tylko poprawia naszą zdolność koncentracji i zaangażowania, ale też sprzyja autorefleksji, umożliwiając sprawne regulowanie emocji. Por. J. Kabat-Zinn, *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, tłum. H. Smagacz, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014. Warto dodać, że umiejętność skupienia się na teraźniejszości jest także kluczowa w terapii równoważeniem perspektyw postrzegania czasu (TPT), którą proponują Philip G. Zimbardo i Rosemary K.M. Sword. Por. P.G. Zimbardo, R.K.M. Sword, *Żyj lepiej, kochaj mądrzej. Jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się teraźniejszością i tworzyć idealną przyszłość*, tłum. O. Siara, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018; M. Błaszczuk, *Sens, szczęście i czas*, „Świat i Słowo” 1/2021.

poprawia samopoczucie i jakość snu, minimalizując nawroty stanów lękowych i depresyjnych. Sprzyja wreszcie radzeniu sobie z traumą, pozwalając skrócić czas żałoby oraz zwiększyć nasze zdolności adaptacyjne do nowej sytuacji²⁵. Autorzy *Terapii przez pisanie* podkreślają jednak, że pisanie ekspresywne – pomimo wielu zalet – nie zastąpi profesjonalnej psychoterapii; jest raczej działaniem profilaktycznym, dzięki któremu możemy zrozumieć siebie, swoje emocje oraz najgłębsze motywy swoich zachowań. Pomaga tym samym odnaleźć utracony sens egzystencji, przywracając pewność siebie, wiarę we własne możliwości oraz poczucie sprawczości.

Pisanie ekspresywne ma też swoje „ciemne” strony. Po pierwsze, nie powinno zastępować działania. Jeżeli w danej sytuacji możemy zrobić coś konstruktywnego, mamy realny wpływ na zmianę niekorzystnego dla nas stanu rzeczy, to podjęcie konkretnego działania może nam przynieść więcej korzyści niżli samo o nim pisanie. Opisywanie swoich przeżyć, myśli i emocji jest natomiast pomocne, gdy chcemy poradzić sobie z przeszłością lub uporządkować zdarzenia, na które nie mamy wpływu, których w żaden sposób nie możemy przewidzieć czy kontrolować. Po wtóre, pisanie powinno być ćwiczeniem autorefleksyjnym, a nie intelektualnym. Nie chodzi w nim o popisywanie się erudycją, wyszukany, naukowym słownictwem czy błyskotliwymi odwołaniami do sentencji znanych filozofów, lecz o szczerze wyrażenie swoich najszybszych uczuć, uwolnienie się od emocjonalnego bagażu przykrych doświadczeń. Prowadzenie wywodu w sposób bezosobowy, akademicki i bezpieczny nie poprawi naszego samopoczucia i kondycji psychofizycznej. Nadmierna skłonność do intelektualizowania jest raczej swoistym mechanizmem obronnym, blokującym dostęp do autentycznych, drzemających w nas uczuć. Po trzecie, pisanie nie powinno dotyczyć faktów, lecz emocji, tego, co myślimy i czujemy oraz jak reagujemy w określonych sytuacjach. Tylko wówczas pomoże nam zrozumieć siebie i nasze przeżycia. Pisanie nie powinno także stanowić forum do narzekania, wolnego od cenzury obwiniania innych za swoje niedostatki czy uskarżania się na los, swoje miejsce i rolę w świecie. Po czwarte wreszcie, nie powinno zdominować naszego życia, stając się czynnością kompulsywną. Nie powinniśmy więc przesadnie (obsesyjnie) koncentrować się na sobie, ponieważ może to nam przesłonić bieg życia („pisanie jest dla nas korzystne, jeśli pomaga nam rozumieć nasze życie i wpływać na nie. Gdy autorefleksja przybiera formę nadmiernego skupiania się na sobie, staje się szkodliwa”²⁶).

Wiele dzieł literackich powstało w momentach egzystencjalnych kryzysów ich autorów. W tym sensie rację ma Carl Gustav Jung, wedle którego psychologię łączy z literaturoznawstwem szczególnie więź. Co však osobliwe, „dzieła o najbardziej wątpliwej wartości literackiej psychologom często wydają się szczególnie interesujące”²⁷. Z podobną sytuacją mamy do czynienia w przypadku pisania

25 Szerzej na temat psychologicznego procesu radzenia sobie z traumą, żałobą i przemijaniem pisze Elisabeth Kübler-Ross, zob. E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, tłum. I. Doleżał-Nowicka, Media Rodzina, Poznań 1998.

26 J.W. Pennebaker, J.M. Smyth, *Terapia przez pisanie*, dz. cyt., s. 108.

27 C.G. Jung, *Psychologia i literatura*, tłum. J. Prokopiuk, [w:] Z. Rosińska, *Jung*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1982, s. 185.

ekspresywnego. Nierzadko nieskładne i niegramatyczne zdania, ujawniające najskrytsze, najbardziej intymne ludzkie myśli, uczucia i obserwacje, mają bowiem ogromną wartość psychologiczną. Pisanie jest więc znakomitą formą autoterapii. Można przypomnieć słowa Marka Hłaski, że „warto pisać tylko wtedy, jeśli przekroczy się ostatnią granicę wstydu”²⁸. James W. Pennebaker i Joshua M. Smyth powiadają nawet, że pisanie – jeśli ma przynieść prozdrowotne korzyści – ma sens jedynie wówczas, gdy jest swobodnym przepływem naszych myśli, emocji i wrażeń.

Praktykowanie pisania ekspresywnego okazuje się pomocne w profilaktyce chorób autoimmunologicznych, dolegliwości psychosomatycznych, zaburzeń lękowych i afektywnych. Redukuje stres, reguluje układ odpornościowy oraz sprzyja radzeniu sobie z traumatycznymi doświadczeniami, poprawiając samopoczucie i jakość snu. Wzmaga kreatywność, rozwijając umiejętności interpersonalne i intelektualne. Pozwala wreszcie zajrzeć w głąb własnej psychiki, wyrazić stłumione emocje oraz przezwyciężyć nie zawsze uświadomione blokady i ograniczenia mentalne. Publikacja *Terapia przez pisanie* godna jest więc polecenia nie tylko zawodowym psychologom i psychoterapeutom, ale też wszystkim zainteresowanym omawianą w niej problematyką.

Pennebaker, James W., Joshua M. Smyth. *Terapia przez pisanie* [Opening Up by Writing It Down]. Tłum. Aleksandra Haduła. Kraków: Wydawnictwo UJ, 2018.

BIBLIOGRAFIA

- Bemis, Judith, Amr Barrada. *Oswoić lęk. Jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki?* Tłum. Lidia Lewicka. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
- Błaszczyk, Marek. „Fenomen kształcenia. Szkic o konstruktywizmie”. *Ruch Pedagogiczny* 1 (2016).
- Błaszczyk, Marek. „Sens, szczęście i czas”. *Świat i Słowo* 1 (2021).
- Błaszczyk, Marek. „Wobec pytania o sens ludzkiej egzystencji”. *Filozofia i Nauka* 9 (2021).
- Carbonell, David A. *W pułapce niepokoju. Jak przechrzyć własny mózg i przestać się zamartwiać*. Tłum. Maria Moskal. Kraków: Wydawnictwo UJ, 2017.
- Elbow, Peter. *Writing with Power*. New York: Oxford University Press, 1981.
- Freud, Sigmund, Josef Breuer. *Studia nad histerią*. Tłum. Robert Reszke. Warszawa: Wydawnictwo KR, 2008.
- Hłasko, Marek. *Piękni, dwudziestoletni*. Warszawa: Wydawnictwa Alfa, 1988.
- Jung, Carl G. „Psychologia i literatura”. Tłum. Jerzy Prokopiuk. W: Zofia Rosińska. *Jung*. Warszawa: Wiedza Powszechna, 1982.
- Kabat-Zinn, Jon. *Gdziekolwiek jesteś, bądź*. Tłum. Henryk Smagacz. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2014.
- Kempisty-Jeznach, Ewa. *Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne*. Warszawa: Prószyński i S-ka, 2021.
- Kübler-Ross, Elisabeth. *Rozmowy o śmierci i umieraniu*. Tłum. Irena Doleżał-Nowicka. Poznań: Media Rodzina, 1998.

28 M. Hłasko, *Piękni, dwudziestoletni*, Wydawnictwa Alfa, Warszawa 1988, s. 21.

Wegner, Daniel M. *White Bears and Other Unwanted Thoughts*. New York: Viking Penguin, 1989.

Wilson, Kelly G., Troy DuFrene. *W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem*. Tłum. Agnieszka Cioch. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018.

Zimbardo, Philip G., Rosemary K.M. Sword. *Żyj lepiej, kochaj mądrzej. Jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się teraźniejszością i tworzyć idealną przyszłość*. Tłum. Olga Siara. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018.

Data wpłynięcia: 12 września 2021 r. Data zatwierdzenia do druku: 25 stycznia 2022 r.



SŁOWA KLUCZOWE: pisanie ekspresywne, psychoterapia, psychologia, człowiek, egzystencja

KEY WORDS: expressive writing, psychotherapy, psychology, human being, existence