

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



JUNGOVA AKTIVNÍ IMAGINACE JAKO ZDROJ SEBEPOZNÁNÍ A PSYCHOTERAPEUTICKÁ INTERVENCE

Martin Justa

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

Praha 2014

Prague College of Psychosocial Studies



JUNG'S ACTIVE IMAGINATION AS A SOURCE OF SELF- UNDERSTANDING AND PSYCHOTHERAPEUTIC INTERVENTION

Martin Justa

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

Praha 2014

Anotace

Tato práce se zabývá aktivní imaginací ve vztahu klient - terapeut, zároveň poukazuje na sebezkušenostní a seberozvojové možnosti této metody v rámci analytické psychologie Carla Gustava Junga a jeho následovníků. Podstatou teoretické části je upřesnění terminologie, představení klíčových Jungových myšlenek, inspirací (hlavně Východní filosofií či buddhistickou meditací) i teorií a vytvoření si celkového obrazu problematiky spojené s Jungovou aktivní imaginací a poukazem na možnost básnického vyjádření prožitých imaginací. Cílem práce je také předložit jak vhodnost použití techniky, tak kritika celého konceptu. V empirické části jsou předloženy kazuistiky poukazující na aplikaci Jungovy metody za pomoci subjektivních i objektivních amplifikací.

Klíčová slova

Aktivní imaginace, imaginace, fantazie, nevědomí, vědomí, archetyp, básnictví, buddhismus.

Abstract

This bachelor thesis deals with active imagination related with the relationship between client and therapist and at the same time also points to the self-experience and self-developemental possibilities of this method within the framework of the analytical psychology developed by Carl Gustav Jung and his followers. The essence of the theoretical part was to clarify terminology, the presentation of the key ideas of Jung, his inspirations (mainly by the Eastern philosophy or Buddhist meditation) and theories, and to create an overall picture connected with of Jung's active imagination, pointing to the possibility of poetic expression of lived imaginations. The aim of the thesis is also to submit suitability for use of the techniques and to critique the entire concept. In the empirical part the case studies highlight the application of Jung's methods using both - subjective and objective amplifications.

Keywords

Active imagination, imagination, fantasy, unconscious, conscious, archetype, poetry, buddhism.

Čestně prohlašuji, že jsem tuto práci k bakalářské zkoušce vypracoval samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použil.

V Praze dne

.....

Martin Justa

Poděkování

Mé poděkování patří Mgr. Janu Jakobovi Zlámanému Ph.D. za odborné vedení práce a cenné rady při jejím zpracování. MUDr. Olze Dostálové, CSc. za trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Děkuji také prof. PhDr. Vladimíru Kebzovi, CSc. za laskavé zapůjčení jeho kandidátské disertační práce a Mgr. Jitce Majerníčkové za pomoc při gramatické kontrole práce.

Obsah

Úvod	1
1 Potíže soudobého světa	3
2 Aktivní imaginace	5
2.1 Jungova aktivní imaginace	5
2.1.1 Formy vyjádření	6
2.1.2 Funkce aktivní imaginace.....	7
3 Aktivní imaginace vs. fantazie	8
4 Jung a buddhismus	12
5 Modely a pojmy Jungovy analytické psychologie	15
5.1 Nevědomí a vědomí.....	15
5.2 Amplifikace	16
5.3 Individuace a bytostné Já.....	17
5.4 Symbol.....	17
5.5 Archetyp	18
5.5.1 Stín.....	19
5.5.2 Kvaternita.....	20
5.5.3 Animus a anima	21
5.5.4 Moudrý stařec	21
5.5.5 Božské dítě.....	22
6 Aplikovaná aktivní imaginace.....	24
6.1 Terapeutické sezení	24
6.2 Rozhovor s klientem	25
6.3 Začátek, průběh a zakončení imaginace	26
6.4 Nebezpečí aktivní imaginace a kontraindikace.....	29
7 Básnictví a imaginace	31
8 Kritika Jungova pojetí	35
8.1 Diskuse.....	38
9 Empirická část. Praktické poznatky z imaginace.....	40
9.1 Vlastní zkušenost s imaginací	40
9.1.1 Obsah imaginace	40
9.1.2 Subjektivní amplifikace	41
9.1.3 Objektivní amplifikace.....	42

9.2 Případová studie.....	43
9.2.1 Základní údaje.....	43
9.2.2 Osobní anamnéza.....	43
9.2.3 Milanův sen.....	44
9.2.3.1 Obsah snu.....	44
9.2.3.2 Práce se snem.....	45
9.2.3.3 Subjektivní amplifikace.....	46
9.2.3.4 Objektivní amplifikace.....	46
Závěr.....	48
Literatura.....	50
Přílohy.....	I
I. Obrazová příloha.....	I
II. Doslovný přepis imaginace.....	XI
Bibliografické údaje.....	XV

Úvod

Šíře záběru techniky aktivní imaginace je značná. Tato bakalářská práce především pojednává o možnosti sebepoznání a seberozvoje v intencích aktivní imaginace i o terapeutickém využití techniky (přístupu) aktivní imaginace. To vše jde ruku v ruce se zamyšlením se nad tím, co je aktivní imaginace, respektive imaginace jako taková a z jakého podhoubí vzešla, jaký je tedy Jungův přínos. Připadá mi, že technika aktivní imaginace není tak dalece doceněna a nespadá příliš do portfolia většiny terapeutů tak, jak by měla, a jak by si zasluhovala. Pro mne osobně aktivní imaginace představuje jak seberozvoj, sebezkušenost, pochopení sebe sama, dialog se sebou samým, tak významnou intimní propojenost mezi terapeutem a pacientem/klientem. Nejde jen o terapeutickou techniku, jde hlavně o výzvu, jelikož aktivní imaginace má značný přesah a je pro mne jakýmsi mostem mezi praktickou dovedností a něčím, co nás přesahuje. Bylo napsáno mnoho odborných akademických prací a knih o životě Carla Gustava Junga, který je tvůrcem aktivní imaginace, a který byl zároveň vědcem, psychologem, psychiatrem i filosofem v jedné osobě, ale i mystikem a revoltující osobou proti zaběhlým schématům. Je známo mnoho skutečností o vztahu Carla Gustava Junga a Sigmunda Freuda, či jiných významných osobností, není však cílem této bakalářské práce všechny tyto skutečnosti zcela postihnout. Jung je mnohými označován, i přes své konstrukty, jako fenomenologicky smýšlející, avšak takovou formou a skrze terminologii, která vychází z paradigmatu své doby.¹ Tato skutečnost by si však zasluhovala značný prostor přesahující šíři bakalářské práce orientující se na aktivní imaginaci a na jedny z hlavních myšlenek Junga a jeho následovníků. Jung jako introspektivní, opravdový člověk se svým srdečným vyznáním zachyceným především v Červené knize, člověk hledající v životě lidí

¹ Více o tomto pohledu lze nalézt v knize Jung and Phenomenology od Rogera Brooke, profesora psychologie na Univerzitě Duquesne v Pittsburghu.

jakýsi smysl a vyzdvihující bytostnou celistvost a zprostředkovatel dialogu se sebou samým, byl inspirací mnohým autorům, kteří se jeho dílem zabývali a zabývají podnes. Toto dílo je tak rozsáhlé, že nebylo možné plně se věnovat veškerým jeho aspektům.

V práci používám vlastní překlad a pro přehlednost jej uvádím. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou část a ilustrativní případové kazuistiky, jejímž cílem je poukázat na aplikaci aktivní imaginace v procesu sebepoznání a v procesu vztahu terapeut - klient. Teoretická část je zaměřena na dobu, ve které se nacházíme ve vztahu k tématu této práce, dále předkládá Jungův pohled na problematiku, formy vyjádření a funkci aktivní imaginace. Podrobněji se zabývá pojmy imaginace a fantazie, jelikož správné osvojení pojmů je k pochopení Jungovy práce zcela zásadní. V kapitole Jung a buddhismus jsou v tomto duchu představena témata, která Junga zásadně ovlivnila. Následující kapitola předkládá základní modely a pojmy Jungovy analytické psychologie, výčet není vyčerpávající, měl by však být dostačující k uspokojivé orientaci a pochopení problematiky této práce. Kapitola Aplikovaná aktivní imaginace provádí samotným procesem a jeho zákonitostmi i riziky. Básnictví a imaginace volně navazuje na formy vyjádření, má snahu otevřít méně frekventované možnosti vyjádření a rozvíjení imaginací. Samotná kritika Jungova pojetí je nezbytným vyvážením a snahou poukázat na předkládané nedostatky z fenomenologického či spíše daseinsanalytického úhlu pohledu. V neposlední řadě jsou demonstrovány ilustrativní případové kazuistiky reálné imaginace s jejími, pro klienta souznícími, výklady. Diskuse v závěru poukazuje na kritické momenty a motivy této práce.

1 Potíže soudobého světa

„Žijeme v době velkých zvrátů: planou politické vášně, vnitřní otřesy přivedly národy na pokraj chaosu a samotné základy našeho světonázoru jsou otřeseny. Tento kritický stav věcí má tak hrozivý vliv na psychický život jednotlivce, že lékař musí sledovat tyto vlivy pozorněji než obvykle“ (WOLF, 2009, s 1; JUNG, 2002a, preface). Toto napsal Jung ve své eseji Wotan. Stejně tak důležité je pro psychologii sledovat, do čeho je člověk zasazen, v čem žije, co mu toto prostředí poskytuje a co odnímá.

Tato kapitola nazvaná Potíže soudobého světa by mohla být také nazvána Potíže soudobého vidění světa. Dnešní svět je postmoderní, žijeme ve světě vědecko-technické civilizace, velmi globalizované, ztrácející své kořeny a hodnoty. Stále více ztrácíme, pod taktovkou západního individualismu tíhnoucímu k uniformitě a hledajícímu v bezbřehých informacích všeho druhu alespoň nějakou jistotu, i kontakt se sebou samým. Píši z pozice Středoevropana, Čecha, který sleduje všude kolem sebe vymizení zvyků nebo alespoň smyslu zvyků, přehlížení smyslu symboliky a moudrosti předků, kterou už nenalzáme skoro nikde. Z pohádek předávaných ústně, obsahujících zkušenost předků, se staly vizuální efekty založené na principu překvapení a marketingového úspěchu, stávají se z nich blockbustery (kasovní trháky). Nejen z pohádek, ale i legend a donekonečna remakeovaných mýtů. Celý fenomén dochází tak daleko, že je pro lidstvo drogou, dříve šlo o událost, dnes už konzumenti očekávají Blockbuster každý týden...(SHONE, 2009). Je zajímavé, že stejný termín používá také farmaceutický průmysl, nálepkuje tímto označením produkt, který je marketingově nejúspěšnější (Li, 2014). Básnění se stává reklamní komoditou, z folklorních písní se staly dechovky a z nich se předávaná lidová moudrost vytrácí.

Zuzana Vlčinská, muzikoložka a terapeutka, zabývající se prožitkovým zpíváním a vztahem pohybu, hlasu a imaginace v rozhovoru uvedla: *„... píseň zprostředkuje hluboký prožitek, který umožňuje*

zpěvákům propojit se se sebou na fyzické i psychické úrovni, integrovat se. Společné sdílení zpěvem tento efekt umocňuje. V poslední době vidím písně jako svého druhu mantry umožňující navodit určitý způsob proudění energie v těle a mezi lidmi ... většinu dodnes běžně známých (pozn. autora: českých) písní nějak ovlivnila dechovka, která pro mě vylučuje onu autenticitu a intimitu sdělení“ (KUBÁČKOVÁ, 2013, s. 1). Žijeme na křesťanských základech, v karteziánsko - newtonovském paradigmatu. Žijeme racionálně a to iracionální v nás jako by nebylo. Kauzální, výkonově orientovaný svět kolem nás, nám leckdy nedá vydechnout a staví naši duši do předem zaběhlých kolejí.

„Psychologie má dlouhou minulost, ale její skutečná historie je krátká,“ tak napsal Herman Ebbinghaus v roce 1908 (EBBINGHAUS, 1908, s. 3). Ve stejném duchu by se dalo pohlížet na propojení evropské tradice s učením Východu. Tuto propojenost nacházel Jung u svých pacientů, kteří o východní moudrosti leckdy neměli ani tušení (JUNG a WILHELM, 2004; WEHR, 2003). Touha a tendence vybalancovanosti západních atributů (extraverze, logika, racionalita) s východními atributy (introverze, intuice, iracionalita) je podle mě zásadní cestou člověka.

„Západ stále nese povznesení, ale Východ hledá pohroužení či ponoření. Zdá se, že vnější skutečnost se svým duchem tělesnosti a tíže se zmocňuje Evropana mnohem silněji a naléhavěji než Inda. Proto se Evropan snaží povznést nad svět, zatímco Ind se rád vrací do mateřských hlubin přírody“ (JUNG, 1995, s. 214).

Celé dílo Junga je také snahou nastavit vyváženou komplementaritu mezi finálním přístupem, tedy smysl pro účel a kauzálním přístupem, tedy příčina - následek (SHARP, 2005, s. 50). Integrace iracionální a racionální složky jedince, vedení dialogu se sebou samým a schopnost vnímat své bytostné já, tak jako brát v potaz moudrost předků a vnitřní symboliku, je dle mého názoru stále apelem pro dnešního postmoderního člověka.

2 Aktivní imaginace

2.1 Jungova aktivní imaginace

Pojem aktivní imaginace je pojmem Carla Gustava Junga. Jde o koncept, který „... na jedné straně umožňuje uvést v systém a jednotným způsobem porozumět řadě rozličných fenoménů, na druhé straně však situuje zkoumání do kontextu, který pro akademickou psychologii není zcela samozřejmý a neproblematický“ (CHRZ, 2011a, s. 98).

Jungova terapeutická metoda měla mnoho různorodých názvů, než se ustálila na termínu aktivní imaginace. Zpočátku to byl termín „*transcendentní funkce*“ (CHRZ, 2011b, s. 55). Později užíval názvu „obrazová metoda“. Další názvy přicházely postupně, byly to „aktivní obrazotvornost“ a „aktivní představování“. Někdy byl tento proces uveden jako „být v transu, vizi“, později aktivní imaginaci zmiňoval jako „dialektická metoda“, techniky diferenciacie, techniky zaměřené do sebe, introspekce a sestupové techniky. Když přišel Jung v roce 1935 v Londýně s Tavistockými přednáškami, užil termín „aktivní imaginace“ na veřejnosti poprvé (CHODOROW, 1997).

V jiné literatuře se považuje za vznik užívání aktivní imaginace rok 1916. Podle mne však jde o užívání techniky nežli přímo o název aktivní imaginace, což odpovídá i názoru NOLLA (2001). V této době byl velmi populární spiritismus. Od Preiswerkových² pochytil Jung různé spiritistické techniky, na jejichž základně pak vytvořil svou vlastní introspektivní metodu (NOLL, 2001). Je také fakt, že od prosince 1913 si Jung v bdělém stavu vyvolával představy a záměrně do nich vstupoval jako do dramatu (JUNG, 2010). Otázce různých způsobů výkladu fantazie se mimo jiné věnoval v přednášce „O psychologickém porozumění“, jež se uskutečnila 24. července 1914, a ve které nedoporučoval postupovat příčinně a retrospektivně ve smyslu analyzování vlastních fantazií (JUNG, 2010). Toto podle mě bral Jung

²Rod Preiswerků byl z Jungovy matčiny strany a patřil k nejváženějším rodinám v Basileji - Jungova matka se za svobodna jmenovala Emilie Preiswerková.

jako kritiku psychoanalýzy a dodává: „*Je všeobecně známo, že moderní vědecká metoda explanace je zcela založena na principu kauzality. Vědecká explanace je kauzální explanace. Z toho vyplývá, že vždy když myslíme vědecky, přirozeně inklinujeme ke kauzální explanaci a věci bereme za vysvětlené, když jsou analyticky redukovány na příčiny a obecné principy. V tomto rozsahu je Freudova metoda psychoanalytické explanace přísně vědecká*“ (JUNG, 1960, s. 181).

Matoucí může být i Jungův článek o transcendentní funkci, uveřejněný až v roce 1957. V tomto článku popisuje metodu i terapeutické působení aktivní imaginace, aniž by ji takto přímo nazval. Jung v něm mimo jiné naznačil experimentování se sebou samým v intencích imaginace. (JUNG, 2010).

Jak je vidět, když se Jung vyjadřoval nebo psal o aktivní imaginaci, snažil se ji popsat z mnoha hledisek a vystihnout ji co možná nejuvěrněji. Jungovy formulace aktivní imaginace shrnuje Chrz takto: „*Aktivní imaginace je proces zprostředkovávající mezi záměrnou, vědomou snahou já a spontánní, autonomní aktivitou nevědomí*“ (CHRZ, 2011b, s. 55).

2.1.1 Formy vyjádření

Jung se také snažil postihnout formy imaginování, pro příklad popisoval vizuální typy, které jsou primárně nastaveny na obrazové vnímání, zvukově verbální typy tíhnoucí k vnitřním hlasům a dialogům a pohybové typy vyjadřující imaginace tancem (JUNG, 2000b; CHODOROW, 1997). Vnímám to tak, že u těchto Jungem pojatých typů nejde o čisté formy a rozumět tomu tak by bylo chybné. Jednak jeden typ může plynule přecházet v jiný a pak se také navzájem prolínají. Dialogy v aktivní imaginaci mohou být jednou velmi tiché, podruhé mohou nabývat hlasité formy. Někdy se Jungovi zdálo, že slova slyší, jindy mluva archetypálních postav šla přímo z jeho úst (JAFFÉ, 1998).

2.1.2 Funkce aktivní imaginace

Podle Junga tedy obrazy aktivní imaginace mají svoji autonomii a události se dějí na základě vlastní logiky, pokud tedy fantazijně kreativně netvoří naše vědomí (JUNG, 1993). V aktivní imaginaci můžeme řešit problémy, krize, psychosomatické problémy či rozplétat další smysl snů (tamtéž). Metoda podle Junga napomáhá v procesu individuace, tedy směřování k vlastnímu bytostnému Já, ustálení se v psychickém středu, sjednocení rozštěpenosti vědomí a nevědomí. Aktivní imaginace je tedy i jakýmsi prostředníkem mezi vědomím a nevědomím (JAFFÉ, 1998). Zpracování těchto obrazů z nevědomí (archetypů) a prožitků pomáhá svou psychohygienou a ustaluje motivy, zmírňuje nebezpečí, že dojde k zaplavení z nevědomí (JUNG, 1993). Jung k tomuto uvádí: *„Je téměř nemožné definovat tento účinek v racionálních termínech; je to určitý druh magického účinku, to jest jakýsi sugestivní vliv, který přechází z obrazů na jedince a tímto způsobem se jeho vědomí rozšiřuje a mění“* (JUNG, 1993, s. 113).

Jung také doporučuje soustředit se na emocionální rozlady, dokud se neobjeví obraz (JUNG, 2000b; CHODOROW, 1997). Další přidanou hodnotou aktivní imaginace je tedy vypořádání se s iritujícími afekty v životě jedince, které jsou s obrazy svázány. Funkčnost imaginace je ve své archetypální a symbolické „univerzalitě“ zcela jedinečná a individuální. *„Psycholog by měl mít neustále na zřeteli, že jeho hypotéza je především výrazem jeho vlastního, subjektivního předpokladu, a proto si nesmí nikdy dělat ihned nárok na obecnou platnost“* (JUNG, 2012, s. 164).

3 Aktivní imaginace vs. fantazie

Pro tuto práci a celkové pochopení je nutné zaobírat se pojmem aktivní imaginace, respektive imaginace, než podrobněji přejdu na její jednotlivé aspekty. Věnovat se v této práci pojmosloví má svůj smysl. Nejednou jsem se setkal se skutečností, kdy imaginující vlastně nevěděl, zdali šlo o imaginaci, v jakém smyslu je aktivní a jak si vůbec takovou imaginaci a imaginování představit. Je představa imaginace, nebo jde o fantazii? Kde stojí denní snění? Kdesi mezi? Tato skutečnost imaginující často zbytečně stresovala.

Při aktivní imaginaci s mými spolužáky se objevili tací, kteří s technikou měli velké problémy. Vlastně si nedokázali představit, jak taková představa vypadá, natož aby si k nim provádění imaginace našlo nějakou cestu. Podle mého názoru k neschopnosti imaginovat výrazně přispěla přílišná snaha a otázky typu: „Co je to ta pravá imaginace? Je to fantazie, nebo by to neměla být fantazie?“ Dá se také říci, že každý z nás má k obrazotvornosti (či k obrazivosti) jiný přístup.

Francis Galton prováděl, jako jeden z prvních, výzkumy představivosti, které vedly k závěru, že schopnost představovat si je v populaci normálně rozložená, podobně jako inteligence. Nedávné výzkumy Galtonovy závěry potvrdily. Existují totiž značné individuální rozdíly ve schopnosti vytvářet představy (PLHÁKOVÁ, 2011).

Díky nástupu behaviorismu se další výzkumy téměř na padesát let zcela zastavily. Behavioristé odmítli pro vědecké zkoumání vše, co je subjektivní a ryze privátní kvality, vše, co je introspektivní povahy. To potvrzuje také Thagard v Úvodu do kognitivní vědy, dále však zdůrazňuje, že až v 60. letech minulého století bylo téma imaginace opět rehabilitováno (cit. dle PLHÁKOVÉ, 2011). Přesněji by však stálo za to upozornit na fakt, že Thagard spíše podle mne psal o představivosti, fantazii, respektive že až tak dalece nerozlišoval mezi imaginací a fantazií.

Pro příklad Plháková píše, že „... bylo téma imaginace v americké psychologii rehabilitováno díky kognitivní psychologii, která se začala

zajímat o úlohu představivosti v procesech zpracování informací“ (PLHÁKOVÁ, 2011, s. 231). Vychází z překladu Thagarda, kde: „Až návrat kognitivní psychologie v šedesátých letech dovolil, aby se představivost opět stala vhodným předmětem bádání, a pokusy s vizuálními obrazy byly opět možné“ (THAGARD, 2001, s. 102). Přesněji tedy z originálu: „But the return of cognitive psychology in the 1960s made imagery once again a suitable object of investigation, and researchers such as Paivio (1971) and Shepard and Metzler (1971) began doing experiments with visual images“ (THAGARD, 2005, s. 95).

Na pojem imagery tedy musíme hledět v kontextu, v jakém se užívá. Jak v knize *Imagery in psychology* shrnuje a potvrzuje moje přesvědčení Jon E. Roedelein, tak například *Imagery types* Francise Galtona by se spíše daly pojmut jako druhy/typy představ, *Imagination* utvářející se při absenci vstupních sensorických dat jako obrazivost (ROECKELEIN, 2004).

V psychologickém slovníku představuje imaginace „obrazotvornost³; vizuální představy jako součást fantazie“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 225). Ve své monografii Kebza uvádí, že pojmy fantazie, obrazotvornost, obraznost, obrazivost, představivost zahrnuje většina autorů do užšího komplexu imaginativních aktivit. V širším kontextu se nachází inspirace, intuice, kreativita, snění i tzv. denní snění. Obrazivost pak pojímá jako dispoziční, jako potencialitu tvorby obrazů, chápe ji odlišně například od obrazotvornosti, která je na rozdíl od obrazivosti v úzkém spojení s fantazií, je více směřována na aktivní práci s obrazy. Kebza tak navrhuje koncipovat „...základní dichotomickou diferencí mezi obrazivostí (imaginací) jako potenciální podmínkou a obrazotvorností (fantazií) jako alternativní realizací průběhu imaginativního procesu“ (KEBZA, 1989, s. 10).

Velmi trefně nastolil nesnadnost pojmut imaginaci Švancara „*Představy leží, metaforicky řečeno, na složité křižovatce cest od vnímání k myšlení, od vědomí k podvědomí či nevědomí, od minulosti k budoucnosti, od reality ke snu, od reprodukce k produkci, tvořivosti, od*

³ pozn.: Měla by to však být spíše obrazivost

paměti ke všem složkám kognitivního systému, od konkrétních pojmů k abstraktním; není vyloučeno, že některé dimenze ještě sami doplníme“ (ŠVANCARA, 1994, s. 88).

S pojmem *imaginatio*, jako schopností utvořit v duchu různé obrazy, přišel Wolf (cit. dle ČAČKY, 2006, s. 1). Paracelsus také používá *imaginatio*, ale zcela jinak. Zdůrazňoval značný rozdíl mezi *imaginatio* a fantazií. „...*na rozdíl od Imaginatio vera je fantazie (Phantasey) hrou myšlení, která nemá základ v přírodě, je to pouze ,úhelný kámen bláznů‘*“ (cit. dle CORBIN, 2010, s. 166; KOYRÉ, 2006; MIDDELKOOP, 1989).

Koyré dále rozvádí Paracelsovy myšlenky „...*nesmíme zaměňovat imaginace a fantazie: fantazie nemá žádnou moc, její obrazy se vznášejí v našem duchu, aniž by byly spojeny se sebou navzájem nebo s námi samotnými Je zkrátka jen čistě intelektuální; je to myšlenková hra“* (KOYRÉ, 2006, s. 89).

K tomu se také kloní Carl Gustav Jung ve svých Tavistockých přednáškách. „*Dávám raději přednost výrazu ,imaginace' před ,fantazií', protože je mezi těmi dvěma rozdíl, který měli na mysli staří lékaři, když říkali, že ,opus nostrum', naše dílo by se mělo dělat ,per veram imaginationem et non phantastica' - tedy pomocí opravdové imaginace a ne fantastické. Jinými slovy, když si uvědomíte správný význam této definice, fantazie je pouhý nesmysl - fantazma - pomíjivý dojem; ale imaginace je aktivní, smysluplný výtvar. A to je přesně rozlišení, kterého používám také já“* (JUNG, 1993, s. 110). K tomuto rozlišení se také kloní Dr. Javier Castillo Colomer ve své prezentaci o aktivní imaginaci. Uvádí, že: „...*imaginace odkazuje spíše na pravé poznání vnitřního života člověka než na zavádějící fantazii“* (COLOMER, 2010, s. 2).

Jung dále upřesňuje v Tavistockých přednáškách: „*Fantazie je více nebo méně váš vlastní vynález a zůstává na povrchu osobních věcí a vědomých očekávání. Ale aktivní imaginace, jak označuje termín, znamená, že obrazy mají svůj vlastní život a že symbolické události se vyvíjejí podle své vlastní logiky - samozřejmě jen tehdy, jestliže váš vědomý rozum nezasahuje.*“ Jinde potvrzuje: „...*a to imaginuj pravou*

imaginací, nikoliv fantastickou ... phantasia non homo - to je fantazie, nikoli člověk“ (JUNG, 1999, s. 204 - 205). Tato imagination vera má takzvaně informující mocnost (JUNG, 2000a).

Odpověď na otázku, jaký je rozdíl mezi imaginací a fantazií, zřejmě nikdy nebudeme schopni dostatečně nedefinovat. Pro tuto práci však bude dostačující držet se pojmu tak, jak ho chápal Carl Gustav Jung, jelikož to on je „tvůrcem“ aktivní imaginace, která je předmětem této práce. Rozhodnout, co se vlastně tvoří v procesu imaginace, zdali jde o vědomé přetváření asociací, výplod fantazie či o exploraci vědomí v oblastech nevědomého autonomního prostoru není rozhodně ambicí této práce. Fenomén imaginace je podle mě velmi těžké jakkoliv univerzálně a objektivně uchopit. Stejně jako se díváme různým pohledem na svět, tak i pohled na vnitřní svět je různorodý. Jde o problém filosoficko-psychologický, problém paradigmatu a metodologie, myslím si, že jde o transcendentální schopnost, apriorní, předzkušennostní vybavenost k dialogu se sebou samým, kdy obsah imaginací je dán celostně jak ze zkušenosti jedince, tak kultury, společnosti, do které je vržen.

4 Jung a buddhismus

Aktivní imaginace je jedním z Jungových původních a jedinečných příspěvků do západní psychoterapie (a nejen tam). K aktivní imaginaci samozřejmě patří i zklidnění mysli, k čemuž Jung také směřoval. Paralelu v prvcích zklidnění, meditace a imaginace lze vidět také v buddhismu, kde jde o techniky rozvíjející se od časů před naším letopočtem⁴. Radmila Moacanin tuto paralelu popisuje ve své knize *The Essence of Jung's Psychology and Tibetan Buddhism (Podstata psychologie C.G.Junga a tibetský buddhismus)* takto: „...*navodit klidný, bezmyšlenkový stav mysli a pouze pozorovat, bez soudu, abychom spatřili spontánní vynoření a rozvinutí se nevědomých obsahů ...*“ (MOACANIN, 2003, s. 45). [Vlastní překlad autora této práce.]

Obohacení vnitřního života, potažmo celistvého života jedince po kontaktu s nevědomím je také styčným bodem mezi Jungem a učením Buddy. Moacanin ve své knize uvádí: „*Jung pochopil to, na co Buddha poukázal dávno před ním, že pouhé egocentrické aktivity ve své bezohlednosti vedou k totálnímu zmatení. Pak tedy poznání získané prostřednictvím kontaktu s nevědomím prostřednictvím ‚pravé meditace‘ - za účelem jakéhosi smyslu se musí stát nedílnou součástí života jedince; a tato zkušenost by měla vést ke ‚správnému jednání‘*“ (MOACANIN, 2003, s. 27). [Vlastní překlad autora této práce.]

Zhruba po šesti letech intenzivního zápolení s temnotou nevědomí přicházely k Jungovi první záblesky světla. Náznaky se objevovaly ve chvíli, kdy začal se svými skicami mandal. Mandala, sanskrtské slovo pro kruh. Jde o symbol středu, bytostného já (Das Selbst) jako psychické celistvosti, jde i o životní směřování člověka, o jeho intencionalitu [obr. 1] (JAFFÉ, 1998). Je zajímavé srovnání s platónským pojetím duše.

⁴ Buddhismus je znám velkým portfoliem meditačních metod. Tyto metody lze však pojmut do dvou hlavních praktik: Šamatha a Vipašjaná neboli párijsky Vipassaná. Prvně jmenovaná je meditací poklidného prodlévání, druhá je meditací zvláštního vhledu. Souhrnně buddhistická meditace ve své podstatě zahrnuje: Zaměření, pozornost, sledování, rozjímání (PARTRIDGE, 2006, s. 201 - 202).

Platón v dialogu Timaios popisuje skladbu duše mimo jiné takto: „...rozkrojil celou tuto složeninu (pozn. autora: ze jsoucna) po délce na dva díly, přeložil je ve střed v podobě písmene X, pak je stočil v uzavřený kruh, spojiv každý z nich i oba vespolek v bodě ležícím proti jejich průsečíku, a uvedl je v rovnoměrný kruhovitý pohyb na témže místě a učinil jeden kruh vnější, druhý vnitřní“ (PLATÓN, 1996, s. 33).

Lze usuzovat, že kruh je jedním z atributů duše, objevuje se i v zenu jako Hishiryō, což lze vystihnout slovy „prázdnota“, „nesdělitelnost“ při vyprázdnění mysli od konstruktů snažících se vystihnout realitu, vychází z hlubiny bytí a skrývá všechny možnosti (FRANČE, 2014)⁵. Hishiryō nebo také Hiširjó je pro zen „ideální říší bezmyšlenkovitosti“ (HIRAI, 1997, s. 65). Nehodnocení toho, co přichází, a vypnutí cenzury myšlení, což je jedním z aspektů aktivní imaginace, s tímto stavem koresponduje. Zastavení přemýšlení vede ke stavu zklidnění, sanskrtsky Samatha, v japonštině a čínštině Shi, což znamená přestat, zastavit a tím pochopit. Psychika jedince již není ve stavu plné vigility a myšlení jaksí vychází ze stavu nemyšlení. Tato aktivní bdělost vede k připravenosti pozorovat, Kan, což je název pro další významnou složku zazenu. Shi i kan udržují během zazenu ten správný stav duše. Dějí se současně, jsou vyjádřením vznešenosti a ryzosti vědomí, které se nazývá Hishiryō (DESHIMARU, 1988).

Jung dále upozorňuje na fakt, že mandaly jsou rozšířené nejen po celém Východě, ale byly také zaznamenány ve středověké Evropě jako křesťanské mandaly s Kristem ve středu a archetypem kvaternity po stranách. Zajímavá jsou i vyobrazení německého filosofa a mystika Jakuba Böhma (obr. 3), který žil na přelomu 16. a 17. století či pískové kresby u indiánů Pueblanů a Navahů (obr. 4). Junga uchvátily zvláště mandaly tibetského buddhismu a k tomuto dodává: „Kresby mandaly jsem našel také u duševně chorých, a to u lidí, kteří určitě neměli nejmenší tušení o těchto souvislostech“ (JUNG a WILHELM, 2004, s. 50). Vidím určitou souvislost i s magickými kruhy, které měly ochrannou funkci - podle mne spíše psychickou - a udržovaly integritu psychiky

⁵ Zajímavá je také paralela s Ensō - japonské slovo pro „kruh“, symbolizuje moment, kdy mysl čistě a jednoduše nechává duši a tělo jejich kreativitě (obr. 2).

člověka. Motivy mandal se vyskytují ve chvílích zmatenosti a bezradnosti jako obrana před chaosem a snaží se sjednotit vnitřní protiklady. Mandaly jsou zřejmým symbolem individuace a jako takové je i pojímala, jak jsem již zmínil, středověká alchymie (JAFFÉ, 1998; JUNG, 2002b).

5 Modely a pojmy Jungovy analytické psychologie

5.1 Nevědomí a vědomí

Carl Gustav Jung rozlišoval mezi osobním nevědomím a kolektivním nevědomím. Já je centrem vědomí, komplexem představ a je spojováno s identitou a kontinuitou, Já je tedy jakýmsi subjektem našeho vědomí (obr. 5). Vědomí poskytuje Já zážitky vnějšího i vnitřního světa a toto pole vědomí je obklopeno oblastí osobního nevědomí. V osobním nevědomí jsou odsunuté či vytěsněné obsahy individuálního Já, zážitky získané během individuálního lidského života. Tyto tři oblasti jsou také zahrnuty v poli tzv. kolektivního nevědomí, kde jde o obsahy *sui generis*, „...zděděné potenciality psychické funkce jako takové...“ či „...zděděné mozkové struktury“ (JUNG, 1981, s. 117) nebo také „vzorce nejstarších typických způsobů lidských reakcí“ (JACOBI, 1992, s. 10).

Kolektivní nevědomí je tedy společným základem individuální psychiky každého živého tvora, dílem může vstoupit do vědomí, zahrnuje v sobě však také oblast, která zvědoměna může být jen stěží. Nevědomí je tedy staršího charakteru nežli vědomí, které se z něj jaksi rodí. Má vůči vědomí kompenzační schopnosti a vede, ve své tendenci k integraci, k celosti psychiky. Jung tedy chápal vztah vědomí - nevědomí zcela opačně nežli Freud, který nevědomí pojímal jako rezervoár pro vytěsnění, tedy kdysi ztracených obsahů vědomí. „Tomuto pojetí se nevědomá psýché jeví jako podprahový appendix vědomé duše“⁶ (JUNG, 1998a, s. 31).

⁶ S pojmem nevědomí či kolektivní nevědomí není snadné zacházet, stejně tak porovnávání různých pojmů nevědomí a srovnání by překračovalo rámec této práce. Stojí však za zmínku Friedrich Schelling a jeho příroda jako forma nevědomého rozumu/mysli (cit. dle BOWIE, 2010), Descartovy vrozené ideje (cit. dle HRUŠKOVÉ, 2011), Leibnizovo užívání pojmu nevědomí (cit. dle STAMBAUGH, 1986), „pole za okrajem“ (transmarginal region) Williama Jamese, „...u kterého věda začíná uznávat jeho existenci, ale o kterém se ví tak málo“ (JAMES, 2002, s. 330). [Vlastní překlad autora této práce.] Dále upozorňuji ještě na

Jung chápal vědomí a nevědomí jako ve skutečnosti se navzájem prolínající, prostupující a ovlivňující, dodává k tomu: „*Stejně tak relativní je i vědomí, neboť v jeho mezích neexistuje vědomí vůbec, ale celá škála intenzity vědomí. Mezi výroky ‚dělám‘ a ‚jsem si vědom, co dělám‘ je nejen nebetyčný rozdíl, ale někdy dokonce vyložený protiklad. Existuje proto vědomí, v němž převažuje neuvědomění, a vědomí, v němž dominuje uvědomění*“ (JUNG, 1998a, s. 40 - 41).

Jungovi a nejen jemu se často vytýká používání konstruktů, v tomto případě konstruktu nevědomí. Sám Jung k tomuto dodává, že přeci nejde „...o vyslovení tvrzení, nýbrž spíše o navržení modelu, který slibuje více nebo méně užitečné položení otázky. Model neříká, je to tak, pouze ukazuje určitý modus pozorování“ (JUNG, 1998a, s. 37).

5.2 Amplifikace

Amplifikace je jedním ze základních přínosů Junga k problematice nevědomých obsahů (JUNG, 1966). Jde o proces, kdy terapeut nabízí paralely z historie symboliky lidstva. Symboliky, která se vždy promítala do folkloru, náboženství, mytologie či pohádek. Jsem přesvědčen o tom, že u vhodně použitých amplifikací nejde o „ubití“ archetypy a podsouvání obsahů či dokazování představ o smyslu, aniž by vše korespondovalo s vnitřním pocitem klienta. Jde o ukázání možné cesty pochopení symboliky. Přikláním se k přesvědčení, že po aktivním imaginování nejdříve stojí názor klienta a jeho smysl, poté se amplifikace užívají k otevření širší symboliky. Jsou tedy dvě roviny navzájem se doplňujících významů. Subjektivně individuální výklad imaginace, tedy subjektivní amplifikace, výklad imaginujícího, jeho osobní smysl událostí a symboliky v aktivní imaginaci a objektivní

Paracelsovo užívání pojmu nevědomí (cit. dle JUNGA, 1998). V neposlední řadě je třeba uvést i velkou Jungovu inspiraci, kterou byl Eduard von Hartmann (cit. dle SHAMDASANI, 2013).

amplifikace⁷, tedy jakési obohacení materiálu o symbolické kolektivní prvky (JACOBI, 1992) [viz obr. 6].

5.3 Individuace a bytostné Já

Dialog v aktivní imaginaci je dialogem mezi vědomím a nevědomím, to přispívá k jejich sjednocování a je velmi důležitým prvkem v procesu individuace a směřování k bytostnému Já (SEIFERT aj. 2004). Individuace je v jungovské terminologii cestou k sobě, k bytostnému Já. Jde o cestu k celistvosti a metodu ryze prospektivní. Bytostného Já se v průběhu života můžeme vzdávat díky vnějším rolím či ve prospěch identifikace s významy praobrazů. Jung varuje před záměnou s pouhým uvědoměním já, ztotožněním já s bytostným Já. *„Neboť tím se individuace stává pouhým egocentrismem a autoerotismem. Vlastní bytostné Já (Das Selbst) však v sobě zahrnuje nekonečně více než pouze já (Das ICH) ... Je to stejně tak ten druhý nebo ti druzí jakož i já. Individuace nevyklučuje svět, nýbrž jej zahrnuje“* (JAFFÉ, 1998, s. 378; JUNG, 2000b).

5.4 Symbol

Podle slovníku základních psychologických pojmů C.G. Junga je symbol: *„Nejlepší možné vyjádření něčeho dosud neznámého“* (SHARP, 2005, s. 152). Slovo „symbol“ vychází z řeckého „Symbolon“, tedy poznávací znamení. Pro symbol je atributivní přesah, přebytek významů, které se nikdy nemohou zcela vyčerpat, také nepodléhá konvenci tak jako znak (KASTOVÁ, 2000). Jung apeloval na rozlišování mezi symbolem, který je produktem nevědomí a lze ho interpretovat, a znakem, jenž je produktem vědomí (SHARP, 2005, s. 152). Jung k symbolu uvádí:

⁷ V kapitole Empirická část. Praktické poznatky z imaginace budu používat pojmů subjektivní amplifikace a objektivní amplifikace právě z tohoto důvodu. Přičemž výrazy subjektivní a objektivní nejsou pojímány nepružně a neměly by se tedy chápat limitně. Ponejvíce objektivní by mělo být chápáno jako symbolické, symbol přinášející.

„Každý psychologický fenomén je symbolem, pokud jsme ochotni přijmout, že smysl symbolu je cosi zvláštního a cosi víc, co je právě pro tyto charakteristiky odepřeno současnému stavu poznání“ (JUNG, 1962, s. 603). [Vlastní překlad autora této práce.] Jestliže pak se něco interpretuje jako znak nebo symbol, je odvislé především od postoje pozorovatele. Finální přístup je přístupem k symbolu ve smyslu vyjádření čehosi ve své podstatě neznámého a kauzální přístup je interpretován sémioticky, čili coby symptomatické znaky odkazující na známá, poznatelná fakta (SHARP, 2005. s. 152).

5.5 Archetyp

Archetypy se v chápání analytické psychologie rozumí kolektivní vzory. Jung také nachází určitou symbolickou paralelu mezi dědičností buddhistické karmy a psychickou dědičností. Zamýšlí se nad určitými zděděnými aspekty duše a zároveň dodává, že vše je jen v hypotetických náznacích *„...máme zděděné predispozice k nemocem, charakterové rysy, nadání a jiné“* (JUNG, 1969, s. 517). [Vlastní překlad autora této práce.] Vedle tohoto určuje takzvané universální dispozice mysli organizující si různé obsahy, analogicky k Platonovým ideám (Eidola), tyto formy duše jsou v obrazech, v určitých typických obrazech, které Jung, inspirovan sv. Augustinem, pojmenovává „Archetypy“ (JUNG, 1969; SNÁŠEL, 2011; SPIEGELMAN, 1994). Jde tedy o seskupení archaické povahy. Objevuje se ve folkloru, pohádkách, legendách a mýtech (JUNG, 1993) Archetyp je tedy určitý pra-vzor, předvzor, praobraz, přičemž nejde přímo o zděděné představy *„... ale zděděné možnosti představ“* (JUNG, 1995, s. 43). Specifický obsah se určuje teprve v individuálním životě, v osobní zkušenosti.

Soubor archetypů je souhrnem všech možností lidské psychiky, které jsou v latenci. Jde o *„nesmírný nevyčerpatelný materiál prastarého poznání nejhlubších souvislostí mezi Bohem, člověkem a kosmem“* (JACOBI, 1992, s. 26). Objevení těchto archetypů v naší psyché a vědomá integrace se stává osudovým směrem člověka. Archetypy

zasahují do našeho života čímsi, čemu tedy říkáme mimo jiné nevědomí. Lze ale také podle mne říci, že my máme archetypy stejně tak jako ony mají nás.

V práci se zaměřuji jen na určité archetypy, a to na ty, které jsou buď velmi klíčové, nebo velmi opomíjené či souvisí s případovými ilustrativními kazuistikami.

5.5.1 Stín

Tento archetyp se podle analytické psychologie vnímá jako komplementární a kompenzační strana naší osobnosti. Patří k naší celosti neodlučitelně a zaujímá prostor v nevědomí. Stín není chloubou naší psyché, naopak, jeho obsah je naplněn vytěsněnými touhami, nepřijatelnými pudy, morálně pokleslými méněcennými motivy, je tedy tvořen tím, na co člověk není zrovna příliš hrdý. Jde o temné aspekty osobnosti. Charakterové aspekty stínu mají emocionální charakter, jistou autonomii a na základě toho mají obsesivní nebo posesivní povahu. Stínu si nejsme vědomi, a čím více o něm nevíme, ba ani netušíme, tím více funguje podle Junga mechanismus projekce a ostatní lidé jsou doslova projekčními plochami našeho stínu (JACOBI, 1992; SHARP, 2005, s. 147-149; JUNG, 2003). Carl Gustav Jung dále rozvádí ve svých sebraných spisech myšlenku těchto projekčních mechanismů v příkladu, kdy „... určitý jedinec nevykazuje žádný sklon k tomu, aby projekce uznal. Faktor tvořící projekce má pak volné pole a může uskutečnit svůj cíl, má-li vůbec nějaký ... To, co projikuje, není jak známo vědomý subjekt, ale nevědomí. Proto člověk projekci nalézá a nedělá ji“ (JUNG, 2003, s. 19).

K asimilaci stínu je důležité uvědomit si nejprve, že nějaký stín máme, to znamená, že je nutné uvědomění osobního nevědomí. Stín si lze uvědomit a rozpoznat převážně na základě vztahu k nějakému protějšku. Dalším krokem je důkladné poznání našich kvalit a tendencí a to tak, že na své nálady, impulsy a fantazie nasměrujeme vědomou pozornost. Poslední fází je překonávání jednotlivých rysů našeho stínu (JACOBI, 1992; SHARP, 2005, s. 147-149). Stín má ještě jakousi

zákeřnost či zapeklitost. Má v sobě zahrnutý dva aspekty. Pokud je tedy stín osobní povahy, lze jej rozpoznat, pokud zasahuje do archetypálních sfér, ale toto poznání je velmi obtížné, snad i nedosažitelné. „... je v mezích našich možností, abychom poznali relativní zlo své povahy; naproti tomu pohlédnout do očí absolutnímu zlu znamená zkušenost stejně tak vzácnou, jako otřesnou“ (JUNG, 2006, s. 20). Jung tedy upozorňuje na dva tvary: stín osobního nevědomí a kolektivního, archetypálního nevědomí.

5.5.2 Kvaternita

Archetyp kvaternity neboli čtvernosti je universálně vyskytující se archetyp celosti. Jde o obraz kruhově symetrický, rozčleněný na 4 části. Pokud se ve snech či imaginacích spontánně objevují kvaterální obrazy (a to včetně mandaly), poukazuje to na připravenost a možnost Já asimilovat materiál pocházející z nevědomí (SHARP, 2005, s. 83-84). S kvaternitou je také spojen pojem Temenos. Jde o jakousi potřebu ochranného prostoru, ochrany středu. Kvaternium neboli kvaternita má strukturu 3+1, jelikož jedna z veličin kvaternity má výjimečné postavení a je jiné povahy: „Například tři symboly evangelistů jsou zvířata a jeden je anděl“ (JAFFÉ, 1998, s. 381). Jednost, symbolizující celost vzniká tehdy, přiřadí-li se čtvrtá veličina ke třem jiným. V analyticko-psychologickém pojetí je tím „... nezřídka ‚méněcenná‘ funkce (tj. ona funkce, kterou člověk vědomě nedisponuje), jež ztělesňuje ‚to čtvrté‘“ (JAFFÉ, 1998, s. 381). Integrace tohoto „čtvrtého“ do vědomí je jedním z úkolů individuace. Příklad kvaternity dále uvádím i v kapitole Božské dítě a ilustrativní případové kazuistice.

„Dítě je ... symbolem úplného bytostného Já (Selbst), pro které je kvaternita symbolickým vyjádřením. Úplné bytostné Já se jako takové projevuje jako nadčasové a existující již před zrozením všech lidí“ (JUNG, 1998b).

5.5.3 Animus a anima

Anima je personifikací ženské stránky v mužském nevědomí a animus je personifikací mužské povahy v nevědomí ženy. V knize Duše moderního člověka Jung rozvádí: „Každý muž v sobě odjakživa nosí obraz ženy, nikoli obraz této určité ženy, nýbrž nějaké určité ženy“ (JUNG, 1994, s. 89). Jde tedy o zděděnou, nevědomou látku/obraz z pradávných dob, přesněji jde o zkušenost „...řady předků s ženskou bytostí, koncentrát všech dojmů z ženy, zděděný psychický adaptační systém“ (JUNG, 1994, s. 89). Pro přesnost - anima je spíše obrazem jedné ženy.

Totéž platí i o ženách s tím rozdílem, že jde o vrozený obraz muže, respektive obrazy mužů. Nevědomý obraz je, řekněme, aktivní při vášnivé zamilovanosti, tzv. zamilovanosti na první pohled. Animus má charakter rozumu a pak tedy eroticko-emocionální charakter je výsadou spíše animy, „... co umějí muži říci o ženské erotice a o ženském citovém životě vůbec, spočívá na projekci jejich vlastní animy, a proto je to nesprávné. Překvapivé domněnky a fantazie žen o mužích spočívají na působnosti anima, který je nevyčerpatelný ve vytváření nelogických úsudků a chybných kauzalit“ (JUNG, 1994, s. 89). Je třeba ještě dodat, že kolektivní nevědomí se jeví ženě ve formě mužské a muži v ženské, tento animus a anima jsou spojením mezi individuálním vědomím a kolektivním nevědomím⁸ (JAFFÉ, 1998, s. 374).

5.5.4 Moudrý stařec

Archetyp moudrého starce se může objevit ve snech stejně tak jako v aktivních imaginacích či při meditacích. Bere na sebe podobu, která je vždy odvislá od snícího či imaginujícího, přesto však lze pro formu uvést následující podoby jako je mág, kněz, kouzelný dědeček, učitel či jiná postava s autoritou (JUNG, 1998). Postava moudrého starce v sobě nese

⁸ Zajímavé je polarizující srovnání s Personou, jakožto maskou obrácenou spíše k vnějšímu světu. Dalo by se říct, že Persona je něco, co vlastně nejsme, ale nasazujeme tuto masku ve vztahu k našemu okolí (JAFFÉ, 1998).

určité atributy moudrosti a je personifikací ducha zralého muže, stejně tak je však k této postavě i ekvivalentem postava Velké matky či moudré stařeny (SHARP, 2005, s. 94; KASTOVÁ, 1999). V mnoha případech tyto postavy poskytují rady či nahodávají ustálené vzorce myšlení a jednání, jsou průvodci duší. Jednou jsou nenápadní, staří či nevzhlední, jindy se mohou zjevovat s aureolou posvátnosti a magičnosti. Psychoterapeut Pieter Middelkoop tuto postavu někdy označuje jako „vnitřní terapeut“. V jedné z imaginací popisuje Middelkoop setkání s moudrým starcem takto: *„Ano, teď vidím, že je pod ním (pod kloboukem) velmi starý muž se šedivými vlasy a nosí velmi dlouhé bílé roucho. Jeho ramena jsou shrbená a opírá se o hůl. Pomohl jsem mu zpod něj a zeptal se ho, kdo je. 'Jsem starý, moudrý muž', říká. Skvělé, možná bych se ho mohl na něco zeptat....“* (MIDDELKOOP, 1989, s. 34). [Vlastní překlad autora této práce.]

U Junga byl moudrým starcem Filemón, byl pro něho tajuplnou postavou, která ho překvapovala svojí autonomií. *„Časem mě připadal téměř jako fyzicky reálný. Procházel jsem se po zahradě, a byl mně tím, koho Indové označují jako gurua“* (JAFFÉ, 1998, s. 169). Verena Kastová poukazuje na skutečnost, že je dobré rozlišovat v aktivní imaginaci mateřské a otcovské apely od rad moudrého starce nebo moudré stařeny (KASTOVÁ, 1999).

5.5.5 Božské dítě

Tento archetyp je zárodkem celosti, střed bytostného Já, důležitý archetyp v procesu individuace. Má tedy mnoho společného s alchymistickým kamenem mudrců (Lapis), který v analytické psychologii představuje také archetyp celosti. Jung uvádí, že alchymistická představa kamene mudrců je jakousi analogií ke Kristu (JUNG, 1968; JAFFÉ, 1998). Jung k tomuto archetypu uvádí případ pacientky, šedesátileté dámy, která popisovala svůj sen.: *„Hezké malé dítě, asi šestiměsíční děvčátko, si hraje v kuchyni u svých prarodičů a u mne, jeho matky. Prarodiče stáli v místnosti vlevo, dítě stálo na*

čtverhranném stole uprostřed kuchyně. Já stojím před stolem a hraji si s dítětem. Stará paní říká, že je přece neuvěřitelné, že to dítě znám teprve šest měsíců. Říkám, že to tak zvláštní není, protože jsme je přece znali a milovali dlouho před jeho narozením“ (JUNG, 1998b, s. 181). Jung k tomuto celému případu své klientky uvádí, že se jednalo o božské, takzvaně zvláštní, dítě. Čtverhranný stůl představuje kvaternitu a kuchyň, kde se sen odehrává, koresponduje s nevědomím. Při terapii se ukázalo, že před **šesti měsíci** měla pacientka sen o stromu a při jeho zapisování vizi „Zlatého dítěte“ u paty stromu. Sen tedy pravděpodobně vyjevil zrození božského dítěte (JUNG, 1998b).

6 Aplikovaná aktivní imaginace

6.1 Terapeutické sezení

Před započítím aktivní imaginace⁹ je dobré navázat vztah s klientem. To je ostatně jedním z klíčových prvků každé terapie. Empatie (nejen ve smyslu vcítění, ale i vrozumívání), autenticita a akceptace, stejně tak jako jiné kvality terapeuta dokážou vybudovat takovou atmosféru, ve kterém se může vytvořit dobrý terapeutický vztah. Klientovi, pacientovi, imaginujícímu (dále jen klientovi) by se mělo být před aktivní imaginací vysvětlit, jak se bude postupovat, co oba čeká a jak aktivní imaginace probíhá. Klient by měl mít důvěru v terapeuta a pocit bezpečí. Celkově aktivní imaginace trvá 60 minut: 15 minut úvodní rozhovor, 30 minut samotná imaginace a zbylých 15 minut rozhovor nad zažitou imaginací spojenou s nabízenými amplifikacemi terapeuta a klientovou interpretací. Úloha terapeuta je čistě průvodcovská. Z vlastní zkušenosti vím, že je tato úloha velmi důležitá ve smyslu podpory během sezení. Jsou lidé, kteří potřebují terapeuta jako styčný bod s realitou, ve chvílích ponoření se do imaginací funguje terapeut jako někdo, komu sdělujeme, co vidíme, cítíme, prožíváme či slyšíme. O něco nesnadnější je aktivní imaginace bez terapeuta a vyžaduje značný trénink. Podle mé zkušenosti je dobré mít jakýkoliv elektronický přístroj, například diktafon, do kterého zaznamenáváme průběh imaginace. Bez terapeuta přicházíme o cenné vedení a záleží jen na zdatnosti a zkušenosti či nastavení imaginujícího, aby se v imaginativním prostoru neztratil. Ve chvíli, kdy se rozhodneme sami imaginovat, je vhodné se ujistit, že máme k dispozici někoho, na koho se můžeme obrátit/zavolat v případě, že budeme zahlceni imaginací a nebude možno se od ní odpoutat (JOHNSON, 1989).

Doba jednotlivých úseků imaginace nemusí být striktní. Pokud je například úvodní rozhovor kratší, můžeme více času věnovat imaginaci

⁹ V odborné literatuře se lze setkat i s termínem pasivní imaginace, taktéž se vynořují obrazy. V tomto případě však jaksí nedáváme vědomě prostor pro setkání s nevědomím. Lze říci, že je to "to běžné", co v nás je (SEIFERT aj., 2004).

či závěrečnému rozhovoru. Jak jsem již psal, důležitá role terapeuta je průvodcovská, jelikož je klient ponořen do svých imaginací, měl by vnímat jen hlas průvodce. Vše ostatní, co doprovází, jsou zvukové elementy, které by:

1) neměly být rušivé,

2) pokud se nedají odstranit (jako například šum místnosti) a narušují ponoření se do imaginací, mělo by se to říci a klient by měl být veden k fixování pozornosti na základní fyziologické pochody. Nejčastěji dech. Tato technika z mé vlastní zkušenosti dostatečně odpoutá pozornost a přesměruje ji do sebe.

Terapeutův hlas by měl mít takové kvality, které nenarušují klientovu pozornost a průběh samotné aktivní imaginace. Zabarvení, kolísání hlasu, způsob řeči, to vše jsou proměnné, které významným způsobem mohou působit proti komfortu klienta, leckdy vedou k znejistění a odvracejí od imaginativního prostoru. Terapeut by měl klienta ubezpečit, že vše je v rámci imaginace možné, jakékoliv pocity a projevy jsou zcela normální a lidské. Pokud by klient chtěl během imaginace skončit, je to jen na něm a terapeut by také v neposlední řadě měl před samotnou imaginací klientovi vlídně sdělit, že se nachází v důvěrném prostoru, kde není zapotřebí kritiky, hodnocení a cenzury. Proud obrazů by měl být vnímán jako takový „...*pokud možno bez zkraslení naším kritickým vědomím...*“ (KASTOVÁ, 1999, s. 26).

6.2 Rozhovor s klientem

Imaginace, stejně jako sny, působí v člověku v jeho kontextu. Jde o fenomén, který člověka a jeho život zcela prostupuje, prosakuje do vědomí, konání a chování, projevuje se na tělesné úrovni, odráží sociálně-vztahový svět, přesahuje člověka. Lehce nadneseně lze říci, že imaginace je člověkem/duší. Nelze najít hranice a nelze ji obecně vymezit. Děje se v závislosti na životě imaginujícího. Proto je dobré si nejdříve s klientem popovídat, nechat ho mluvit o tom „Jak se mu vede“, „Jak to teď má“, „S čím přichází“, případně „Co ho trápí“. Často se totiž

aktuální život či stále přetrvávající krize, dilemata, problémy v imaginaci svým způsobem ukazují. Na konci rozhovoru je vhodné zeptat se klienta: „Je tedy něco, co řešíte? S čím si nevíte rady? Co je problémem ve vašem životě? Čím trpíte?“ A nechat ho toto, co možná nejpřesněji, formulovat do věty a na moment v tom s ním být.

Hlavním rysem imaginací je skutečnost, že nemáme plnou kontrolu nad imaginativní situací nebo, v některých případech, nemáme kontrolu vůbec žádnou. Mohou nás zaskočit výjevy, situace, osoby, stvoření, vyvolat v nás vystrašenost, úzkost, zkrátka různé druhy emocí, které častokrát vůbec nečekáme. Mohou nás „nepatříčně“ přitahovat či odpuzovat (MIDDELKOOP, 1989).

6.3 Začátek, průběh a zakončení imaginace

Klient se pohodlně posadí tak, aby se nohama dotýkal země. Jung to zdůvodňuje tím, že klient je stále nohama pevně na zemi a že jde o jakýsi kontakt s „realitou“ v prostoru imaginace (JIRSÁKOVÁ, 2001). Ošívání klienta a hledání polohy je zcela přirozené, ve chvíli, kdy se klient „uvelebí“, vyzve ho terapeut, aby zavřel oči. Někteří klienti mohou imaginovat ihned po zavření očí, jiní i při otevřených očích (MIDDELKOOP, 1989). Jindy je nutná relaxace či meditativní techniky, aby se klient dostatečně odpoutal od vnějšího světa, začal se soustředit, oprostil se od myšlenek.

Mohou být různé způsoby, jak začít imaginovat. Buď bez nabídky, vše se ponechá otevřené tomu, co přijde, nebo imaginace může pokračovat tam, kde klientovi skončil sen, který vyprávěl, či má po sdělení snu některé pasáže v mlze. Imaginace pak může rozvíjet snové obrazy a dopomoci k pochopení smyslu. Je také možné, aby terapeut nabídl klientovi obrazy, kterých je možno se chytit. Například: Jdete po schodech dolů¹⁰ (SEIFERT aj., 2004) (sestup do podzemí je v jungovském archetypálním smyslu sestup do podsvětí, do hlubin duše,

¹⁰ Představa schodiště vedoucího dolů či jiná představa může být součástí tzv. vyladovacího procesu před samotnou imaginací (SEIFERT aj., 2004), může však plynule přejít do samotné aktivní imaginace.

psyché...) či „Nacházíte se na louce, na jakékoliv vaší louce.“ Přes tyto představy se klient dostává do stavu imaginace, kdy imaginativní svět jakoby ožívá a začíná se předvědomím (či ve vědomí) klienta chovat autonomně.¹¹

V případě, kdy terapeut nenabízí zpočátku aktivní imaginace žádný výjev či obraz, instruuje klienta, aby zavřel oči a pokusil se nechat vstoupit obrazy. Vše je vedeno nenásilnou formou s žádostí o popisování toho, co klient vnitřně vnímá. Jak jsem již uvedl, imaginace má takovou formu, jak je klient nastaven, jaký je stav jeho vnitřního self. Může se ocitnout v jeskyni či na louce. Jsou klienti, kterým se vynoří obrazy, popřípadě zvuky, jsou klienti, kteří vidí jen tmou, či záblesky světla či formy jakýchsi jednoduchých obrazců. V této fázi záleží na vnitřním nastavení klienta a jeho očekávání. Terapeut má za úkol ubezpečit a uklidnit klienta, že nic není špatně, že vše, co se objeví, má svůj smysl a svoji přirozenost. I práce se zdánlivou tmou, šedí, či šumem za víčky je velmi důležitá. Je několik možností, jak se tomuto výjevu věnovat. Terapeut instruuje klidným tónem klienta, aby se na tmou za víčky soustředil, aby popisoval její kvality, aby popsal, jak je v té tmě umístěn a co vnímá i jak se při tom cítí. Pokud se objeví geometrické obrazce, klient je veden k tomu, aby popisoval, jaký mají tvar, zdali se mění, či zůstávají neměnné. Leckdy se objevují záblesky světla, které jsou zcela běžné a normální. I u tohoto výjevu směřuje terapeut klienta k vlastnímu popisu toho, co zažívá, co se mu děje. Důležitá je trpělivost klienta (SEIFERT aj., 2004).

Terapeut se ptá: „Lze si na to sáhnout? Co se s tím dá dělat? Co se právě teď děje? Lze se k tomu přiblížit? Co cítíte?“ Otázky nesmí být direktivní ve smyslu: „Jděte k tomu! Udělejte to a to!“ Terapeut nesmí užívat návodných a sugestivních vět typu: „Teď se jistě cítíte ustrašený!

¹¹ Je mnoho způsobů, které lze klientovi nabídnout jako počáteční obraz pro imaginaci. Obrazy z denních fantazií, vize, dokonce také psychosomatický symptom. Lze vycházet i z fotografie či obrázku a koncentrovat se na ně, dokud v nich něco neožije, či nechat vyvstat obrazy při poslechu hudby (SVOBODA, 1998). Lze také vycházet z portfolia Hanscarla Leunera a jeho katathymně imaginativních obrazů, jako je například motiv louky, kde jde o symboliku počátku. Symbol louky a zelené barvy symbolizuje pevnost (pod nohama) a odráží současnou, aktuální náladu (SVOBODA, 1998). Výčet imaginativních směrů a technik by byl jistě zajímavý, je však nad rámec této bakalářské práce.

Teď jste jistě nervózní!“ A podobně. Důležité je popisování detailů, jednak pro zvýšení koncentrace, pak také pro umožnění vyzdvihnutí důležitého materiálu. Terapeut přibližuje otázkami jako: „Lze se k tomu přiblížit? Jak to vypadá? Z jakého je to materiálu?“

Pokud dojde ke stagnaci a lpění na jednom obrazu, terapeut klienta ubezpečí, že je vše v pořádku, a předloží mu k úvaze, zdali s tím lze něco dělat, zdali není něco, co by pomohlo změnit tuto situaci. Klient se například v imaginaci nachází uprostřed skleněné krychle a neví, jak z ní ven. Cítí, že by chtěl, a má nepříjemné pocity. Popsal již stěny, zda jsou chladné, zda z nich jde jakási energie, ale neví kudy kam.

Terapeut: Co byste chtěl udělat?

Klient: Chtěl bych z ní ven, dusí mě to tu.

Terapeut: Jak by se z ní dalo dostat?

Klient: To netuším.

Terapeut: Lze to rozbít?

Klient: Nelze.

Terapeut: Co by to chtělo, aby se to podařilo?

Klient: Nevím.

Terapeut: Zkuste se rozhlédnout. Je tam něco, co by vám v tom pomohlo?

Klient: Něco je ve hlíně na zemi.

Terapeut: Co to je? Zkuste se na to podívat zblízka.

Klient: Je to něco mezi kladivem a sekerou.

Terapeut: Co vám to připomíná?

Klient: Něco mezi kovářským kladivem a tomahavkem.

Terapeut: Co byste s tím chtěl udělat?

Klient: Beru to do ruky a zasekávám do skla, to praská a tříští se do takových malých kousků. Jako když se sype sklo v autě. Překračuji sklo a jdu dál...

Důležité je ptát se klienta na emoce, co u toho prožívá. To nám pomáhá nalézt důležité momenty imaginace.

Terapeut: Jak se teď cítíte?

Klient: Je to úleva, taková volnost...

Klient v imaginacích může potkávat postavy, toto setkání má svůj velký význam. Postavám lze pokládat otázky, lze se jich vyptávat a obdržet od nich odpovědi.

Klient je ve svém prostoru, má svou volnost a možnost rozhodování, to on je v imaginacích a právě jen k němu promlouvají. Prostor, který vyvstane klientovi, je vyjádřením stavu jeho self. Při imaginování tedy necháme volně plynout obrazy, neovlivňujeme či nepřetváříme k obrazu svému jejich spontánní vynořování. Pozornost může tékat z jednoho obrazu na druhý, má k tomu tendenci, je dobré ji držet jen u jednoho výjevu a do něj též vejít (SEIFERT aj. 2004).

Zakončení aktivní imaginace může nastat zcela přirozeně po interpretaci a ujištění, zdali to takto stačí. Některé setkání s nevědomými obsahy může být natolik znepokojivé a může vyvést z rovnováhy klienta, že je dobré před odchodem terapeutické ošetření. Pokud jde o imaginaci bez průvodce, můžeme se ošetřit meditativními technikami, či odpočinout si od emocí díky cvikům jógy. Toto praktikoval i Jung ve chvílích, kdy měl pocity rozpolcenosti a dezorientace (JUNG, 2010).¹²

6.4 Nebezpečí aktivní imaginace a kontraindikace

Sám Jung varoval před bezhlavou aplikací aktivní imaginace. Terapeut by se měl rozhodnout, zdali vnoření se do imaginativních procesů neohrozí integritu člověka. Jung k tomuto dodává, že aktivní imaginace není zcela bez nebezpečí, může totiž klienta odvést od skutečnosti (JUNG, 1998a).

Při výčtu nebezpečí začíná od lehčího, kterým je přechod k takzvaným Freudovým "volným asociacím", přičemž klient se dostane do koloběhu komplexů¹³, ze kterých se nedokáže vymanit (JUNG, 1998a). Další riziko nastává v momentě, kdy v produkci autentických obsahů

¹² Dopady aktivní imaginace samozřejmě nekončí sezením, ale uzrávají a žijí dál, prosakují do života imaginujícího. Rozvíjí se také tvořivými technikami, o kterých se zmiňuji v této bakalářské práci v kapitole Formy vyjádření či Básnictví a imaginace.

¹³ Komplex v jungovském pojetí "*...je emocionálně zabarvená skupina spolu souvisejících obrazů, seskupených kolem archetypického jádra*" (SHARP, 2005, s. 75).

nalézá imaginující jen estetično a tím dochází mnohokrát k absenci smyslu a hodnoty těchto imaginací (JUNG, 1998a). A jedno z nejpodstatnějších rizik po "spuštění" aktivní imaginace je v razanci, jakou obsahy nevědomí mají. Energií nabyté obsahy mohou zahltit osobnost, dekompenzovat a dovést ji k psychotické epizodě (JUNG, 1998a).

Proto se nedoporučuje provádět aktivní imaginaci s psychotiky nebo drogově závislími. Naopak pracování s motivy souvisejícími s dynamikou onemocnění může být přínosem při terapii depresivních jedinců či psychosomatiky (KASTOVÁ, 1999).

7 Básnictví a imaginace

„A potom, pochopitelně láska: andělská tvář dívky, vonící k bílým květům v obrázkové knize, a živý anděl v zakázané zahradě pod námi; fantazie a skutečnost, už tehdy nerozlišitelně spjaté.“

Zbyněk Havlíček

Tuto kapitolu začínám pasáží od Zbyňka Havlíčka. Básnictví podle mých zkušeností napomáhá vedle malování aktivních imaginací či modelování ke zpracování této zkušenosti a prožitku, vyrovnání se s vnitřními obrazy (CHODOROW, 2006). Jung doporučoval své imaginace malovat (tato technika jemu samotnému lépe vyhovovala), abychom měli vyjádření imaginace a uzavření jedné epizody, ačkoliv jde o uzavření, které stále jakýmsi způsobem žije (JUNG, 2010). V Tavistockých přednáškách, kdy Jung vysvětloval a přibližoval, co je to aktivní imaginace, osvětluje i prostředky vyjádření obrazů z aktivní imaginace. Uvedl příklad pacientů, kteří tvrdili: *„Ten sen byl tak působivý, kdybych jen uměl malovat, pokusil bych se vyjádřit jeho atmosféru“* (JUNG, 1993, s. 111).

Jung také poznamenal, že některé myšlenky, pokud tak člověk cítí, by neměly být vyjádřeny racionálně, nýbrž v symbolech, také emoce, pokud by se jí dostalo nějakého ztvárnění, dala by se lépe uchopit. Formy vyjádření aktivní imaginace mohou být velmi různorodé (CHODOROW, 1997). *„A tak začínají kreslit, malovat nebo ztvárňovat plasticky své obrazy a ženy někdy tkají. Měl jsem dokonce jednu nebo dvě ženy, které tančily své nevědomé postavy. Samozřejmě, že se to dá vyjádřit také psaním“* (JUNG, 1993, s. 111). Tato Jungova poznámka mi byla inspirací při mých imaginacích a jejich ztvárnění. Když někomu pro vyjádření vyhovuje tkaní, proč by někomu jinému, pokud to tak cítí, nemělo vyhovovat básnictví?

Jung vysvětluje svoje stanovisko k literární tvorbě a ustavuje nejvýživnější pole působnosti psychologie. Literární forma, například román, který je jakýsi v sobě uzavřený celek, kde se popisují příčiny

chování, motivace a psychologie postav, není až tak pro psychologa výživný jako román, který je více sám sebou a netrpí syndromem „Vysvětlit se“. Jung toto ilustruje na poezii Fausta. „*K prvnímu dílu by psycholog nemohl dodat nic, co už básník neřekl lépe; naproti tomu druhý díl se svou ohromnou fenomenologií natolik vyčerpá nebo dokonce předstihl básnickovy tvůrčí síly, že se v něm nic samo sebou nevysvětluje, nýbrž verš po verši postupně provokuje čtenářovu potřebu interpretace*“ (JUNG, 2012, s. 169).

První typ označoval Jung za psychologický a druhý jako vizionářský. Sám o psychologickém básnictví uvažoval ve smyslu odtrhávání ze všednosti a zkušenosti do prožitku. Pak totiž to, co působí tlumeně nebo velmi nepříjemně (proto se tomu vyhýbáme), dojde do zřejmosti a jasného vědomí, jde však o látku relativně člověku známou a uchopitelnou (JUNG, 2012). Ve vizionářském druhu je všechno naopak. Prožitek a látka, které jsou obsahem ztvárnění, nejsou ničím známým, jakoby pocházela z „... *bezdných hlubin předlidských časových událostí nebo z jasných i temných světů nadpřirozené povahy ... ožívají se sny, noční strachy a hrozivá tušení duševních temnot*“ (JUNG, 2012, s. 171 - 173). Jung varoval před zpatologizováním vizionářského druhu a děláním z něho jakýsi zastřený komplex zredukováním na osobní anamnézu. Vize je pak opravdovým ryzím prazážitkem, není to odvozenina ani nejde o nic symptomatického, podle Junga jde o „... *skutečný symbol, totiž výraz pro neznámé jsoucno*“ (JUNG, 2012, s. 177). Dále Jung dodává, že jde-li o povahu obsahu fyzickou, duševní nebo metapsychickou, to nelze říci. Jde o stejně hodnotnou realitu, jako je realita fyzická. V mytologických postavách pak básník nachází vyjádření svého zážitku, něco z něho si tuto pomoc pro vyjádření jaksi žádá (JUNG, 2012).

Důležitý je pak vnitřní dialog s obsahy nevědomí. Básník Rainer Maria Rilke popsal kvality takového vnitřního dialogu mezi egem a obsahy nevědomí v dopise mladému básníkovi¹⁴ (CHODOROW, 1997). „*A Vaše pochybování se může stát dobrou vlastností, vychováte-li je...*

¹⁴ Předseda nadace C.G. Junga, Ph.D. James Hollis by si na pustý ostrov, kdyby měl tu možnost, vzal Jungovy knihy a poezii Rainera Maria Rilkeho. Podle jeho slov by „*Obojí poskytlo nepřeborné prozkoumávání tajemství psyché...*“ (HOLLIS, 2010, s. 35). [Vlastní překlad autora této práce.]

Ptejte se ho, kdykoliv Vám chce něco zkazit, proč je něco ošklivé, požadujte od něho důkazy, zkoušejte je, a snad je naleznete bezradným a rozpačitým, snad také náročivým. Ale nepovolte, žádejte argumenty a jedněte tak, pozorně a konsekventně, vždy, a přijde den, kdy se z rušitele stane jedním z nejlepších pracovníků - možná nejmoudřejším ze všech, kteří budují Váš život“ (RILKE, 1940, s. 62).

Jsem založením více na básnictví. Ať se stala jakákoliv událost v mém životě, která mnou otřásla či postavila před křižovatku, dal jsem ji na papír bez cenzury, bez výhledu toho, že básně bude kdokoliv kdy číst. Byl to prostor, kde se setkávalo to, co ke mně přicházelo, a to, co jsem vědomě promýšlel s převahou jednou jednoho a podruhé druhého. A ten úlevný pocit poté, co se všechno objevuje, i zcela nevyřčeně v asociacích, metaforách, obrazech, slovech na jednom jediném malém prostoru na papíře. Jde o zcela nepřenosné dílo, tak bytostně svázané s básníkem, který maximálně jen tuší, kde se zrodilo a proč žije. Básně jsou jako světy lidí, pro každého jedinečné. Sto lidí, kteří si přečtou jednu jedinou báseň, vytvoří náhle sto dalších jiných, a přece si v mnohém podobných. Mytologické postavy v básních mi leckdy zastřešily zvláštní prožitek či pocit. Jak píše Havlíček: „...*podřizujeme-li všechno, opravdu všechno poezii, končiny, jež se nám objevují, žijí přízračně autonomním životem Existuje-li vůbec jakákoliv objevitelská ctižádost na tomto poli, pak je to ctižádost poznat mysteriózní zdroj této svaté mimovolní činnosti. Poznat jej až do horoucích pekel a postavit jej do služeb poezie; ovládnout jeho řízení; podřídít princip imaginace principu tvorby“ (HAVLÍČEK, 2003, s. 19).*

Joan Chodorow ve své knize taneční terapie a hlubinná psychologie popisuje rozdílnost mezi aktivní imaginací a kreativní imaginací i jejich společné prvky v rytmu, rituálu, rozumu a vztahu. „*Kreativní imaginace je využívána k utváření kulturních forem ...*, avšak *aktivní imaginace je využívána k tvorbě osobnosti. To vede k novému porozumění aktivní imaginace jako rytmu (tanec a pohyb, hra s pískem, malování, poezie, modelování, tkaní, atd.), rituálu ..., rozumu... a vztahu“ (CHODOROW, 2006, s. 132).* Je tedy zřejmé, že básnictví přispívá určitou svou formou k rozšíření aktivní imaginace, může se

dotýkat archetypálních hloubek a být formou sebevyjádření a exprese prožitků i afektivních složek.

8 Kritika Jungova pojetí

Po rozchodu s Freudem a při hledání nového přístupu k pacientům Jung podtrhoval jednu základní skutečnost, totiž to, že je dobré bez jakýchkoliv předpokladů jen vyčkávat na to, s čím přijde pacient, o čem budou pacienti mluvit sami od sebe. „Zaměřil jsem se tedy na to, co přinese náhoda. Brzy se ukázalo, že pacienti spontánně líčí své sny a fantazie, a já jsem položil jenom několik otázek: ‚Co vás k tomu napadá?‘ Nebo: ‚Jak to míníte?‘ ‚Odkud to přichází?‘ Z odpovědí a asociací pacientů vplynuly interpretace jakoby samy od sebe. Teoretická hlediska jsem ponechal stranou a jen jsem pacientům pomáhal v tom, aby obrazy sami pochopili“ (JAFFÉ, 1998, s. 158).

I když Jung neopomíjí snícího či imaginujícího a dává velkou důležitost jeho interpretacím, nápadům a myšlenkám, stále je však jeho pojetí založeno na nevědomí, konkrétněji na kolektivním nevědomí a archetypech. Jung však apeluje na to, aby se amplifikací užívalo opatrně. Dodává: „Stereotypní výklad snových motivů je třeba odmítnout; oprávněný je jedině specifický výklad, k němuž dojdeme pečlivým získáním kontextu, ... musíme znovu a znovu před každým snem připustit, že nic nevíme, a zřítí se všech předpojatých myšlenek...“ (JUNG, 1996, s. 226).

Medard Boss, švýcarský psychiatr a významný daseinsanalytik, by s tímto jistě souhlasil, byl si vědom Jungova přesvědčení, že k porozumění nedochází bez klienta a jeho „snímku kontextu“ (BOSS, 2002, s. 166), avšak bezprostředně dodává, že tato typicky fenomenologická metoda je pokřivena vkládáním mytologémů¹⁵ a tím dezinterpretována. Ani Jungův „snímek kontextu“ prý není úplný a dostatečný, jak by měl být. Boss tuto skutečnost ilustruje na jednom Jungem uvedeném snu pacienta, který je na můj vkus stroze popsán, bez zachycení průběhu terapie (BOSS, 2002), což je pro kritiku málo a pro udělán si závěru o Jungově přístupu ke klientům taktéž.

¹⁵ Mytologém je jakýsi mytologický, archetypální motiv, vzorec (JUNG, 1996; JUNG, 1998a).

Uvádím zde záměrně delší citaci týkající se snu z Jungovy knihy Výbor z díla I. „*Jednomu mladíkovi se například zdálo o velkém hadovi, který v nějakém podzemním klenutém sklepení střežil zlatou číši. Viděl sice kdysi obrovského hada v zoologické zahradě, ale jinak prostě nemohl krom vzpomínek na pohádková vyprávění uvést žádný podnět, který by takový sen mohl vyvolat. Soudě podle tak neuspokojivého kontextu, byl by význam takového snu – který se ovšem vyznačoval velice silnými afekty – zcela lhostejný. To by ovšem onu nepochybnou emocionalitu nevysvětlilo. V takovém případě se musíme vrátit k mytologému, kde had nebo drak spolu s pokladem a jeskyní představují zkoušku, v níž se má osvědčit hrdinův život. Pak nám bude jasné, že jde o kolektivní emoci, tj. o typickou situaci plnou afektů, což není primárně osobní zážitek – stává se jím teprve sekundárně. Primárně jde o obecně lidský problém, jež snící subjektivně přehlížel, a který se mu proto objektivně prodírá do vědomí“ (JUNG, 1996, s. 232-233; Boss, 2002).*

Kritika je sice vystavěna na práci se sny, ale jsem přesvědčen o tom, že by stejně Boss postupoval v kritice u amplifikací při aktivní imaginaci. Pokud tedy Jung dává možnost přetvoření si aktivní imaginaci k obrazu svému, vnímám jako nejlepší spojení fenomenologického přístupu s přístupem amplifikačním i archetypovým. Nejde mi ani tak o obhajobu jednoho či druhého, či dokazování existence kolektivního nevědomí. Jde mi spíše o to, jak oba přístupy vyhovují pacientům či lidem, kteří například bez výrazné patologičnosti chtějí rozvíjet svůj potenciál a svoje možnosti.

Měřítkem přístupu je souzvuk u pacienta, pokud mu pomůže opravdu poctivý fenomenologický „snímek kontextu“ a naslouchání „...oslovení ze strany veškeré významovosti a odkazovacích souvislostí, které jsou v zaznamenané danosti nashromážděny a samy se z ní ohlašují“ (BOSS, 2002, s. 167-168), nebo amplifikace či ukázání obrazu z mytologie, čistě beze slov, korespondujícího a souznícího s obrazem z aktivní imaginace imaginujícího (CHODOROW, 1997), či kombinace obou, je to dle mého názoru v pořádku.

Pro Junga nebyla aktivní imaginace ani tak technikou jako přirozeným procesem (CHODOROW, 1997). Prosazoval nedirektivnost

a průvodcovství a nezávislost na analytikovi. Aktivní imaginace není striktní metodou, ale spíše volnou a svobodnou cestou. Kolik lidí, tolik cest a různorodě pojatých uchopení aktivních imaginací (CHODOROW, 1997). Jung taktéž varoval před amplifikací za každou cenu (CHODOROW, 1997).

Pro Růžičku je například pro výklad snů, a troufám si tvrdit, že i při práci s výjevy aktivní imaginace, nepřijatelný jungiánský mysticismus. Růžička však podporuje užití amplifikací, asociací a imaginativního rozvíjení a prohlubování i práci s meditacemi. *„Základní postup však musí odpovídat neredukovanému pojetí člověka i možností porozumění“* (RŮŽIČKA, 2003, s. 147-148). Podle Růžičky ale lidé, potažmo skupinová společenství nepotřebují předem dané psychické tvary v mysli, bere však v potaz *„...určité formy společenských projevů“* (RŮŽIČKA, 2003, s. 108) podmíněné formami společenského života. Pro tyto formy jsme jaksi v každodennosti otupělí. Na kolektivní nevědomí pohlíží z pohledu myství, respektive skupinově - komunitním zrakem ve smyslu znovuobjevení pravdivosti rituálů, zvyklostí a obyčejů společného „prostoru“ (RŮŽIČKA, 2003). Dále uvádí, že se Jung v paradoxu pojmu „kolektivní nevědomí“ věnoval spíše individualitě a opomněl *„...kolektiv jako takový“* (RŮŽIČKA, 2003, s. 130).

Obecně lze říci, že daseinsanalýza kritizuje jak Freudovo individuální, tak Jungovo kolektivní nevědomí již ze svého fenomenologického pohledu, taktéž kritizuje metody, jakými jsou volné asociace nebo jungovské amplifikace (ČÁLEK, 2005).

Čálek - stejně jako Růžička i Boss - odmítá z fenomenologického zorného pole konstrukty typu archetyp, kolektivní nevědomí či komplexy v osobním nevědomí (v intencích hlubinně - dynamického pojetí), které jakýmsi způsobem determinují svého nositele. Dále však Čálek připouští, že člověk si jistě určitých projevů není vědom. Tyto projevy *„...jsou bezděčné, anebo sám* (pozn. autora: člověk) *nerozumí jejich motivovanosti. Povahu těchto řídicích složek je však třeba zkoumat a určit ,per se', protože jejich charakter se rozhodně nedá vymezit na*

*dimenzi vědomí-nevědomí*¹⁶ (ČÁLEK, 2005, s. 301). Dále také konstatuje: „*Přitom je nevyhnutelné pečlivě rozlišovat mezi různými způsoby neuvědomování. Skrytost a zapomenutost individuálních idiomorfních vodítek je zajisté jiného druhu než tzv. chybný výkon nebo gejsír zautomatizovaných drobných pohybů při hře na klavír*“ (ČÁLEK, 2005, s. 301).

Po pozorném přečtení těchto pro i proti bych rád konstatoval, že osoba terapeuta je nedílnou součástí při aktivních imaginacích. Terapeut je přítomen jako člověk, neměl by se držet striktně a neflexibilně jakýchkoliv technik, měl by být zdrženlivý, ale autentický - a sám cítím, že je dobré být si vědom všech limitů i předností různých přístupů/pohledu na aktivní imaginaci. Konstrukty definované v karteziánském myšlení jsou jistě kamenem úrazu pro všechny, kteří by se fenomény spojenými s aktivní imaginací chtěli zabývat, žádný tento jev by neměl být uzavřen v historicky utvořeném konstruktu a aktivní imaginace by rozhodně neměla být otvírána s očekáváním potvrzení jasných předem daných teorií a výsledků.

8.1 Diskuse

Mnozí Jungovi kritici poukazují na fakt, že archetypy nemusí být přenášeny zděděnými genetickými vzorci, že může být přenos uskutečňován z kultury na kulturu. Tato práce problematiku neřeší, jelikož se zabývá pouze aplikováním použitých archetypálních amplifikací. Všechny konstrukty, koncepty, modely a teoretické rámce použité v práci jsou zastřešeny C. G. Jungem a jeho následovníky, jelikož se práce zabývá aktivní imaginací právě z jejich úhlu pohledu. V kapitolách se nezabývám vyčerpávajícím zpochybňováním jiných úhlů pohledu na aktivní imaginaci, jelikož si myslím, že i tyto přístupy klientům pomáhají. Není také ambicí této práce zpochybňovat vědeckost

¹⁶V *Krizi evropských věd a transcendentální fenomenologie* poukázal Husserl na existenci nevědomých intencionalit, modů intencionalit, které nejsou zcela „vědomé“, ale očividně spolužijící, jak je odhalila hlubinná psychologie, „... s jejímiž teoriemi se proto ještě neztotožňujeme...“ (HUSSLERL, 1972, s. 261).

a metodologickou zručnost C. G. Junga, tímto tématem se zabývají jiné diplomové či odborné práce (například RAFAILOV, 2008). Šíře záběru jednotlivých kapitol by lehce přesáhla kapacitu bakalářské práce, jednotlivá témata jsou tedy napsána tak, aby čtenář pochopil základní pojmy a teze analytické psychologie, osobnost C.G. Junga a jeho filosofii. Kapitulu Nebezpečí aktivní imaginace a kontraindikace lze také rozpracovat podrobněji vzhledem k věku, inteligenci a psychickému stavu člověka. Bylo by velmi cenné zabývat se odbornou polemikou nad užíváním/neužíváním aktivní imaginace. Tohoto jsem se však vzhledem k omezenému prostoru bakalářské práce musel prozatím vzdát. Ilustrativní praktické ukázky demonstrují aplikaci analytické psychologie, nemají snahu dokázat funkčnost těchto prvků v čase ani dokazování funkčnosti na reprezentativním vzorku. Rozhodl jsem se po zvážení všech pro a proti ponechat v práci svou vlastní zkušenost z důvodu demonstrace procesu sebepoznání.

9 Empirická část. Praktické poznatky z imaginace

Empirická část obsahuje jednak mou vlastní sebezkušenostní (seberozvojovou) imaginaci s interpretací a amplifikacemi, jednak mnou vedenou imaginaci vybraného klienta taktéž s interpretací a amplifikacemi. Jména a osobní údaje klienta jsou záměrně změněny do té míry, aby neměnily a nedeformovaly důležité informace kazuistiky. Kazuistika v této bakalářské práci je uveřejněna se souhlasem imaginujícího. V prvním případě jde tedy o vlastní imaginaci vyvstanuvší při pomocném obrazu, jde o demonstraci seberozvojového přístupu. Ve druhém případě jde o aktivní imaginaci navazující na sen a rozšiřující jeho obrazy, sen byl vyprávěn dvakrát s důrazem na detaily a uvědomění si ve snu prožitých pocitů. V tomto případě jde o demonstraci aplikace aktivní imaginace ve vztahu terapeut - klient.

9.1 Vlastní zkušenost s imaginací

9.1.1 Obsah imaginace

Imaginaci jsem začal motivem schodiště. Nic více a nic méně. Zavřel jsem tedy oči a nechal se unášet obrazy, které přicházely. Po chvíli se mi začal vyjasňovat obraz mých nohou, které stály na schodech vedoucích dolů. Nebylo vidět, kam vedou, vše ostatní bylo ve tmě, schody byly kamenné, jakoby z pískovce. Sestoupil jsem dolů, kde se mi objevila místnost, zdroj světla nebyl vidět, ale osvětlení bylo dostatečné. Podlaha sklepení byla ze stejných kvádrů jako schody. Náhle se přede mnou objevily troje dveře. Díval jsem se na ně a vybral si prostřední. Vypadaly masivně a byly také z pískového kvádrů. Kliku kovaná, starší a zapadla do ruky. Vzal jsem za kliku a s pocitem očekávání táhl za dveře, abych je otevřel. Šly ztuha, ale v otevření nic nebránilo. Pískovcové dveře se sunuly po podlaze, jako kdybych otevíral místnost v pyramidě. Otvírání bylo pomalé, ale jisté. Přede mnou se objevila chodba, byl jsem překvapen, protože stěny chodby byly z keře. Prvním krokem do neznáma jsem se ocitl v jakémsi zahradním labyrintu, všude

kolem byla mlha, jakýsi smog, který mi nedovoloval dohlédnout dál a vzbuzoval menší úzkost. Cesta, po které jsem ušel pár kroků, byla písková. Labyrint se rozestoupil a dal znát další a další možné cesty. Uprostřed stála socha, postava ve splývavém hábitu s křídly na zádech, smutně, vyčkávavě se dívala směrem dolů. Oživlá socha, jen se pohnout. A všude nad ní mlha, kouř... byl zúzkostňující, výstražný. Tím má imaginace skončila.

9.1.2 Subjektivní amplifikace

Jsem v očekávání, v té době lehce v tenzi, mám pocit, že se na mě všechno valí, že jsem přehlcn. Stále si dokola říkám: „Co mě nezabije, to mě posílí“, ale jsem z toho unavený, nevyspalý. Při sestupu do sklepení jdu velmi jistě k prostředním dveřím. U dveří mám pocit, že musím vynaložit spoustu sil, abych se někam dostal. Překvapivě mi tím masivní dveře dávají najevo, že není třeba vynakládat takovou sílu, abych se někam dostal. Vybral jsem si střední dveře a mám z toho dobrý pocit, vlastně jdu na jistotu, je tedy zřejmé, že otázka, která mi často probíhá hlavou, tedy: „Jdu přes všechny obtíže tou správnou cestou?“, se zodpovídá krátce v začátcích imaginace. Něco je ale za dveřmi, něco, co nečekám a ani netvořím. Moc tomu nerozumím. Labyrint mě nezúzkostňuje, je sice tajemný, ale mám pocit, že tam patřím, že tam mám být. Stejně jako vím, že životní cesta, na které jsem, je ta má, po které mám jít. Ve středu labyrintu je oživlá socha, postava s křídly. Nechci ji nazývat andělem, tento název mi přijde povrchní, zjednodušující a nevystihující. Postava je pohroužená, zdá se mi, že je všude, srdcem labyrintu, ale zároveň také uvnitř sebe. Něčím připomíná náhrobní sochu. Nad námi je mlha, je nepříjemná a doléhající, kazí mi atmosféru středu. Připomíná mi kouřový dým. Náhle vše dává větší smysl. Postava poukazuje na smrt. Kouř z cigarety. Vypravuje se mi táta, který po rakovině plic a metastázách v mozku před dvěma lety zemřel. Mám strach, že dopadnu stejně jako on. Při každé zátěži a řešení obtížných situací více kouřím. Imaginace mi vyjevuje mé obavy. Není to ani tak obava z toho, zdali jdu správnou cestou, ale obava z toho, co mě

to vše bude stát, a zdali nezemřu dříve, než dosáhnu pomyslného cíle. Jsou však v celém výjevu stále ještě neznámosti, které bych rád rozšířil a dozvěděl se o nich více.

9.1.3 Objektivní amplifikace

To, co se mi vybavilo pod pojmem labyrint, bylo bludiště s animálním Minotaurem, kterého Theseus zabil, a tak napravil chybu svého otce Poseidona, který Býka poslal k Mínósovi za účelem obětování (viz *Mytologie, mýty, pověsti a legendy*, 2006). Stejně však, jako s andělem, nebyly tyto mýty krokem vpřed a nesouzněly se mnou až tak dalece. Až jednoho dne se mi dostala do rukou kniha „Man and his symbol“ od C.G. Junga. Jeden z prvních obrázků, který mě upoutal, byl vchod do egyptské hrobky faraona Ramsese III. (viz obr. 7). Připomnělo mi to podlahu sklepení i materiál, ze kterého byla v mé imaginaci podlaha i masivní dveře. V knize „Tajná znamení, symboly a znaky“ prezentuje autor Nigel Pennick obraz Labyrintu jako sídla ducha (PENNICK, 1999) [viz obr. 8]. Také podle Junga je nevědomí často symbolizováno jako chodby, labyrint nebo bludiště. Stejně tak v Egyptě je podsvětí samo o sobě vnímáno jako bludiště (JUNG, 1971) [viz obr. 9].

David Fontana uvádí, že „*Bludiště mohou být tvořena živými ploty, hradbami, zdmi nebo jinými bariérami. Pro staré Egyptany symbolizovalo bludiště cestu podsvětím v průvodu mrtvých, který vedla Ísis, zatímco Osiris jako soudce stál ve středu*“ (FONTANA, 1994, s. 62). Bludiště tedy znamenalo mystickou ženskou tvůrčí sílu, „... která byla jak nositelkou života, tak královnou temnot a noci, přinášející věčný spánek smrti“ (FONTANA, 1994, s. 62). Jung poukazuje na rytině ze 17. století zobrazení animy, ta je prostředníkem mezi tímto světem (na rytině symbolizovaným jako opice, tedy lidské instinkty) a tím dalším světem (z mračen dotýkající se ruka boha). Postava animy má podobu apokalyptické ženy (atributy koruny s dvanácti hvězdami - jinde též zobrazované s křídly) [viz obr. 10, 11, 12], dále podobu starověké měsíční bohyně a egyptské bohyně Isis s půlměsícem na lůně a stojící

jednou nohou na zemi a jednou ve vodě). Příběh Isidy (Eset) a Hóra přirovnává Jung k příbuzným motivům jak na Východě, tak Západě.¹⁷ Jde o příběh ohrožení dítěte (Pastýře), přičemž matka uniká zlu, aby ho ochránila (JUNG, 2003).¹⁸ Co mi tím však imaginace naznačuje, se pomalu rozplétá. Jde o téma smrti, strachu ze smrti a nedokončeného úkolu, obavy z toho, že "nedojdu" ke svému bytostnému já, zároveň ale v sobě nese určitou naději. Na pocitové úrovni necítím ani tak výstrahu, jako vyjevení a připomenutí možnosti dojít ke svému středu.

9.2 Případová studie

9.2.1 Základní údaje

Milan, 34-letý, rozvedený, má pětiletou dceru Janu. Pracuje v lékařském zařízení v Praze a bydlí v malém městě Neratovice nedaleko Prahy. V současné době žije u rodičů. Je fyzicky dobře stavěný, černovlasý, zdravotní stav dobrý.

9.2.2 Osobní anamnéza

Po rozchodu s o rok starší partnerkou Mirkou, v době, kdy Janě byly 2 roky, se přestěhoval do Neratovic k rodičům. S Janou se vídají každou středu na pár hodin a jednou za 14 dnů spolu tráví víkend v Neratovicích spolu s jeho rodiči. Bývalá partnerka Mirka, matka Jany, se s ním rozešla z důvodu nespokojenosti ve vztahu. Nyní žije s jiným přítelem a s Milanem spolu komunikují minimálně, více méně jen kvůli dceři. Milan je zatrpklý, jelikož rozchod nečekal, a jeho zatrpklost, znechucení a rozladěnost trvá až dodnes.

Rok po rozpadu vztahu si Milan našel na nezávazný vztah jinou ženu, Petru, vztah však nevnímal nijak osudově, spíše se snažil

¹⁷ Kult Eset vrcholil v antickém Řecku a Římě. Poslední chrám zasvěcený bohyni Eset byl uzavřen císařem Justiniánem. Na sochách byla Eset zobrazována s Hórem na kolenou - toto vyobrazení bylo pravděpodobně předobrazem křesťanské madony (viz *Encyklopedie Cojeco: Éset, 2000*) [viz obr. 13].

¹⁸ „A když uzřel drak, že jest svržen na zem, * honil ženu tu, kteráž porodila toho pacholika...dána jsou té ženě dvě * křídla orlice veliké, aby letěla od tváří hada na poušť, na místo své...“ (Zj 12,13 - 12,14).

zapomenout a přebít myšlenky na nezdařený vztah s Mirkou. Petra však s Milanem otěhotněla zcela cíleně, ačkoliv to nebyl Milanův záměr. Dítěte se po dohodě zřekl. V současné době je vnitřně nespokojený, nemůže zapomenout Mirce, že dceři Janě překazila možnost žít v úplné rodině. Jana je pro něj vším, vždy když mluví o Janě, mění se v citlivého muže. Milan je drsnější mluvy, k životu se staví nepřátelsky, v komunikaci s Mirkou je strohý a odsekávající, čas od času má výbuchy agresivity. Druhá stránka Milana je však docela jiná, s dcerou je usměvavý, milý a poklidný. Na jedné straně je typem člověka, který chodí do posilovny a sportuje s určitou mírou nekompromisní pravidelnosti (podle svých slov prý vlivem náporu okolí a vlivem přetížení organismu bývá často nemocný), na druhé straně ho láká filosofie Východu a kdesi uvnitř, podle jeho slov, vnímá potřebu vnitřního klidu.

9.2.3 Milanův sen

9.2.3.1 Obsah snu

Milanovi se zdál sen, kterému příliš nerozuměl a měl nucení se s ním s někým podělit. Milan si sen pamatuje ve chvíli, kdy stojí v místnosti, jde o kuchyň, je to neznámá kuchyň, nic mu nepřipomíná. V místnosti není sám. Za stolem stojí Radka (jeho první láska z teenagerovských let, která se s ním po dvou letech rozešla), mluví na své dítě, které je v dětské stoličce uprostřed místnosti u stolu a cosi mu vyčítá, jako by se zlobila. Dítě sedí a hledí na Radku, dítě je černovlasé a Milanovi ve snu připadá, jako by se dívalo na svou matku Radku smutně. Zvláštní je Milanovi prý to, že dítě je větší, než by mělo v sedačce být, „...*takové na svůj věk přerostlé*“. Milan pociťuje nespravedlnost, přijde mu, že Radka vyčítá dítěti cosi zcela nepřiměřeně. „*Přišlo mi to, jako že mu nadává kvůli takový krávovině, prostě kvůli blbosti...*“. Náhle se na Milana Radka ve snu obrátí a vysvětlí mu: „*To se takhle někdy musí.*“ Milan najednou postřehne, že je Radka zřejmě

těhotná a že to dítě je jeho. V tu chvíli si pomyslí: „*Ježíši, do čeho jsem to zase vlezl!*“. Tímto sen končí.

9.2.3.2 Práce se snem

Po vyprávění snu se Milana ptám, zdali tuší, co mu sen říká. Milan odpovídá, že neví, zřejmě prý ho sen varuje, aby neměl zase s někým dítě, a neuvrhl se tak znovu do stresu a problémů. Také prý sen poukazuje na fakt, že Milan nemá rád, když se bezdůvodně nebo kvůli maličkostem křičí na dítě či se mu říká z pozice dospělého, co smí a co nesmí. Jinak prý má sen docela v mlze a na nic víc si ze snu nevzpomíná. Vysvětlil jsem Milanovi, že se do obrazů ze snu může ponořit díky aktivní imaginaci, pokud bude chtít. Přičemž počáteční otázka, na kterou chtěl dostat odpověď, byla: Co mu sen chtěl říci? V pár minutách jsem mu vysvětlil, co nás bude čekat, a ubezpečil ho, že se nemusí obávat, a má prostor být v imaginaci aktivní a popisovat, co se mu objevuje za obrazy pokud možno bez cenzury a vnitřního hodnocení. Jelikož Milan před naším setkáním znovu sportoval a chtěl stihnout přijít včas, domluvili jsme se, že provedeme relaxaci (Jacobsna), uvolníme tenzi a vyčistíme hlavu od myšlenek, přičemž plynule přejdeme do meditační techniky vědomého vnímání dechu. Milan byl instruován, aby myšlenky, které se mu objeví, nechal volně plynout a nenechal se jimi rušit.

Relaxace s meditací trvala 10 minut. Ve chvíli, kdy byl Milan uvolněný a pohodlně usazený, nechal do vědomí proudit obrazy. Počáteční obraz byl z momentu, kde sen končil. Milan stál v kuchyni a před sebou viděl Radku a na stoličce sedící dítě. V příloze uvádím doslovný přepis imaginace Milana tak, jak se napojil na obraz. Pro přehlednost se označuji písmenem P (jako průvodce), Milan je označen písmenem M. Během imaginace jsem Milanovi dával prostor na obrazy a snažil jsem se ho nezahlcovat přílišnými dotazy. Kratší shrnutí uvádím zde:

Milan se v imaginaci ocitl v kuchyni viděné ve snu. Zpočátku je tam sám s dítětem, které sedí u stolu a vypadá na svůj věk poněkud

starší. Dítě se náhle dívá směrem k Milanovi. Za Milanovými zády se náhle zjeví otec dítěte, jde směrem ke stolu, což vyvolá v dítěti a posléze i v matce Radce pocit spokojenosti. Nastává doba krmení. Po nasycení se dítě ztrácí. Milan se v imaginaci rozhodne kuchyň prozkoumat, provázejí ho pocity nepatřičnosti. Poté se v místnosti objeví starší nevrlá žena. Dívá se na hodinky, jako by na něco čekala, něco už mělo dávno být. Zajímavé pro Milana je, že kuchyň je kuchyní, ve které se nevaří, pokrm se připravuje ve vedlejší místnosti, kam Milan nemůže. Ve chvíli, kdy je Milan sám uprostřed kuchyně, má pocit, že tam patří, že je mu tam dobře. Objevuje se slovo trpělivost.

9.2.3.3 Subjektivní amplifikace

Milan přichází s tím, že dítě by mohlo být odrazem jeho samotného. Chtěl by být bezstarostný jako dítě, ale štvou ho příkazy, co člověk musí a co nesmí. To dítě by nejlépe potřebovalo někoho, kdo mu nebude říkat příkazy a očekávat od něj jejich plnění, popřípadě ho peskovat za maličkosti, které nejsou v životě důležité. Milan vidí podobu (vlasů a sestřihu) mezi sebou a malým "přerostlým" chlapcem. Zároveň chlapec potřebuje otce, který dá věci do pořádku, který dá věcem dobrý citlivý vnitřní řád. Milan si spojuje pohled na něj samotného v imaginaci a postavu otce, která jde z jeho strany k dítěti. Milan netuší, proč se objevila stará sešlá žena v místnosti, ani proč nejde jít z kuchyně do jiné místnosti. Jen ví, že je mu dobře samotnému ve středu kuchyně. Chtěl by mít klid ve svém životě, vnitřní klid, který pociťoval na konci imaginace.

9.2.3.4 Objektivní amplifikace

Milanovi jsem přečetl Jungův případ ženy uvedený v kapitole Archetypu božského dítěte. To rozjelo další Milanovy myšlenky a nápady k imaginaci. Bral už dítě z imaginace více jako svou součást,

něco v něm, co chce být nakrmeno, citově uspokojeno. Zaujalo ho přirovnání kuchyně k nevědomí a připomněl si dojem z imaginace, který mu říkal, že nakrmení přichází zvenčí a kuchyň není kuchyní, jelikož se v ní nic nevaří, ani nepeče. Zkoušeli jsme se zaměřit na otce, ale to Milanovi nešlo, otec byl nejasného původu. Pak se objevila stará žena ve chvíli, kdy dělal něco nepatřičného, nahlížel do zásuvek, do zasutých věcí. Nabízím Milanovi amplifikaci archetypu stařeny. Zdali mu přeci jen něco nenaznačovala. Milan pak dodává, že starší žena zřejmě naznačovala potřebu něco dělat, něco mělo už být dávno uděláno. Dívala se netrpělivě na hodinky, jako by byl nejvyšší čas. Pak odešla přes místnost, kde se věci dějí, ven z domu. Milan měl obavy a přišlo mu nepatřičné jít do místnosti vedle kuchyně, jako by k tomu ještě neuzrál.

Z celé imaginace vyplývá pro Milana postřeh, že ještě není připraven nahlédnout kamsi jinam, že je mu dobře tam, kde je, a naopak se chce přiblížit ke svému středu. Načerpá energii. Milanovi ukazují obrázek mandaly (viz obr. 14). Milan si obrázek prohlíží a říká: „*Potřebuju klid, zastavit se, potřebuju vnitřní klid.*“ Milan touží po úplnosti a opravdovosti vnitřní, ale i rodiny. „*Ještě to však nejde,*“ říká Milan, „*chce to čas*“, čas klidu a hledání rovnováhy ve svém středu. Necháváme imaginaci tak, jak skončila. Milan má o čem přemýšlet, je unavený a má hlad.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo seznámení se s technikou aktivní imaginace jako funkčním fenoménem z pohledu Jungovy analytické psychologie a představení názorů jeho následovníků. Cílem bylo také odhalení méně známých skutečností o aktivní imaginaci a rozšíření tohoto tématu o méně užívané prvky.

Teoretická část této práce, za pomoci širšího záběru odborné literatury představuje Jungův příspěvek k aktivní imaginaci, jeho postoj k ní, formy vyjádření a funkci aktivní imaginace, kterou lze jen těžko zcela postihnout a vyčerpat. Dále se tato práce zabývá rozlišením mezi imaginací a fantazií, autor to považuje za důležitý bod a určitou praktickou odpověď pro práci s klienty. Předkládá také obohacení aktivní imaginace o buddhistické prvky (meditace, mandala), tato pole působnosti by si jistě v dalších rozpracováních zasloužovalo více pozornosti. Modely a pojmy analytické psychologie jsou nezbytné k pochopení práce s aktivní imaginací, pochopení teorie analytické psychologie vůbec. Autor užil a rozpracoval jen ty, které jsou velmi zásadní, nebo naopak zbytečně přehlížené a ne zcela známé.

Samotná technika aktivní imaginace je určitým návodem, vodítkem při práci s klienty nebo práci na sobě samém. Cílem bylo odpovědět na často kladené otázky při práci s klientem a plynule přejít k rizikům spojeným s technikou. Formy vyjádření jsou rozpracovávány v kapitole Básnictví a imaginace. Užití básnické formy a rozlišení na psychologický a vizionářský je možnou inspirací k dalšímu rozpracování a rozvíjení. Z potřeby vyváženosti nechybí ani kritika Jungova pojetí z fenomenologického, nebo spíše *daseinsanalytického* pohledu. Kontroverzní spojení Jung a fenomenologie by si však zasloužovalo více bádání a bylo by velkým přínosem pro obor psychologie i psychoterapie. V praktické části práce předkládá autor ukázkou vlastní sebezkušnostní imaginace, aby doložil, jaká je možnost vlastní práce s imaginací jak z pohledu rozvoje osobnosti, tak z pohledu psychohygieny. Dále následuje případová studie pečlivě vybraného klienta, která je příkladem navázání

na sen bez nabízení jiných obrazů, v níž se autor zaměřil na možnost rozvíjet smysl snu díky aktivní imaginaci.

Literatura

- [1.] *Bibli svatá, to jest, Svatá písma Starého i Nového zákona: text kralický z roku 1613 podle původních textů opravený.* 1926. vyd. Praha: Britická i zahraničná společnost biblická, 1924. 262 s.
- [2.] BOSS, Medard. *Včera v noci se mi zdálo.* Přeložil Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 2002. ISBN 80-7254-229-X.
- [3.] CORBIN, Henry. *Tvůrčí imaginace v sufismu Ibn 'Arabího.* Přeložil Jacques JOSEPH. Praha: Malvern, 2010. ISBN 978-80-86702-82-7.
- [4.] ČÁLEK, Oldřich. *Skupinová daseinsanalýza.* Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-539-6.
- [5.] DESHIMARU, Taïsen. *La práctica de la concentración, El zen en la vida cotidiana.* Caracas: Barnaven, 1988. ISBN 84-85958-15-2.
- [6.] EBBINGHAUS, Hermann. *Psychology, an elementary text-book.* Boston: D. C. Heath a. Company, 1908.
- [7.] FONTANA, David. *Tajemný jazyk symbolů.* Přeložil Ivan NĚMEČEK. Praha: Paseka, 1994. ISBN 80-85192-91-8.
- [8.] HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník.* Praha: Portál, 2000, s. 225. ISBN 80-7178-303-X.
- [9.] HAVLÍČEK, Zbyněk. *Skutečnost snu.* Praha: Torst, 2003. ISBN 80-7215-207-6.
- [10.] HIRAI, Tomio. *Zazen, léčba zenovou meditací.* Přeložil Marian FOJTÍK. Bratislava: CAD Press, 1997. ISBN 85349-78-7.
- [11.] HOLLIS, James. *The archetypal imagination.* Fifth printing. Houston: Texas A a. M University Press, 2010. ISBN-13: 978-1-58544-268-3.
- [12.] HUSSERL, Edmund. *Krize evropských věd a transcendentální fenomenologie.* Přeložil Oldřich KUBA. Praha: Academia, 1972.

- [13.] CHODOROW, Joan. *Jung on active imagination*. Princeton: Princeton University Press, 1997. ISBN 0-691-01576-7.
- [14.] CHODOROW, Joan. *Taneční terapie a hlubinná psychologie: Imaginace v pohybu*. Přeložila Lucie BEDNÁŘOVÁ. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-X.
- [15.] CHRZ, Vladimír. Podoby a formy aktivní imaginace: Návrh konceptuálního rámce. *Československá psychologie*. 2011a, roč. 55, č. 2, s. 97-111. ISSN 0009-062X.
- [16.] JACOBI, Jolande. *Psychologie C.G.Junga*. Přeložil Jiří KOCOUREK a Ludmila MENŠÍKOVÁ. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1992. ISBN [neuveveno].
- [17.] JAFFÉ, Aniela. *Vzpomínky. sny, myšlenky C. G. Junga*. Přeložil Karel PLOCEK. Brno: Atlantis, 1998. ISBN 80-7108-178-7.
- [18.] JAMES, William. *The varieties of religious experience: A study in human nature*. London: Routledge, 2002. ISBN 0-415-27809-0.
- [19.] JOHNSON, Robert A. *Inner work. Using dreams and active imagination for personal growth*. New York: Harper Collins, 1989. ISBN 978-0-06-250431-9
- [20.] JUNG, Carl G. *Aion: Příspěvky k symbolice bytostného Já*. Přeložil Petr PATOČKA. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2003. ISBN 80-85880-26-1.
- [21.] JUNG, Carl G. *Analytická psychologie. Její teorie a praxe: Tavistocké přednášky*. Přeložila Kristina LUKÁŠOVÁ-ČERNÁ a Karel PLOCEK. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7.
- [22.] JUNG, Carl G. *Červená kniha*. Přeložil Petr BABKA, Jolana BUCKOVÁ, Hana DRÁBKOVÁ a Petr PATOČKA. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-767-1.
- [23.] JUNG, Carl G. *Člověk a duše*. Přeložil Karel PLOCEK, Alena BERNÁŠKOVÁ, Ludvík BĚTÁK a Jana VAŠKOVÁ. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9.

- [24.] JUNG, Carl G. *Duše moderního člověka*. Přeložil Karel PLOCEK. Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-710-8087-X.
- [25.] JUNG, Carl G. *Essays on contemporary events 1936 - 1946*. London: Routledge, 2002a. ISBN 0-415-27835-X.
- [26.] JUNG, Carl G. *Flying Saucers*. London: Routledge, 2002b. ISBN 0-415-27837-6.
- [27.] JUNG, Carl G. *Man and his symbols*. New York: Doubleday, 1971. ISBN 0-385-05221-9.
- [28.] JUNG, Carl G. *Psychological types*. New York: Pantheon books, 1962.
- [29.] JUNG, Carl G. *Psychology and Alchemy*. 2d ed. Princeton: Princeton University Press, 1968. ISBN 06-910-1831-6.
- [30.] JUNG, C. G. *Psychology and Religion: West and East*. 2d ed. Princeton: Princeton University Press, 1969. ISBN 06-910-9772-0
- [31.] JUNG, Carl G. *The development of personality*. 3rd print. London: Routledge a. Kegan Paul, 1981. ISBN 07-100-1646-8.
- [32.] JUNG, Carl G. *The psychogenesis of mental disease*. London: Routledge a. Kegan Paul, 1960.
- [33.] JUNG, Carl G. *The structure and dynamics of the psyche*. 2nd ed. London: Routledge, 2000b. ISBN 04-150-6581-X.
- [34.] JUNG, Carl G. *Two essays on analytical psychology*. 2nd ed. London: Routledge, 1966. ISBN 04-150-5111-8.
- [35.] JUNG, Carl G. *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Přeložila Alena BERNÁŠKOVÁ, Kristina ČERNÁ, Jitka ŠKODOVÁ, Dagmar TRAUŠKOVÁ, Ludvík BĚŤÁK, Jan ČERNÝ, Jiří DAN, Karel PLOCEK. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996. ISBN 80-85880-14-8.

- [36.] JUNG, Carl G. *Výbor z díla II. Archetypy a nevědomí*. Přeložila Eva BOSÁKOVÁ, Kristina ČERNÁ a Jan ČERNÝ. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1998a. ISBN 80-85880-16-4.
- [37.] JUNG, Carl G. *Výbor z díla III. Osobnost a přenos*. Přeložil Ludvík BĚŤÁK, Alena BERNÁŠKOVÁ a Jitka ŠKODOVÁ. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1998b. ISBN 80-85880-11-3.
- [38.] JUNG, Carl G. *Výbor z díla V. Snové symboly individuálního procesu*. Přeložil Petr PATOČKA. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1999. ISBN 80-85880-19-9.
- [39.] JUNG, Carl G. *Výbor z díla VI. Představy spásy v alchymii*. Přeložil Petr PATOČKA. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2000a. ISBN 80-85880-21-0.
- [40.] JUNG, Carl G. *Výbor z díla IX. Člověk a kultura*. Přeložil Petr PATOČKA, Karel PLOCEK a Martin ŽEMLA. Brno: Emitos, 2012. ISBN 978-80-87171-34-9.
- [41.] JUNG, Carl G. a WILHELM, Richard. *Tajemství zlatého květu. Čínská kniha života*. Přeložil Karel ŠKODA a Jan SPOUSTA. Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-723-5.
- [42.] KASTOVÁ, Verena. *Dynamika symbolů: Základy jungovské psychoterapie*. Přeložila Jana VAŠKOVÁ. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-371-4.
- [43.] KASTOVÁ, Verena. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Přeložila Kristina ČERNÁ a Jan ČERNÝ. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-302-1.
- [44.] KOYRÉ, Alexandre. *Mystikové, spiritualisté, alchymisté 16. století v Německu*. Přeložil Martin ŽELMA. Praha: Malvern, 2006. ISBN 80-86702-16-2.
- [45.] LI, JIE J. *Blockbuster drugs: the rise and decline of the pharmaceutical industry*. New York: Oxford University Press, 2014. ISBN 978-0-19-973768-0.

- [46.] MIDDELKOOP, Pieter. *The wise old man. Healing through inner images*. Boston: Shambala, 1989. ISBN 1-57062-700-2.
- [47.] NOLL, Richard. *Árijský Kristus. Tajný život Carla Junga*. Přeložila Lenka SMETANOVÁ. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-7254-179-X.
- [48.] PARTRIDGE, Christopher. *Lexikon světových náboženství*. Přeložil Martin RITTER. Praha: Slovart, 2006. ISBN 80-7209-796-2.
- [49.] PENNICK, Nigel. *Tajná znamení, symboly a znaky*. Přeložila Hedvika VLASOVÁ. Praha: Volvox Globator, 1999. ISBN 80-7207-275-7.
- [50.] PLATÓN. *Timaios; Kritias*. Přeložil František NOVOTNÝ. Praha: Oikoymenh, 1996. ISBN 80-86005-07-0.
- [51.] PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2011. ISBN 978-80-200-1499-3.
- [52.] RILKE, Rainer M. *Několik dopisů*. Přeložil Vladimír HOLAN. Praha: Melantrich, 1940.
- [53.] ROECKELEIN, Jon E.: *Imagery in psychology: A reference guide*. Westport [Connecticut]: Praeger, 2004. ISBN 0-313-32197-3.
- [54.] RŮŽIČKA, Jiří. *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-312-1.
- [55.] SEIFERT, Ang L., SEIFERT, Theodor a SCHMIDT, Paul. *Aktivní imaginace*. Přeložila Markéta LAŇOVÁ. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-845-7.
- [56.] SHAMDASANI, Sonu. *C.G.Jung: Život v knihách*. Přeložil Pavel KOLMAČKA. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0488-6.
- [57.] SHARP, Daryl. *Slovník základních pojmů psychologie C.G.Junga*. Přeložila Věra STAVOVÁ. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005, s. 50, 152, 147-149, 83-84, 94. ISBN 80-85880-39-3.

- [58.] SHONE, Tom. *Blockbuster: How Hollywood Learned to Stop Worrying and Love the Summer*. New York: Free Press, 2004. ISBN 0-7432-3568-1.
- [59.] SPIEGELMAN, Marvin. a MIYUKI, Mokusen. *Buddhism and jungian psychology*. Tempe: New Falcon Publications, 1994. ISBN 1-56184-111-0.
- [60.] STAMBAUGH, Joan. *The real is not the rational*. Albany: State University of New York, 1986. ISBN 0-88706-167-2.
- [61.] SVOBODA, Mojmír. *Metody sugestivní, hypnotické a imaginativní psychoterapie*. Brno: Masarykova Univerzita, 1998. ISBN 80-210-0957-8.
- [62.] THAGARD, Paul. *Mind: Introduction to cognitive science*. 2nd ed. Cambridge: MIT Press, 2005. ISBN 0-262-20154-2.
- [63.] THAGARD, Paul. *Úvod do kognitivní vědy: Mysl a myšlení*. Přeložil Anton MARKOŠ. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-445-1.
- [64.] WEHR, Gerhard. *C.G.Jung a Rudolf Steiner, konfrontace a synopse*. Přeložil Radomil HRADIL. Hranice: Fabula, 2003. ISBN 80-86600-04-1.
- [65.] *Mytologie, mýty, pověsti a legendy*. Přeložil Dušan ZBAVITEL. Praha: Fortuna Print, 2006. ISBN 80-7321-184-X.

Závěrečné práce

- [1.] JIRSÁKOVÁ, Veronika. *Nevědomé procesy v aktivní imaginaci*. Závěrečná práce. Praha, 2001. Pražská psychoterapeutická fakulta. CŽV. Dostupné z:
<http://www.pvsps.cz/data/document/20100505/ppf-zp-jirsakova.pdf?id=254>

- [2.] HRUŠKOVÁ, Markéta. *Novověká racionalistická filosofie (Descartes, Leibniz, Spinoza)*. Bakalářská práce. Pardubice, 2011. Univerzita Pardubice. Filosofická fakulta. Vedoucí: PhDr. Vlastimil Zátka, CSc. Dostupné z: https://dspace.upce.cz/bitstream/10195/38887/1/HruskovaM_Novo_vekaRacionalisticka_VZ_2011.pdf
- [3.] SNÁŠEL, Jakub. *Vybrané archetypy v autorské pohádce Arnošta Goldflama*. Magisterská diplomová práce. Brno, 2011. Masarykova univerzita. Filosofická fakulta. Ústav české literatury a knihovnictví. Vedoucí: Mgr. Vlastimil Čech, PhD. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/109341/ff_m/Vybrane_archetypy_v_autorske_pohadce_Arnosta_Goldflama.pdf
- [4.] RAFAILOV, Boris. *Filosofické aspekty v díle C. G. Junga*. Disertační práce. Brno, 2008. Filosofická fakulta Masarykovi Univerzity. Katedra filosofie. Vedoucí: prof. PhDr. Jaroslav Hroch, CSc. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/195324/ff_d/kompletni_DISERTACE.pdf?lang=en

Kandidátské disertační práce

- [1.] KEBZA, Vladimír. *Imaginativní aktivity*. Kandidátská disertační práce. Praha, 1989. ČSAV.

Internetové články

- [1.] COLOMER, Javier C. *Diapositivas y notas de la ponencia sobre la técnica de la imaginación activa, dictada durante la presentación del Libro Rojo, de C. G. Jung. Editorial Fata Morgana* [online]. ©2010, poslední revize 02.03.2010 [cit.2014-04-22]. Dostupné z: <http://www.fatamorgana.com.mx/FMimagenes/TemaDelMes/Marzo-2010-YO-SIMON-PARTE-2/Diapositivas-y-notas-ponencia-Libro-Rojo-JCC-a.pdf>

- [2.] ČAČKA, Otto. *Psychologie imaginativní výchovy a vzdělání*. *Svp.muni.cz* [online]. ©2006, poslední revize 10.12.2006 [cit.2014-04-22.]. Dostupné z: <http://svp.muni.cz/ukazat.php?docId=462>
- [3.] CHRZ, Vladimír. "Nechť je slyšena druhá strana": Červená kniha v kontextu Jungova pojetí aktivní imaginace. *E - psychologie: elektronický časopis ČMPS* [online]. 2011b, roč. 5, č. 1, s. 52-61. [cit. 2014-04-22]. ISSN 1802-8853. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/chrz.pdf>
- [4.] WOLF. *Wotan* [online]. © 2009, poslední revize 11.09.2009 [cit. 2014-07-06]. Dostupné z: http://sarmatia.files.wordpress.com/2009/11/jung_wotan2.pdf
- [5.] *Encyklopedie Cojeco: Éset* [online]. ©2000, poslední revize 1.9.2004 [cit. 2014-07-06]. Dostupné z: http://www.cojeco.cz/index.php?detail=1&id_desc=24789
- [6.] KUBÁČKOVÁ, Hana. Rozhovor se Zuzanou Vlčinskou. *Hlasohled. Objevovat a otevírat svůj hlas* [online]. © 2013, poslední revize 18.03.2013 [cit.2014-04-22]. Dostupné z: http://www.hlasohled.cz/uploads/Rozhovory%20s%20lektory/otazky_ZuzanaVlcinska.pdf
- [7.] FRANČE, Vojtěch. Grafologie jako fenomenologie písma a mystérium kruhu *Grafologie a psychologie* [online]. © 2014, poslední revize 26.6.2014 [cit. 2014-07-06]. Dostupné z: <http://ografologii.blogspot.cz/2009/01/grafologie-jako-fenomenologie-pisma.html>
- [8.] BOWIE, Andrew. Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling. *Stanford Encyclopedia of Philosophy* [online]. © 2010, poslední revize 15.10.2010 [cit. 2014-07-06]. Dostupné z: <http://plato.stanford.edu/entries/schelling/>

CD-ROM

[1.]ŠVANCARA, Josef. *Úvod do kognitivní psychologie* [CD-ROM].
Brno: Masarykova Univerzita, 2003.

Přílohy

I. Obrazová příloha

Obr. 1. Tibetská Mandala



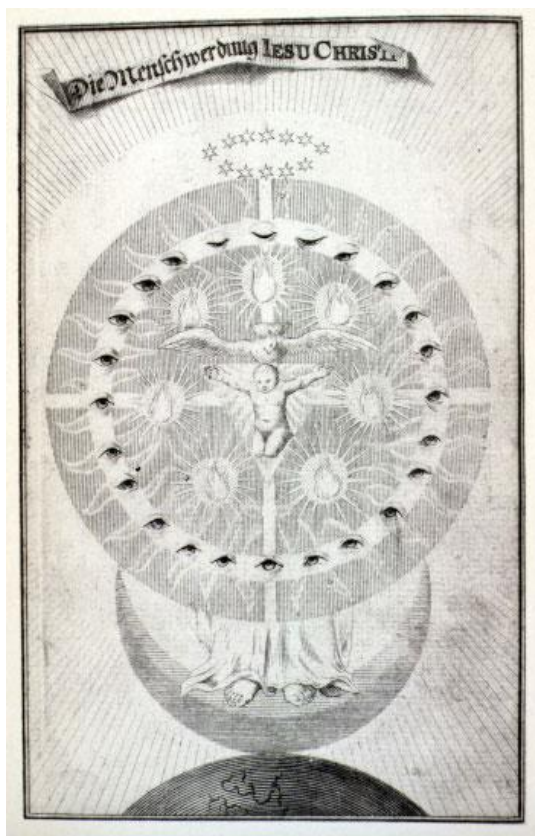
(Zdroj: JUNG, 1971)

Obr. 2. Ensó - zen buddhistický symbolický kruh



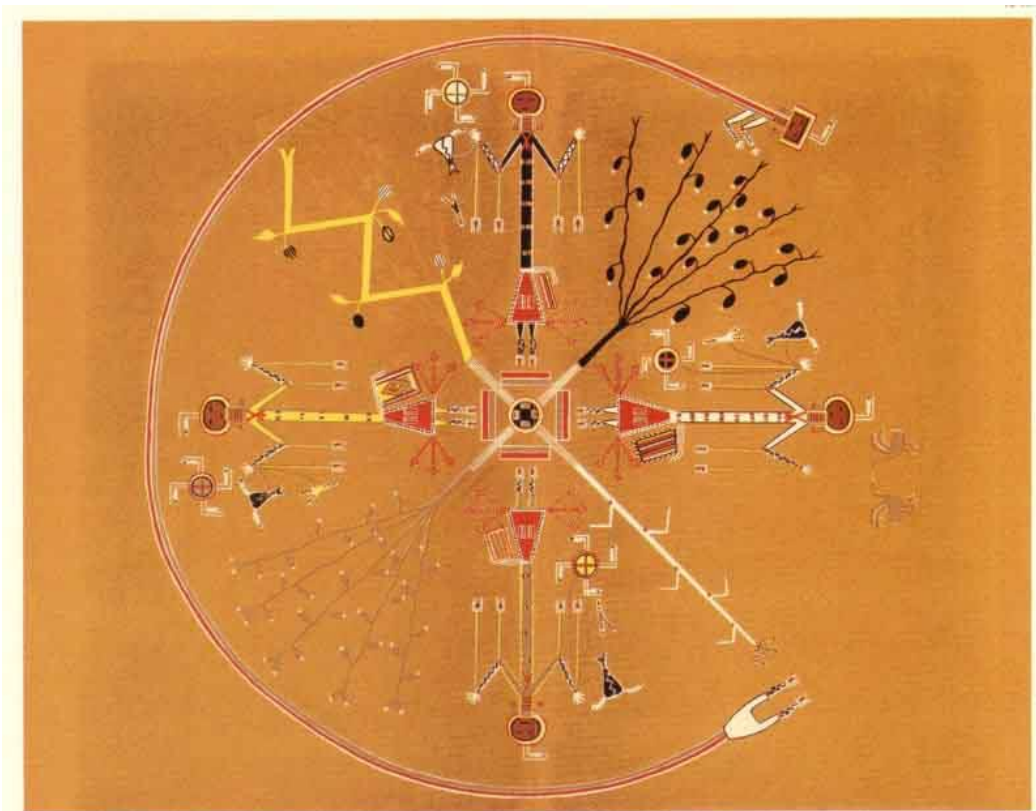
(Zdroj: <http://www.pinterest.com/pin/464996730247092615/>)

Obr. 3. Křesťanská mandala Jakuba Böhma



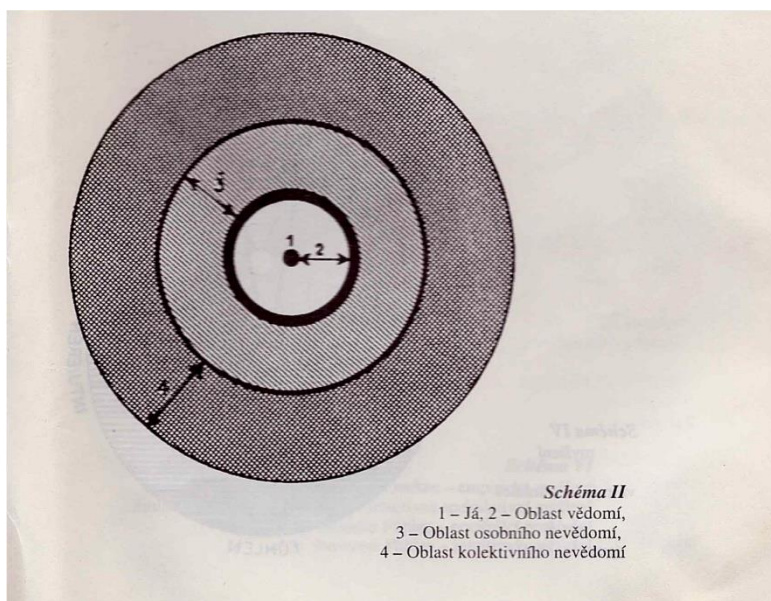
(Zdroj: http://www.esoteric.msu.edu/jpg/Philosophisches_Kugel.jpeg)

Obr. 4. Písková kresba Navahů



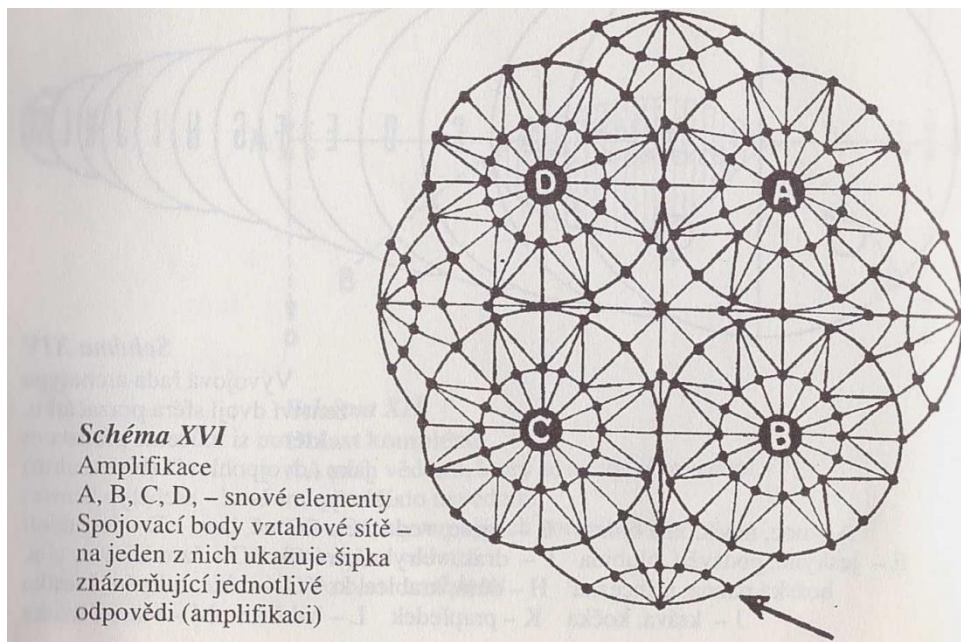
(Zdroj: <http://www.sacred-texts.com/nam/nav/tmc/>)

Obr. 5. Struktura psychiky dle Junga



(Zdroj: JACOBI. 1992)

Obr. 6. Nereduktivní zjednodušené schéma amplifikace



(Zdroj: JACOBI, 1992)

Obr. 7. Vstup do hrobky egyptského faraona Ramese III.



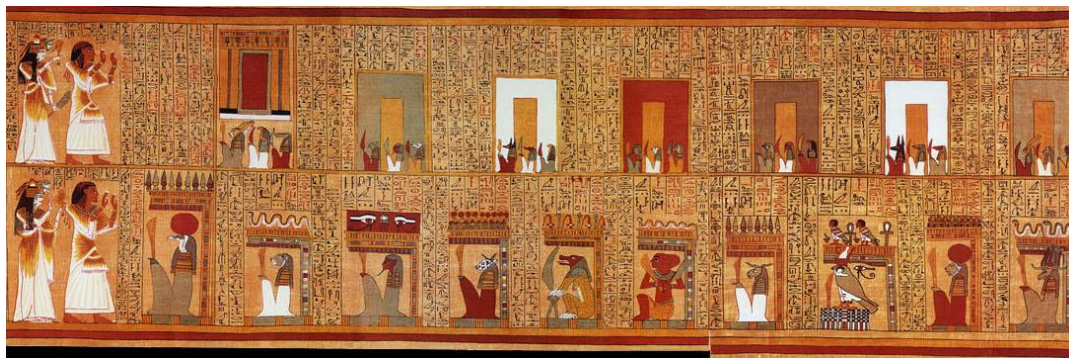
(Zdroj: JUNG, 1971)

Obr. 8. Labyrint: sídlo ducha



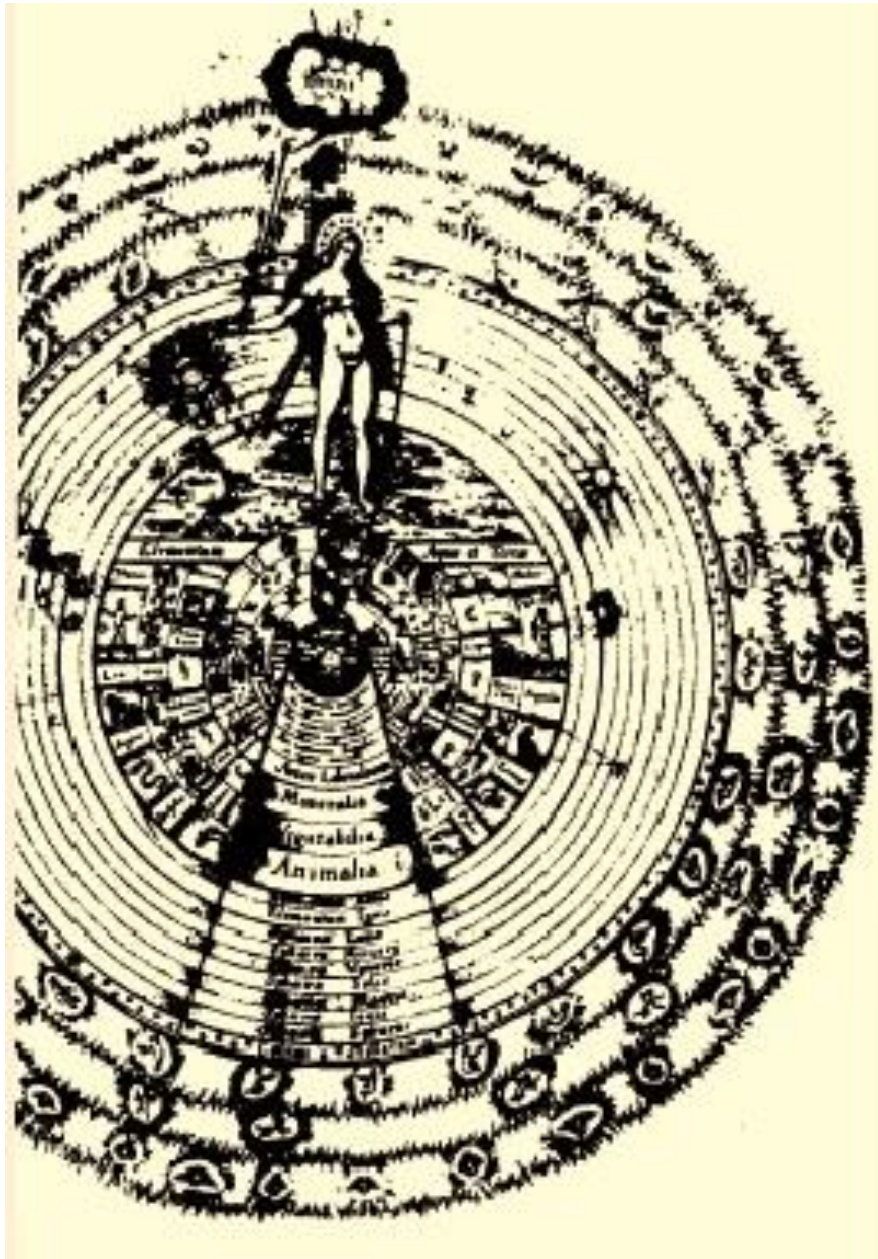
(Zdroj: PENNICK, 1999)

Obr. 9. Ani a jeho žena Tutu před sedmi branami domu Osirise



(Zdroj: http://en.wikipedia.org/wiki/Book_of_the_Dead)

Obr. 10. Anima jako apokalyptická žena



(Zdroj: JUNG, 1971)

Obr. 11. Alegorický obraz Benjamina Westa: Žena oděná sluncem, utíkající před pronásledujícím drakem.



(Zdroj: <http://www.wikiart.org/en/benjamin-west/the-woman-clothed-with-the-sun-fleeth-from-the-persecution-of-the-dragon>)

Obr. 12. Socha okřídlené Panny Marie - Virgen de Quito.



(Zdroj:

http://en.wikipedia.org/wiki/El_Panecillo#mediaviewer/File:Virgen_de_Quito_Panecillo_03.jpg)

Obr. 13. Kostel Navštívení Panny Marie - Ein Karem, Izrael



(Zdroj: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:098-64_Ein_Kerem_Church_of_Visitation_May08.jpg)

Obr. 14. Zobrazení Buddhy medicíny, též nazýván Bhaisajyaguru, Král léčitelů. Rovněž léčí nemoci nevědomosti.



(Zdroj:

http://www.chinabuddhismencyclopedia.com/en/images/6/6c/M_medicine-mandala.jpg)

II. Doslovný přepis imaginace

M: Tak tam jsem a vidím prostě tu kuchyň docela velkou. Ona (pozn.: Radka) asi zmizela do pokoje mezitím...já jsem na svém místě pořád (pozn.: Na místě, kde byl Milan ve chvíli, kdy sen končil).

P: Když se podíváš před sebe, co vidíš?

M: Nic, jako...je tu podlaha.

P: Jak vypadá?

M: Lítá tam víc věcí, to je takový...

P: Dá se na to sáhnout?

M: Jo, jdu do bobku a prstama si šahám na podlahu, asi beton.

P: Co vidíš dál?

M: Je tam kuchyňskej ostrůvek, nebo...asi ostrůvek s tím...možná...možná to je, možná to je stůl jenom. U stolu je dítě, to její (Pozn.: Radky), sedí v dětský židličce, na sobě má dupačky, asi modrý, je to chlapec, čeká na jídlo. Má ruce před sebou.

P: Kdo všechno je v kuchyni?

M: Já a dítě.

P: Co se děje?

M: Kouklo se na mě, kouká se na mě a...no, ale to teď nemůžu říct, jestli to jsem já, nebo ne (Pozn.: na koho se dítě dívá). Protože teď se tam, teď vidím, jako když pozoruju nějakou jinou osobu ještě u toho dítěte. Já jsem z jeho levýho boku a na pravým boku je nějaká osoba, která se s ním baví, mě už teď jakoby nevnímá.

P: Co to je za osobu?

M: Je vysoká jako já, mikina, vepředu má zip, tmavší...

M: Ani nevím, jestli je to chlap, nebo ženská, nejdřív se mi to zdálo jako chlap...asi chlap, je opřenej loktama o stůl a mluví na to dítě.

P: Co mu říká?

M: Nic neslyším, tvářej se, jako když k sobě patřej, jako kdyby to byl otec a syn. Dítě poslouchá, vypadá, ač mu nevidím do obličeje, tak vypadá jakoby spokojeně. Ta osoba říká takový jakoby, jak se říká na děti, takový blbosti „Ťuťu, ňuňu”. Teď mu něco vysvětluje, ukazuje někam do kuchyně, do prostoru, ke dveřím...jo, asi mu říká, že za chvíli přijde máma.

M: No, tak už přišla, dává mu lžičku, asi nějakou přesnídávku, tomu dítěti. Je to takový zvláštní, to dítě vypadá jako starší, ale krmí ho věcma pro mladší děti...

P: Kde teď stojíš?

M: Já stojím tam, kde jsem stál, po levý straně dítěte, ale jakoby lehce za zády. Takovej jiho..jihozápad. A oni si tam krmí a povídaj si. Teď jsou pro mě takový nejasný obličeje. Mají veselou náladu, radostnou. Teď jí dal pusku na čelo, vypadaj spokojeně.

P: Co cejtíš ty?

M: Jen tak stojím a pozoruju...

P: Co to dítě?

M: Jakoby o mně ani nevědělo, pozoruje rodiče, čeká na lžičku vždycky, pořád probíhá krmení.

M:...(pozn.: Milan chvíli nemluví)

M: Tak je asi dojedeno. Je to takový zvláštní, že jakoby teď odešla ta matka a prostě, ona je v kuchyni, ale při tom jako kdyby to připravovala někde jinde, to je zvláštní.

P: Všímají si tě?

M: Ne, jakoby o mně nevěděli...ne jakoby, oni o mně vůbec neví. Jediný kdo, asi to dítě si mě všimlo, ale když si teď uvědomím, tak zezadu přicházela asi ta osoba (pozn.: otec dítěte), ze stejného směru jako jsem byl já.

M: Dítě je najedený, sedí, nic moc nedělá, teď se trochu ztrácí...

(Pozn.: všímám si, že se Milan lehce ošívá a přikládá ruku na bok, ptám se)

P: Co se ti teď děje?

M: Teď mě něco jakoby píchlo v boku.

(Milan se posadí lépe)

M: Teď jen pozoruju, ta kuchyň je taková, není to moderní kuchyň, je nová, ale jsou tam takový, jak to nazvat, prolisy, je tmavší.

P: Chce se ti něco udělat?

M: Asi se k ní můžu přesunout, bez chůze, dá se otevřít šuplík s příborama. Ale přijde mi to takový nepatřičný, že tam čumím. Teď jakoby v kuchyni nikdo nebyl. Jen...teď se tam objevila nějaká ženská, nevím, kdo to je. Obličej je takovej,...nějak se kysele tváří. Ale jakoby o mně nevěděla,...mohla by to být jejich babička. Sedí na židli, v křesle. Nevím, jak se tam dostala, když jsem byl u příborů a otočil se, tak tam seděla. Kroutí hlavou a tváří se kysele, trochu netrpělivě, jakoby na něco čekala, co už mělo bejt.

P: Dá se k ní jít?

M: Dá.

P: Lze se jí na něco zeptat?

M: Neví o mně. Ale je tam náznak, že kdybych se jí zeptal, tak by se na mě asi koukla, ale neslyšela by mě. Je taková netrpělivá teďkon, kouká se na hodinky, zvedla se a šla do pokoje. Ale tam já nemůžu! Nejde tam jít.

P: Co by to chtělo, aby ses tam dostal?

M: Nic, prostě je tam závora, jako v počítačový hře, když jsi omezený, že tam jít prostě nemáš.

P: Když se rozhlédneš v kuchyni, je tam něco, co by ti pomohlo, abys tam šel?

M: V kuchyni je pěkně uklizeno, žádný bordel na stole. Já ani nemám touhu tam jít.

P: Čím to?

M: Asi patřím do té kuchyně, já to beru tak, že moje místo je tady. Nemám touhu nebo zvědavost vědět, co se tam děje.

P: Jaký máš pocit?

M: Mám pocit, že tam jít nemusím, že to není důležité. Je mi dobře tam, kde jsem. Teď se mi objevilo slovo trpělivost. Mám čekat. Jsem sám v kuchyni, je mi příjemně. Stojím uprostřed. Je mi fajn. Takovej zvláštní pocit klidu ve mně.

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autora: Martin Justa

Studijní program: prezenční

Studijní obor: Bc. Psychologie

**Název práce: Jungova aktivní imaginace jako zdroj sebepoznání a
psychoterapeutická intervence**

Počet stran (bez příloh): 58

Celkový počet stran příloh: 14

Počet titulů české literatury a pramenů: 54

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 25

Počet internetových odkazů: 12

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2014

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má bakalářská práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze dne

.....

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem , že pokud tuto bakalářskou práci využijí ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Martin Justa

Obor studia: Psychologie

Název práce: Jungova aktivní imaginace jako zdroj sebepoznání a psychoterapeutická intervence

Vedoucí práce: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 58

Počet stránek příloh: 14

Počet titulů v seznamu literatury: 91

Výběr tématu

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Závažnost tématu

1				
---	--	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

1				
---	--	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

1				
---	--	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

1				
---	--	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

1				
---	--	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

1				
---	--	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

1				
---	--	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

1				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

1				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

1				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

1				
---	--	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

1				
---	--	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

1				
---	--	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Rozumí autor nějak souvislosti mezi imaginárním dítětem ve snění Milana a jeho reálným dětstvím, potažmo jeho současnou vztahovou problematikou?

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na bakalářskou práci. Autor ve své práci zkoumá psychoterapeutickou techniku aktivní imaginace vytvořenou C. G. Jungem. **Téma práce je plně v souladu se studovaným oborem.**

Formální hledisko:

Z formálního hlediska autor v teoretické části prokázal schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. Využívá bohaté bibliografické zdroje (91) které sestavuje do nových hodnotných souvislostí a poznatků o Jungově psychoterapeutické metodě. Ve druhé, empirické části práce pro svůj výzkumný cíl použil kvalitativní výzkumnou metodologii v podobě ilustrativních případových studií. Prostřednictvím ilustrativních kasuistik velmi názorně ilustruje jak se aktivní imaginace provádí a interpretuje. Autor je stylisticky zdatný a v teoretické části popisuje všechny podstatné fenomény a pojmy spojené s tématem aktivní imaginace. V praktické části své práce prokazuje schopnost sestavit ilustrativní případové kazuistiky a srozumitelně je interpretovat resp. amplifikovat. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Obsahové hledisko:

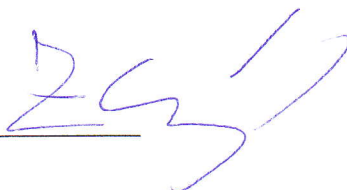
Za největší přínos práce, považuji odvahu autora pustit se do velmi komplikovaného a mnohvrstevnatého tématu, který stojí na hraně mezi uměním a vědou. Přináší o něm řadu nových poznatků a souvislostí. Oceňuji zejména objevnou pojmovou diskusi o rozdílu mezi fantazií a imaginací. Dále souvislost mezi C.G. Jungem a Vadžrajanovým buddhismem. Také propojení transcendentálního, fenomenologického a symbolického myšlení u C. G. Junga. Spojitost mezi básnictvím a imaginací. Práce je psána svěžím a čtivým způsobem. Rovněž kasuistiky včetně vlastní introspekce jsou velmi osvěžující. Ukazují na největší terapeutické agens Jungovy analytické psychologie a tou je numinózní charakter psychologické práce s hlubinnými duševními obsahy. Kolega dobře ukazuje, že Jung otevřel psychoterapii pro „živou“ nonkonfesní spiritualitu.

Nedostatky formální a obsahové: Amplifikace kvalitativních sond jsou, dle mého názoru, příliš skromně prezentované. Dalo by se sebranými daty hlouběji pracovat. Neškodilo by zkusit další kroky amplifikace tzn. propracovat vztahy mezi reálným a imaginárním světem sníčích. Toto však již překračuje nároky kladené na bakalářské práce a proto doporučuji autorovi se tomuto věnovat v dalším stupni studia. Viz. otázka k obhajobě.

Navrhovaná klasifikace: výborně

Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Datum, podpis:



29. 8. 2014

*

nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Martin Justa
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Jungova aktivní imaginace jako zdroj sebepoznání a
 psychoterapeutická intervence
 Oponent práce: Mgr. Irena Kučerová

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 58
 Počet stránek příloh: 14
 Počet titulů v seznamu literatury: 91

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jaká kvalifikace Vás opravňuje k tomuto typu práce s klientem (viz případová studie Milan - aktivní imaginace)?

Jaké další úvahy jste měl Vy sám v souvislosti s Milanovým snem a následnou imaginací (co dalšího z něj může podle Vás – z pohledu jungiána – vyplývat)?

Jak byste objasnil koncept bytostného Já?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Předložená teoreticko-empirická BP svým zpracováním splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci, její teoretická část požadavky, podle mého mínění, přesahuje.

V teoretické části práce autor prokazuje orientovaný vhlad do dané problematiky, znalost související literatury (včetně cizojazyčné), vnímavost vůči kontextu (kulturnímu, historickému, filosofickému, náboženskému,...), a to s respektem ke stanovenému cíli práce bez toho, aby došlo k zabřednutí do přílišných detailů.

Cením si rovněž autorova vlastního vkladu, jeho projevené snahy tématu porozumět a podělit se o vlastní pohled. V této práci mne mj. oslovila podkapitola 7, a to Básnictví a imaginace, kde autor z různých druhů literárního vyjádření vybírá právě poezii jako specifický a bohatý způsob kreativního a racionem co nejméně redukováného sebevyjádření, které může imaginace dále rozvíjet.

Autor považuje techniku aktivní imaginace za nedostatečně užívanou. Jeho skepse neodpovídá mé vlastní zkušenosti terapeuta pracujícího s technikou imaginací.

Mé výhrady se vztahují pouze k empirické části práce, která by si zasloužila důkladnější rozpracování. V první části, kde autor prezentuje svoji vlastní imaginaci, by bylo vhodné podrobněji představit rozumění objevujícím se symbolům z jungiánské perspektivy (např.: „dolů“, „tma“, „troje dveře“, „masivní dveře“, „prostřední cesta“, ...).

V případové studii je autora třeba ocenit za citlivou a kreativní práci se snem i imaginací. Autor práce zde vede klienta k tomu nejvýznamnějšímu, k nalezení vnitřního klidu a zvědomování svého Self. Sen i imaginace však nabízejí mnohem více, než je uvedeno. Zde by bylo vhodné detailnější propracování. Osobně zde rovněž postrádám informaci o tom, jaká kvalifikace autora opravňuje k tomuto typu práce s klientem.

Je evidentní, že autor práci věnoval nemalou pozornost, a to jak po stránce obsahové, tak po stránce formální (citace, úprava, jazyková korektura). Práce byla psána poutavě, čtivě. Oceňuji také zralou práci s literaturou, úctyhodný počet vhodně vybraných zdrojů, ze kterých autor čerpá, a zvláště pak zjevnou osobní angažovanost v daném tématu.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně/velmi dobře

Datum, podpis:

6.9.2014

Mgr. Irena Kučerová