

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Imaginativní obrazy v řízené relaxaci

Jitka Prokešová

vedoucí práce: Radek Trnka, Ph.D.

Praha 2010

Prague College of Psychosocial Studies

Imaginative Images in Guided Relaxation

Jitka Prokešová

The Diploma Thesis Work Supervisor: Radek Trnka, Ph.D.

Praha 2010

Anotace: Autorka se v této práci detailně zabývá technikou řízené relaxace s imaginací. Teoretická část tuto techniku definuje a lokalizuje v kategorii relaxačně-koncentračně-imaginačních metod. Rozlišuje několik typů imaginace a zabývá se otázkou její využitelnosti v oblasti psychoterapie včetně uvedení několika nejznámějších příkladů směrů a metod. Autorka se dále věnuje tématu komunikace vědomí s nevědomím skrze vnitřní obrazy. Pozornost je zaměřena na jejich vypovídací schopnosti a potenciál symbolů v psychotherapeutickém procesu. Empirická část seznamuje s konkrétní technikou řízené relaxace s motivem „Poznej své vnitřní zvíře“, kterou autorka navrhla a otestovala. Experiment se věnuje hypotéze, že identický styl a scénář řízené relaxace s imaginací produkuje odlišné vnitřní obrazy se zrcadlením individuality člověka.

Klíčová slova: imaginace, vnitřní obrazy, imaginativní obrazy, řízená relaxace, řízená imaginace, symboly, psychoterapie

Abstract: The author of this work examines the technique of guided imagery relaxation. The theoretical part defines this technique and locates it within the framework of concentration-relaxation-imaginative methods. The author distinguishes several types of imagination and is concerned with the question of its usefulness in the field of psychotherapy, including some examples of important subfields and their methods. The author also deals with the subject of interaction between the conscious and unconscious mind through inner images. There is an attention focused on the potential of symbols and inner images in the psychotherapeutic process. The empirical part introduces a specific technique of guided relaxation with the motive of "Discover your inner beast", which was designed and tested by the author. The experiment is devoted to verify the hypotheses that the identical style and script of guided imagery relaxation produce different inner images with mirroring of human individuality.

Key words: imagery, imagination, inner images, imaginative images, guided relaxation, guided imagery, imagery relaxation, symbols, psychotherapy

Čestně prohlašuji, že jsem tuto písemnou práci k bakalářské zkoušce vypracovala samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'P' followed by a long horizontal stroke that curves upwards at the end. The signature is positioned above a dotted horizontal line.

V Praze dne 25. srpna 2010

Děkuji za podnětné připomínky a vedení mé práce Radku Trnkovi, Ph.D.

OBSAH

ÚVOD	5
1 RELAXACE	6
1.1 Od stresu k relaxaci	6
1.2 Relaxace – vymezení pojmu, dělení metod	7
1.3 Relaxační metody koncentrační	8
1.4 Relaxační metody imaginační	9
2 IMAGINACE V PSYCHOTERAPII	10
2.1 Imaginace – vymezení pojmu	10
2.2 Řízená relaxace s imaginací – vymezení pojmu	11
2.3 Využitelnost imaginace v psychoterapii	13
2.4 Psychoterapeutické metody využívající imaginat. techniky	14
2.5 Imaginace jako nástroj pro komunikaci s nevědomím	19
2.6 Symbol v psychoterapii	21
2.7 Empirická šetření zabývající se řízenou imaginací	24
3 EMPIRICKÁ ČÁST	28
3.1 Cíle a hypotézy empirického šetření	28
3.2 Technika „Poznej své vnitřní zvíře“ – teoretická východiska	29
3.3 Metodologie	32
3.3.1 Experimentální vzorek – účastníci výzkumu	32
3.3.2 Průběh experimentu a sběr dat	33
3.4 Získaná data a interpretace výsledků	36
3.5 Diskuse	42
ZÁVĚR	44
LITERATURA	45
PŘÍLOHY	49

„Just as words can be applied in many diverse ways, so too can images.“¹

(Schaverien, 2005, s. 127)

ÚVOD

Řízená relaxace je mému srdci blízká. Setkala jsem se s ní ještě před touto školou v podobě slovem vedených imaginativních meditací a mám s ní dobré osobní zkušenosti. Také se stále zdokonaluji v jejím vedení v praxi, k čemuž mne motivují spokojené tváře a zpětné vazby odpočínutých klientů. Mimo jiné jsem rovněž absolvovala v rámci studia odborné semináře: Relaxační techniky v praxi a Symbolický život dle Jungovské psychoterapie. Vzhledem k potíži, se kterou jsem se při svých začátcích setkávala, že v českém jazyce je k dispozici jen omezené množství literatury a tato technika se spíše předává „ústní tradicí“, bylo jedním z mých cílů v této práci informace logicky utřídit a předložit zájemcům o řízenou relaxaci s imaginací.

Nejprve tedy čtenáře v krátkosti uvedu skrze problematiku stresu k tématu relaxace. Poté od základního rozdělení relaxačních metod udělám logický krok k využití imaginace v psychoterapii. Po vymezení pojmu imaginace a řízené relaxace s imaginací přiblížím konkrétní psychoterapeutické směry a metody využívající tyto techniky. Dále již zúžím pozornost na práci s imaginací, která zajišťuje kontakt s nevědomím skrze vnitřní obrazy. Tento styl sice vychází z hlubinné psychologie, ale je hojně využíván i v rámci eklektických přístupů.

Široký záběr využití imaginace bude ještě zřetelnější z kapitoly o empirických výzkumech. Empirická část této práce přiblíží experiment, kterým autorka otestovala nově navrženou techniku řízené relaxace „Poznej své vnitřní zvíře“. Tato část tedy poskytne čtenáři možnost nahlédnout do vnitřního světa imaginujícího člověka.

¹ Volný překlad autorky této práce: „Stejně tak, jako slova se mohou užívat mnohými rozličnými způsoby, mohou se užívat též imaginativní obrazy.“

1 RELAXACE

1.1 Od stresu k relaxaci

Psaní o stresu v dnešní uspěchané době se může zdát jako nošení dříví do lesa. Myslím, že všichni máme poměrně jasnou představu, o co se jedná. Přesto je to logický začátek mé práce o relaxaci. Z biomedicínského hlediska označuje pojem stres² jako fyziologické reakce těla, tzv. adaptační syndrom, na nespecifické spouštěcí podněty (Drotárová, 2003), nicméně z psychologického hlediska jej chápeme jako „stav nadměrného zatížení či ohrožení“ (Vágnerová, 2004, s. 50), podle Seefeldta pak „pocházejícího z vnějšího a vnitřního prostředí, které narušují rovnováhu organismu s prostředím a uvádějí jej do akutního nebo chronického napětí“ (cit. dle Drotárové, 2003, s. 11). Nakonečný dodává, že jej používáme běžně k popisování náročných životních situací či psychického stavu člověka (cit. dle Vágnerové, 2004).

Stres je součástí života člověka a ten se s ním musí umět vyrovnávat, jinak ohrožuje své psychické i fyzické zdraví. Drotárová (2003) uvádí, že neúspěšné zvládnutí zátěžových situací může vést k neurotickým poruchám, depresím a psychosomatickým potížím, což již bylo potvrzeno i empirickým výzkumem. McKinney aj. (1997) citují v této problematice např. Pennebakeru z r. 1985 a Pennebakeru a O'Herrona z předcházejícího roku. Snižování negativního vlivu stresu je jednou z cest, jak zkvalitnit život a lze toho dosáhnout právě různými způsoby relaxace (Drotárová, 2003).

Za relaxaci někteří autoři považují i prostý odpočinek, který pomůže se ze starostí přeladit na pozitivnější náladu (Kraska-Lúdecke, 2007). Avšak pro

² Rozsah této práce je velmi omezený a proto odkazuji případné zájemce o hlouběji zpracovanou problematiku stresu na jiné zdroje, např. Gregora (1993).

„vystresovaného“ člověka ve stavu úzkosti může být požadavek na přeladění se na optimistickou notu značně nereálný (Wilson, 1997). Z tohoto důvodu mají speciální relaxační techniky svůj velký význam, neboť je lze použít jako návod a efektivní pomoc, a to nejen pro zvládnání stresu. Jejich využití je rovněž v oblasti sebepoznávání a v psychoterapii, jak bude dále předmětem této práce.

1.2 Relaxace – vymezení pojmu³, dělení metod

Pojem relaxace původně znamenal uvolnění svalových vláken ve fyziologii. Dnes je pod ním běžně rozuměno uvolnění fyzické i psychické (Drotárová, 2003). Hartl a Hartlová (2004, s. 504) definují relaxaci jako „*uvolnění svalového a duševního napětí, nutné zvláště tam, kde k napětí dochází v důsledku psychického onemocnění; přirozený opak stresu*“. Cungi a Limousin (2005, s. 20) definují relaxaci jako metodu, „*kteřá podporuje fyzický a duševní klid*“ a která nám „*umožňuje efektivněji odpočívat*“.

Důležité je též zdůraznit, že při relaxaci dochází k fyziologickým reakcím, které jsou opačné reakcím při stresu. To znamená, že se kromě svalového napětí snižuje též tepová a dechová frekvence, metabolismus, krevní tlak, produkce hormonů nadledvin a štítné žlázy, kožní galvanická vodivost a frekvence vln na záznamu elektrické aktivity mozku (Hartl a Hartlová, 2004; Nešpor, 1998). Tyto fyziologické změny považuje za základní pro definování určité činnosti jako relaxace Nešpor (1998), který v rámci odborné terminologie nezahrnuje do relaxačních aktivit ty, které tyto odezvy nenavozují (např. podle něj sekání trávníku nebo výstup na Sněžku může být pro někoho odpočinkem, ale neodpovídá odbornému termínu relaxace, neboť nesplňuje výše uvedená fyziologická kritéria). Naopak Hartl a Hartlová (2004) považují za relaxaci kromě pasivního přístupu, tj. odpočinek při fyzické i psychické nečinnosti, také aktivní činnosti, což může podle nich být i chůze či běh,

³ Po dohodě se školitelem zde vzhledem k lepší plynulosti textu a přirozenému rozvoji tématu vymezují pouze pojem relaxace. Pojem imaginace a řízené relaxace definují až na začátku druhé kapitole práce – Imaginace v psychoterapii.

pomáhající například jako aktivita opačná po předchozí pasivnější činnosti, např. po sezení nad učebnicí.

V této práci, která se blíže věnuje řízené relaxaci, se ztotožňuji s pojetím pojmu relaxace, tak jak ji vidí Nešpor, protože fyziologické zklidnění je důležité, neboť napomáhá uvolnění psychiky a usnadňuje imaginaci (Wynd, 2005).

K rozvoji relaxačních metod přispělo 20. století díky rozvoji vědy, medicíny a psychologie. Je známo mnoho druhů relaxačních metod a technik, včetně jejich odlišného dělení na jednotlivé kategorie různými autory. Vzhledem k omezenému prostoru této práce uvádím alespoň jedno, podle mého názoru přehledné dělení relaxačních metod od Drotárové (2003) v příloze č. 1 této práce. Pro detailnější informace o jednotlivých technikách odkazuji čtenáře na příslušnou specializovanou literaturu⁴.

1.3 Relaxační metody koncentrační

Do kategorie relaxačně koncentračních metod zahrnuje Drotárová (2003) především známou Jacobsonovu progresivní relaxaci a osvědčený Schulzův autogenní trénink, a dále meditaci, jíž existuje nepřeborné množství druhů. Všechny tyto techniky jsou založené na propojeném uvolnění těla a mysli, které se navzájem ovlivňují. Účinek se dostavuje díky koncentraci na relaxační podněty (např. na střídání svalového napětí a uvolnění, na dýchání, slova apod.)

⁴ Například publikace Drotárové (2003), Nešpora (1998), Cungiho a Limousina (2005) a Wilsona (1997).

1.4 Relaxační metody imaginační

Drotárová (2003) řadí mezi imaginativní metody tvůrčí představivost, Silvovu metodu kontroly mysli a autoregulační metodu Návrat ke zdraví. Patří sem však všechny techniky využívající vizualizaci a imaginaci.

Považuji za důležité k tomuto dělení podotknout, že kategorie koncentrační a imaginační se mnohdy úzce prolínají. Například vyšší stupeň autogenního tréninku využívá kromě koncentrace rovněž imaginativních představ (Vojáček, 1988), ale i samotné představy tíhy, tepla apod. v základním stupni patří podle Richardsona (cit. dle Svobody, 2003) také mezi imaginativní představy, stejně jako představy vizuální. V tomto smyslu může být i základní stupeň autogenního tréninku považován za metodu imaginační. Proto mi připadá vhodnější společné označení metod jako relaxačně-koncentračně-imaginačních s tím, že některé mají větší důraz na imaginaci či koncentraci.

Dále uvádím dělení této kategorie dle typu imaginace: **Vizualizace** jsou založené na představování si budoucího chování, sportovních výkonů, úspěchů apod., tedy situací z reálného světa (Drotárová, 2003). Na rozdíl od toho, metody využívající imaginaci pracují s fantazijními vnitřními obrazy. Může se jednat o **imaginace tzv. klidových obrazů** (Kastová, 1999), například imaginární procházka po rozkvetlé louce⁵, a **imaginace se symbolickým obsahem**, kde se prostřednictvím vnitřních obrazů zrcadlí nevědomí člověka. Podobně **imaginace „léčebná“** pracuje se symboly, ale dochází v ní k záměrné změně obsahu za účelem dosažení změn v psychice člověka [např. KIP, aktivní imaginace dle Junga apod.] (Uhrová, 2003; Kastová, 1999). Řízená relaxace, kterou se bude zabývat empirická část této práce, je tudíž na základě tohoto vymezení metodou relaxačně-koncentračně-imaginační s důrazem na imaginaci se symbolickým obsahem.

⁵ Vnitřní obrazy se symbolickou tematikou se dotýkají emocionalitu a nevědomého obsahu, tudíž mohou způsobit zneustabilnění psychiky a vyžadovat delší terapeutické zpracování, proto patří práce s nimi do rukou odborníků. Pro vedení řízené imaginace jakožto „jen“ relaxační techniky, bych doporučila (především začátečníkům) používat jednoduché, příjemné přírodní motivy z kategorie tzv. klidových obrazů, u nichž jsou tato rizika minimalizována.

2 IMAGINACE V PSYCHOTERAPII

2.1 Imaginace – vymezení pojmu

Pojem imaginace⁶ je v psychologickém slovníku definován jako „obrazotvornost; vizuální představy jako součást fantazie“ (Hartl a Hartlová, 2004, s. 225). Podle Kebzy (1989) však není terminologie imaginace zcela jednotná. Tento autor uvádí, že mezi imaginativní aktivity se řadí imaginace, obrazotvornost, obraznost (obrazivost), představivost, fantazie a intuice. Tyto výrazy jsou obvykle považovány za synonyma, neboť rozdíl mezi nimi je těžko definovatelný. Dle Kebzy (tamtéž) souvisí konkrétní terminologie imaginace s teoreticko-metodologickými východisky výzkumů a tak různí autoři mohou některé pojmy užívat specifičtěji ve svých konkrétních pracích, mimo jiné také podle toho, zda je pojmají z hlediska neopsychoanalytického, nebo z hlediska kognitivně-behaviorálního. V širším smyslu bývá navíc k imaginativním aktivitám přiřazována také inspirace, invence, kreativita, iluminace, snění včetně tzv. denního snění (Kebza, 1989; Vidláková, 2007).

Richardson v r. 1969 (cit. dle Svobody, 2003, s. 58) poskytuje následující definici imaginace: „*Mentální imaginace je tvořena všemi quasisenzorickými a quasipercepčními zážitky, které si subjektivně uvědomujeme a které pro nás existují při absenci těch stimulujících podmínek, které se vyskytují při vzniku senzorických nebo percepčních obrazů reality*“. S touto definicí imaginace ve smyslu definování vnitřních obrazů se ztotožňuji v mé práci. Slova imaginace zde užívám také pro označování procesu vytváření těchto vnitřních obrazů.

⁶ Slovo imaginace má původ v latinském slovu „imaginatio“, což v překladu znamená obrazivost či představivost. Latinsky „imago“ znamená obraz, ale přeneseně též představu (Vidláková, 2007).

Joseph (2004) navíc uvádí, že pod pojmem imaginace si můžeme představit jak mentální proces, tak i spoustu metod užívaných v psychoterapii. Tento druhý význam však obsahuje spíše to, co bude definováno dále jako řízená imaginace.

Vzhledem k tomu, že je tato práce zaměřena na imaginaci v souvislosti s relaxací a psychoterapií, není zde prostor hlouběji definovat její význam a vztah k vědomí a kognitivním funkcím, stejně jako popisovat historické souvislosti jejího výzkumu. Této problematice se obsáhle věnují například diplomové práce Vidlákové (2007) a Léblové (2009), na které případné zájemce o tuto problematiku odkazují.

2.2 Řízená relaxace s imaginací – vymezení pojmu

V této práci používám pojmu **řízená relaxace**, se kterým jsem se mnohokrát setkala v praxi, a který pro mne znamená zkrácenou verzi pojmu **řízená relaxace s imaginací**, což označuje v podstatě totéž, co pojem **řízená imaginace**, jež je zřejmě termínem nejčastějším v odborné literatuře, pro tento druh relaxačních a terapeutických aktivit v českém jazyce, stejně jako v jazyce anglickém – tj. „guided imagery“⁷.

Bresler a Rossman (cit. dle Utaye a Millera, 2006) uvádějí, že za řízenou imaginaci lze považovat řadu technik, jejichž smyslem je jednoduchá vizualizace založená na předávání přímých sugescí a užívání metafor v rámci vyprávění příběhu. Kratochvíl (2006) naproti tomu definuje řízenou imaginaci jako „*metody [...], které navrhují pacientovi určité obrazy, motivy či témata, u nichž má ve vnitřním pohroužení určitou, zpravidla delší dobu setrvat*“,

⁷ Tyto metody bývají označovány v odborných anglických textech také jako „guided imagery relaxation“ nebo případně mírně odlišnými názvy s užitím centrálního slova „imagery“, tj. imaginace, jež tím chtějí upozornit na jisté drobné rozdíly v samotných technikách či na původní autory jednotlivých metod (např. Bonny Method of Guided Imagery and Music). A například katatymně imaginativní psychoterapie nese v anglickém jazyce název „Guided Affective Imagery“.

a jejichž účelem je buď pacientovo sebezdokonalování zaměřené na budoucnost, což znamená, že například medituje o svých hodnotách, vztazích či životním poslání, nebo za použití vnitřních obrazů slouží k „*analytickému odhalování méně vědomých motivů vlastního jednání a skrytých konfliktů*“ (Kratochvíl, 2006, s. 176).

Řízená relaxace⁸ s imaginací (guided imagery relaxation) je Truskem a Cwynarem (2000) definována jako „*psycho-fyzická intervence určená k uvolnění stresu a napomáhání vyrovnanosti a klidu.*“ Dle těchto autorů je smyslem řízené relaxace s imaginací vytvoření emočního propojení mezi myslí, tělem a duší. Je v ní využívána síla myšlení pro zklidnění mysli a těla díky prožívání vnitřních obrazů, které zahrnují pocity vidění, slyšení, cítění vůně, doteků (cit. dle Louie, 2004, s. 146).

Witmer a Young (1985) uvádí, že imaginace **může být vyvolána dvěma způsoby – spontánně** (např. denní snění a fantazie) **nebo vedením**, obvykle verbálním provázením jinou osobou. U této druhé cesty rozlišují drobné nuance mezi řízenou imaginací (directed imagery) a vedenou imaginací (guided imagery), která však může být do českého jazyka přeložena také jako imaginace řízená. V pojetí těchto autorů je řízená imaginace direktivní a přesně určuje, co má být obsahem představ (např. vizualizace budoucího chování v určité situaci), ale vedená imaginace podle nich vzniká jako kombinace spontánní a řízené imaginace. Ve vedené, či slovem provázené, imaginaci jsou tedy vedenému nabízeny polostrukturované, nejednoznačné, situace, které mohou být naplňovány spontánními představami účastníka (např. při instrukci

⁸ Řízená relaxace je již delší dobu a stále v centru zájmu výzkumníků, neboť jak mnohé studie naznačují, účinek těchto metod při léčbě a úlevě od symptomů široké palety onemocnění psychického i fyzického rázu, je nezanedbatelný. Proto pro úplnost uvádím i některé definice z této oblasti, např. Acterberg a Lawlis říkají: „*Řízená imaginace je definována jako proces duševně a vědomě pozměňující tělesné funkce vnitřními představami nebo událostmi, které zahrnují smysly, proto tedy formují most mezi myslí a tělem*“ (cit. dle Hamma a O'Flynna, 1984, s. 39). Také Scherwitz (2005) popisuje řízenou imaginaci jako kognitivně-behaviorální intervenci sloužící jako pomoc pacientům pro relaxování, při kterém využívají vnitřních, mentálních, obrazů pro objevování a kultivování léčivých záměrů. A podobně Acterberg v r. 1988 popisuje řízenou imaginaci jako kognitivní proces, který evokuje a využívá mnohé smysly (zrak, sluch, čich, chuť, hmat, ale také kinestetický smysl, tj. pocity pohybu) pro vyvolávání regeneračních změn v mysli a těle (cit. dle Apóstola a Kolcaby, 2009).

„představte si bydlení na kopci“ je na účastníkovi relaxace, zda si představí haciendu či malou chatku). Dále v mé práci užívám pojem řízená relaxace pro oba typy společně, přičemž v empirické části především pro to samé, co je výše popsáno jako vedená imaginace, neboť si myslím, že je toto pojmenování v českém jazyce tímto způsobem užíváno v praxi častěji, než vedená relaxace.

Trakhtenberg (2004) upřesňuje, že vedenou imaginaci může hlasem vést jiná osoba (průvodce), nebo si ji člověk může vést (představovat si ji) sám pro sebe, a nebo lze používat pro vedení audionahrávku.

Pojem a metoda **řízená relaxace** v mém pojetí tak, jak se jí věnuje má práce a především šetření popisované v empirické části, odpovídá v tomto smyslu **vedené, slovem provázené, imaginaci, jež je dle Witmera a Younga (1985) kombinací imaginace řízené a spontánní pro získání určitých vnitřních obrazů** za podobnými účely, jak popisuje Kratochvíl (2006). A jak z vlastního pojmu řízená relaxace vyplývá, jedná se o imaginaci prováděnou **v uvolněném stavu těla a mysli**, ve smyslu, jak definují řízenou relaxaci Trusek a Cwynar (2000).

2.3 Využitelnost imaginace v psychoterapii

Metody relaxační a imaginační se používají v psychoterapii, poradenství a lékařství pro své pozitivní účinky na psychické i fyzické zdraví. Jejich využití má široké spektrum od ovlivňování motivace k úzdravě včetně působení na fyzické tělo (podpora imunitního systému, snižování bolesti apod.) nemocných osob, přes pomoc u psychických a psychiatrických potíží až po sebeexploraci za účelem individuálního růstu zdravých lidí, včetně podpory pozitivního životního postoje.

Naightingale (cit. dle Utaye & Millera, 2006) navrhuje **3 způsoby, jak používat řízenou imaginaci v poradenství a terapii: 1) jako způsob relaxace k redukci stresu; 2) pro motivování klienta imaginováním pozitivní budoucnosti; 3) pro získání vhledu díky průzkumu možností**

a řešení problému. V rámci tohoto třetího bodu bych zařadila rovněž práci se symboly a nevědomím, čemuž se bude tato práce věnovat dále. Utay a Miller (2006) dodávají, že výhodou řízené imaginace je její kompatibilita s dalšími technikami a tudíž záleží na potřebě klienta, terapeutické situaci a zkušenosti terapeuta, zda a jak těchto technik využije. Toto tvrzení se dotýká faktu, že práce s imaginací může navazovat nejen na hlubinně-analytický přístup, eventuelně kognitivně-behaviorální, ale hojně bývá využívána rovněž v rámci eklektického přístupu.

Dle Singera (cit. dle Svobody, 2003) jsou imaginativní metody přínosem v psychoterapii z následujících důvodů: Mohou představovat **zdroj otevírající nové dimenze v psychoterapii**, neboť díky imaginaci má klient **možnost získat určitý náhled na své smýšlení, očekávání, chování** apod., imaginace rovněž může **pomáhat zpracovávat události z minulosti**, jež byly doposud emočně potlačovány (možnost katarze). Dalším potenciálem je **síla pozitivního myšlení**, která může být těmito metodami stimulována a v neposlední řadě klientovi či pacientovi poskytují **možnost najít nový obraz sebe sama**.

2.4 Psychoterapeutické metody vyžívající imaginativní techniky

Kastová (1999) říká, že imaginace je v podstatě více či méně vědomě používána ve všech psychoterapeutických směrech. Terapie se totiž vždy dotýká vzpomínek, obav, nadějí a očekávání do budoucnosti, a ty nevyhnutelně pracují s představivostí, tedy s imaginativními schopnostmi. Kromě toho lze říci, že užívání imaginace, coby účinné scény pro změny intrapsychických a interpersonálních procesů, není žádnou novinkou. Vždyť léčivé imaginace byly hlavním nástrojem již prastarých léčebných rituálů (Wilke, 2007; In Leuner, 2007, s. 13).

Je však třeba rozlišovat mezi terapiemi, které jsou založeny téměř výhradně na práci s imaginacemi (například Katatymně imaginativní psychoterapie, jejímž autorem je Leuner, a řízené denní sny od Desoilleho), a terapeutickými formami, které využívají imaginativních technik vedle, nebo jako doplněk jiných metod (Kastová, 1999). Sem patří i využití řízené relaxace s imaginací.

Na tomto místě bych chtěla upozornit na podstatný **rozdíl v řízených imaginacích**, který se týká stylu jejich vedení. Uhrová (2005) je rozděluje na **2 typy: A) tzv. autistický a B) interaktivní**, tedy formou dialogu. V prvním typu je klient v relaxovaném stavu veden hlasem terapeuta, imaginaci prožívá v tichosti, a vnitřní obrazy s ním sdílí a zpracovává až po ukončení relaxace. Druhá forma se odehrává v dialogu. Znamená to, že klient imaginuje, obvykle se zavřenýma očima, a zároveň mluví o tom, co prožívá. Terapeut ho vede, poskytuje intervence, ovlivňuje a strukturuje vnitřní obrazy.

Existují metody, které mají předem dané motivy⁹ (např. imaginativní dům nebo výstup na horu) v rámci určité techniky. Kastová (1999) je označuje jako **imaginace s motivy**. Jiná varianta **imaginace využívá a rozvíjí obrazy či témata, která se v průběhu terapie naskytanou aktuálně** – například obraz z nedávného nočního snu klienta (Kastová, 1999), nebo je také možné terapeuticky pracovat s **imaginací obrazů zcela spontánních** (McKinney aj., 1997). Další alternativou práce s vnitřními obrazy je **vizualizace** chování, léčení, pozitivních výsledků apod. (Joseph, 2004).

Dle tohoto vymezení se v rámci empirické části budu věnovat autistické řízené relaxaci s motivem, přičemž výhody tohoto typu nastíním při popisu konkrétní techniky, která byla předmětem experimentu.

Nyní se tedy podíváme na to, jakým konkrétním způsobem mohou být využívány různé imaginativní techniky v psychoterapeutické praxi. Díky

⁹ Zde je zřejmá podobnost s některými projektivními diagnostickými testy, v nichž jsou obrazy či motivy rovněž podnětem k projevení nevědomé tematiky (např. Rorschachův test, Baumtest, TAT). Člověk, který test sám nevymyslel, vidí na předlohách své „vlastní obrazy“ (Kastová, 1999).

danému úzkému rozsahu práce stručně nastíním jen několik příkladů. Pro zájemce o některé z konkrétních metod doporučuji dále uvedené zdroje.

KIP - Katatymně imaginativní psychoterapie (Leuner)¹⁰ – je klinická metoda, ve které terapeut pomocí metodicky daných kroků a imaginativních postupů¹¹ provází pacienta denním snem, v němž dochází ke zpracování nevědomé patogenní psychodynamiky na symbolické úrovni, což má následně pozitivní vliv i na odstranění symptomů v reálném světě, a to v relativně krátkém časovém období.¹² Komunikace o vnitřních obrazech probíhá formou dialogu během imaginace, která je tím ovlivňována a strukturována (Leuner, 1989; Leuner, 2007; Uhrová, 2005).

Řízené denní snění (Desoille) – je metoda, ve které terapeut také provází pacienta, poté co jej uvede progresivní relaxací do uvolněného stavu, denním sněním. Nabídne mu určité ze šesti témat¹³ symbolizující některou problémovou oblast mezilidských vztahů. Pacient si představuje sebe a své jednání v imaginované scénérii. Na konci sezení terapeut vyzve pacienta, aby popsal své zážitky, akcentuje jeho prožívání, zejména to pozitivní a společně se k obrazům vrací v detailní diskuzi během příštího sezení. Ta pak může přerůst

¹⁰ Nejvíce informací o této metodě lze nalézt přímo v knihách Hanscarla Leunera, na které případné zájemce odkazují: *Katatymní prožívání obrazů - Studijní texty k psychoterapii* (1989) a *Katatymně imaginativní psychoterapie* (2007). Dále doporučuji knihu *Imaginácia ako zrkadlo* od Uhrové (2005). Velmi zajímavá je rovněž publikace *Vývoj v imaginaci – imaginativní vývoj* (Bürgi-Kraus aj. [Eds.], 2008), která obsahuje výběr příspěvků z 11. mezinárodního kongresu národních společností pro KIP, pořádaného v červnu 2007 v Praze, jakožto souhrn nových teoretických a klinických statí k této terapii.

¹¹ Témata KIP se dělí do 3 stupňů. Motivy základního stupně, které symbolizují pohled do minulosti, budoucnosti, očekávání, překážky apod.: louka, potok, hora, dům, okraj lesa. Ve středním stupni se rozvíjejí motivy významných osob (otec, matka), sexuality (obraz šípkového keře nebo autostopu), agrese (obraz lva) a ideálu. Vyšší stupeň: jeskyně, močál – symbolizují hlubší vrstvy nevědomí, sopka – symbol agrese a dále motiv tlusté obrázkové knihy, kde lze najít další nevědomý materiál (Kratochvíl, 2006; Svoboda, 2003).

¹² Teoretický základ vychází z psychoanalýzy a hlubinné psychologie, ale terapeutický setting má odlišný interakční styl.

¹³ Specifické obrazy (motivy) denního snu dle Desoilleho: meč (pro muže) a loď či mísa (pro ženu) – jako symbol pro osobnostní charakteristiky pacienta, sestup do hlubin oceánu či jízda do podzemí – pro průzkum potlačených charakteristik osobnosti, setkání v jeskyni s čarodějnící/kouzelníkem – symbol konfrontace s rodičem opačného nebo stejného pohlaví, setkání v jeskyni s drakem – konfrontace s tlakem společnosti na jedince, motiv zámku Šípkové Růženky v hlubokém lese – imaginace se symbolikou oidipálního konfliktu (Svoboda, 2001).

do volných asociací, ale primárně bývá využita jako východisko dalších imaginací (Svoboda, 2001).

Aktivní imaginace (Jung)¹⁴ je metoda, ve které se imaginující aktivně vypořádává se svými fantazijními obrazy. Obtížnost a nepříliš velká rozšířenost této techniky spočívá v tom, že klient musí nechat bez přílišné kontroly fantazijní obrazy vynořovat a plynout (nechat jim jejich autonomii) a zároveň se s nimi aktivně konfrontovat uvnitř imaginace. Ve vnitřních obrazech v podstatě imaginující diskutuje¹⁵ (jedná se o vnitřní rozhovor) s postavami, které symbolizují jeho nevědomé aspekty psychiky (např. afekty, komplexy apod.) (Kastová, 1999). Na rozdíl od KIP je pacient nejprve veden autistickou imaginací a poté o obrazech hovoří s terapeutem (Leuner, 2007).

Návrat ke zdraví (Simonton) je metoda relaxace s řízenou imaginací, ve které je pacient veden, aby si v relaxovaném stavu představoval proces uzdravování ve svém těle, například si vizualizuje obraz, jak bílé krvinky likvidují jeho nádor¹⁶ (Drotárová, 2003).

Imaginace v kognitivně-behaviorální terapii¹⁷ je zde uvedena pro úplnost a ukázkou i zcela odlišného využití možnosti imaginace v psychoterapii. Zde nejde o zkoumání nevědomí, nýbrž o praktické a rychlé řešení symptomů, například projevů fobie. Součástí KBT tak mohou být různé desenzibilizační

¹⁴ Ačkoliv je Jungova aktivní imaginace považována za jednu ze základních imaginativních metod, není příliš známá ani popisovaná v literatuře. Kastová (1999) uvádí, že ji v podstatě zná jen několik málo specialistů a i těm mnohdy připadá obtížná. Pro více informací odkazují především na knihy Kastové (1999; 2000), případně Aktivní imaginace od Seiferta aj. (2004).

¹⁵ Nevědomí se tímto dostává do dialogu s vědomým (bdělým já) a díky této zkušenosti, kdy pacient s pomocí terapeuta aktivně symboly mění, se mu v rámci terapeutického procesu proměňuje jeho vědomí i nevědomí (Kastová, 1999; Sharp, 2005).

¹⁶ Metoda byla původně vyvinuta pro onkologické pacienty a je určena pro podporu léčby fyzických onemocnění. Pozitivní efekt vizualizace umocňuje relaxovaný stav, který sám o sobě významně snižuje negativní účinky stresu. Zároveň zde zřejmě působí efekt desenzibilizace, protože je pacient opakovaně vystavován obrazu své nemoci (Drotárová, 2003).

¹⁷ V tomto místě bych ještě ráda doplnila informaci k rozdílu mezi imaginací a vizualizací. Ačkoliv, na základě vymezení pojmu imaginace v této práci, jí odpovídají i vizualizační představy využívané v kognitivně-behaviorální terapii, Wilke v úvodu k Leunerově Katatymně imaginativní psychoterapii (2007) upozorňuje, že imaginace (v pojetí KIP) nejsou totéž co vizualizace. Rozlišuje vyvolávání optických představ a představ verbální komunikace od katatymního prožívání. Slovo katatymní podle něj vyjadřuje důležitý důraz na **vůli neřízené prožívání ve všech smyslových modalitách**, zatímco vizualizace zapojuje především **vůli řízené optické představy**.

imaginace¹⁸ nebo například na budoucnost orientovaná, technika racionálně-
emotivní imaginace (REI - Rational Emotive Imagery). Lazarus vysvětluje, že
v rámci tohoto typu relaxace si klienti vedeni slovem terapeuta představují, jak
myslí, cítí a chovají se v pro ně náročných situacích, čímž se mění jejich
nezdravé negativní emoce a schopnost reagovat v budoucnosti jinak, než
doposud (cit. dle Josepha, 2004).

BMGIM – Bonny Method of Guided Imagery and Music (Bonny),
neboli metoda řízené imaginace a hudby od Bonnyho je technika, která pomáhá
lidem zpřístupnit emoce, které byly dříve z nějakého důvodu potlačeny či
vytěsněny. Usnadňuje vhled, porozumění a kognitivní reorganizaci. Je
založena na stavu relaxace a využití speciálně programované klasické hudby,
která působí jako katalyzátor a způsobuje spontánní imaginaci¹⁹. Pacient
o svých vnitřních obrazech komunikuje v bezprostředním dialogu s terapeutem,
jenž mu simultánně poskytuje uzemnění a zaostření (McKinney aj., 1997).

Autogenní meditace²⁰ (Schulz) je alternativní označení vyššího stupně
autogenního tréninku, který navíc k relaxaci základního stupně přidává práci
s imaginací určených předmětů, osob a dějů²¹. Cílem je meditativní setrvávání

¹⁸ Před postupným vystavováním problémové situací v reálu, je pacient postupně vystavován
zátěži v rámci nácviku, spojeným s relaxací, jen v jeho představách (Cungi a Limousin, 2005).

¹⁹ Terapeut vede imaginaci pacienta tak, že nejprve vybědne ke vstupu do přírodní scény (např.
les nebo louka), aby došlo ke změněnému stavu vědomí a relaxaci mysli. Poté zesiluje
interakce s hudbou a pacient je veden ke spontánnímu imaginování živých, fantazijních
a vzpomínkových scénářů po dobu cca 45 minut. Po imaginaci následuje rozhovor o spojitosti
obrazů a současné životní situace. Nakonec je pacientovi puštěna opět huba – nyní jemná, po
dobu 5 minut, která mu má pomoci udržet pozornost zaměřenou na získanou zkušenost
či obraz umožňující vhled (Crawford aj., 2010). Metoda se používá pro širokou paletu
psychiatrických diagnóz, včetně poruch osobnosti a duálních diagnóz, a léčbu traumatu.

²⁰ Mnohdy se nečiní rozdíl mezi pojmy řízená relaxace a meditace, které mohou označovat
velmi podobné, ne-li identické aktivity. Většinou pojem meditace spíše evokuje užití v rámci
duchovního směru (např. východní filozofické systémy jako Buddhismus), zatímco řízená
relaxace či imaginace patří do odborné terminologie. V rámci vyjasnění rozdílu bych ráda
 uvedla, že pro meditaci by měl být charakteristický cíl navázání kontaktu s transcendentem,
tedy sebepřesah či obrácení se k vlastnímu středu, k čemuž však nemusí být nutné přijetí
nějakého náboženského či filozofického systému. Meditaci je možné považovat za jednu
z relaxačních metod (Drotárová, 2003).

²¹ Motivy imaginace v autogenní meditaci se nacvičují postupně od nejjednodušší po
nejzložitější: prožitek barvy, představy předmětů (konkrétní, později i symbolické),
zpřítomnění si vlastních zážitků, obrazy vztahových osob (smyslem je porozumění vztahu
a vcítění se do druhého), otázky o vlastních hodnotách – očekávání odpovědi z nevědomí,
životní hesla. Schulzův žák Thomas navázal symbolickými tématy, která fungují jako cesty do

u určitých, pro pacienta důležitých, témat, což vede k sebepoznávání a sebezdokonalování (Kratochvíl, 2006; Vojáček, 1988).

Způsobů využívání imaginativních technik v rámci terapie a poradenství je skutečně mnoho. Mohu ještě navíc zmínit například řadu technik Mind Games (psychohry) Masterse a Houstona, které Svoboda (2003) řadí mezi tzv. „psychoterapii pro zdravé“, neboť jsou určeny pro vzdělávání, zábavu, sebeexploraci a osobní růst ve smyslu humanistické psychologie. A v neposlední řadě nelze opomenout alespoň zmínit velkou kategorii hypnózy a autohypnózy, které rovněž mohou (ale nemusí) zahrnovat práci s imaginací.²²

2.5 Imaginace jako nástroj pro komunikaci s nevědomím

O imaginaci říká Wunenburger (cit. dle Uhrové, 2003), že umožňuje člověku se pohybovat za hranicemi fyzické reality a otevírá bránu, za kterou je možné zkoumat jiné stránky lidské existence. Podobně píše Witmer a Young (1985): „*Imaginace může člověka osvobodit od času, prostoru, gravitace a jeho struktury*“. Myslím, že tím je zajímavým způsobem vyjádřeno to, že naše nevědomá mysl leží za hranicí běžného vědomí a imaginace je jednou z cest, jak do ní nahlédnout, případně ji ovlivňovat. Podle Junga i Campbella je důvodem k takovým „výpravám“ fakt, že nevědomí, ač těžce popsatelné či poznatelné, značně ovlivňuje naše emoční prožívání a chování (cit. dle Hendersonové, 1999).

nevědomí: cesta do hlubin moře s kouzelným prstenem a hůlkou, výstup na horu a setkání s moudrým starcem, tovaryšova cesta do města. Smyslem je pochopení vlastních motivů a způsobů dosahování životních cílů včetně objevení nevyužitých možností a potenciálu ke změně (Kratochvíl, 2006; Vojáček, 1988).

²² Někteří autoři polemizují o zařazování imaginativních technik a hypnózy či autohypnózy do stejné kategorie, neboť vykazují kromě podobností v možnosti využití vnitřních obrazů i podstatné rozdíly – například obrazy nemusí být katatymní, nýbrž vsugerované direktivními sugescemi hypnoterapeuta nebo hypnóza nemusí být vůbec spojena s relaxovaným stavem.

Komunikace s nevědomím skrze imaginaci tedy umožňuje, jak říká Singer, **odkrývat podvědomá schémata, scénáře a přesvědčení, které si člověk nese o sobě samém, druhých lidech a celkově o světě, ve kterém žije.** Obrazy a informace z imaginativních výprav mohou terapeut s pacientem používat jako prostředek k podpoře průzkumu pacientových kognitivních struktur, k jejich porozumění, ale též **k opravování jejich zkreslení, zbavování se zábran a symptomů,** které jinak chybná nevědomá schémata a přesvědčení plodí (cit. dle Karlina, 2006). Také Jung potvrzuje, že *„aktivní imaginace poskytuje možnost k vyjádření těm stránkám osobnosti, které se normálně nedostávají ke slovu, a tím umožňuje komunikaci mezi vědomím a nevědomím“* (cit. dle Sharpa, 2005, s. 13).

K čemu je komunikace s nevědomím skrze imaginaci ještě dobrá? Drotárová (2003) říká, že slouží k účelům sebepoznávání a seberegulace. Rovněž Kratochvíl (2006, s. 176) v ní vidí potenciál pro sebezdokonalování do budoucnosti, ale především podobně jako Singer říká, že slouží *„k analytickému odhalování méně vědomých motivů vlastního jednání a skrytých konfliktů“*.

Kromě toho, vytvářením a strukturováním imaginativního příběhu odehrávajícího se před vnitřním zrakem klienta, společně terapeut a klient mohou opravovat klientovu intrapsychickou realitu, reorganizovat a napravit jeho vnitřní svět. To se díky skutečnosti, že vnitřní obrazy symbolického charakteru jsou těsně propojeny s emočním prožíváním, poté projeví zlepšením prožívání, chování a symptomatiky klienta ve vnější realitě (Uhrová, 2003). Stejně tak se domníval Jung (cit. dle Kastové, 2000, s. 175), že *„tou měrou, jak zvládnete [obtíže – pozn. autorky] v imaginaci, překonáte je ve své psyché“*.

Komunikace s nevědomím tedy probíhá převážně prostřednictvím vnitřních obrazů, které v sobě zrcadlí symbolický význam individuální problematiky imaginujícího jedince²³ (Svoboda, 2003). O tom, že vnitřní obrazy lze využívat

²³ Svoboda (2003) k tomu dodává, že symbolického významu vnitřních obrazů lze využívat třemi způsoby: Experimentálně, pro diagnostické účely a v rámci psychoterapie.

pro zobrazení individuálních symbolických životních témat mluvil i Schulzův žák Thomas (cit. dle Kratochvíla, 2006), který je přesvědčen, že jejich průzkum může pacientovi umožnit lépe pochopit své nevědomé motivy a způsoby dosahování svých životních cílů. Zároveň dává možnost objevit nevyužité možnosti své osobnosti a získat předpoklady ke změně. Kastová (1999) naproti tomu říká, že imaginativní přístup je ideální jako nástroj pro symbolické zobrazení aktuálních životních problémů. Každopádně podle Panagiota a Sheikha či Singera je výhodné, že vnitřní obrazy mají díky svému symbolickému charakteru tendenci otevírat cestu pro průzkumnou terapii a obcházet psychické obranné mechanismy (cit. dle Witmera a Younga, 1985).

Díky práci s imaginativními obrazy tedy dochází k poznávání a integraci nevědomých obsahů do vědomí (Uhrová, 2003). Zdá se však, že řízená imaginace mívá mnohdy terapeutický efekt i sama o sobě, bez interpretací terapeutem a bez intelektuálního vhledu. O tom, že symbol sám o sobě má svůj terapeutický potenciál a je mimořádně účinný píše Desoille, Klinger, Leuner a Meichenbaum (cit. dle Witmera a Younga, 1985). Blíže se problematice symbolu v psychoterapii budu věnovat v následující kapitole.

2.6 Symbol v psychoterapii

Kastová (1999) říká, že symbolem se může stát v podstatě i jakýkoliv běžný fyzický předmět²⁴, který vnímáme smysly, ale který zároveň poukazuje na něco v pozadí, něco, co je „obsazeno“ emocemi. Nicméně v této práci bude řeč především o symbolech z vnitřních obrazů pocházejících z imaginace. Takový obraz tedy může být podle Junga (cit. dle Sharpa, s. 151) „nejlepší možné vyjádření něčeho dosud neznámého“, neboť v sobě obsahuje „něco více a něco

²⁴ Proto je možné pracovat s nevědomím i prostřednictvím „fyzických symbolů“, tedy s obrazy, fotografiemi a předměty, které navíc oslovují různé smysly (zrak, hmat, čich a sluch). Tento postup je vhodný například v rodinné terapii, při práci s dětmi, jako předstupeň před používáním imaginace nebo u lidí, kteří nemohou nebo nechtějí imaginovat, protože se jim to nedaří nebo mají strach (Wollschlägerová a Wollschläger, 2002).

jiného, než to, co jsme již věděli“. Podobně symbol²⁵ definuje Kastová (2003, s. 23) jako „viditelné znamení nějaké neviditelné skutečnosti.“

Jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole, vnitřní obrazy obsahující symboly zprostředkovávají kontakt vědomí s nevědomím. V konceptu Jungovské psychoterapie je to základem terapeutické práce, jejímž cílem je pomáhat klientovi v procesu individuace. Kastová (2000, s. 19) doslova říká: „Skrze symboly se pak otevírá cesta k tvořivému rozvoji osobnosti“.

Z práce s vnitřními obrazy a jejich symbolikou však lze získávat i důležité informace pro diagnostiku. Každopádně jsou důležité pro psychotherapeutickou práci s klientem či pacientem i v dalších terapeutických systémech. Leuner (cit. dle Wollschlägerové a Wollschlägera, 2002, s. 43) uvádí přínos symbolických vnitřních obrazů v tom, že z nich lze získávat údaje „*o sociální situaci v životním období, kdy byly vyprovokovány symptomy; o dynamické konstelaci v rodině během různých fází dětství a dospívání; o současných chybných postojích a povahových rysech [...]*“ (tučným písmem zvýraznila autorka této práce). Wollschlägerová a Wollschläger (2003) k tomu dodávají, že díky symbolickému znázornění jsou **informace o rodinných a sociálních systémech** dobře čitelné, protože symboly podtrhují **podstatné charakterové rysy klienta** a z jejich uspořádání je patrná míra blízkosti či vzdálenosti od vztahových osob.

Podobně Kastová (1999) uvádí, že obrazy²⁶ vypovídají o svém autorovi, jeho okamžitém stavu a aktuálním emocionálním rozpoložení. Tudiž se v nich vyjevují **problémy, se kterými se člověk právě potýká, jeho přání a touhy, stejně jako jeho vývojové možnosti**. V obrazech je vždy zachyceno, **jak jedinec momentálně vidí sám sebe a možnosti ve svých vztazích**. To je důvod, proč má vzhled zprostředkovaný obrazy, metaforami a symboly svůj

²⁵ Rozdíl mezi symbolem a znakem: Symbol vychází z nevědomí, lze jej interpretovat, ale nemůže se tím vyčerpat. Znak je jednoznačný, je vytvořen na základě konvence (společenská dohoda) a je produktem vědomí. I znak však může nabývat hodnoty individuálního symbolu (Sharp, 2005).

²⁶ A to nejen imaginární, ale i nakreslené, namalované, slovně popisované či pohybově předváděné v tanci nebo psychodramatu.

terapeutický aspekt. Díky sebepochopení a bezprostřednímu setkání s emocemi, které se na obrazy váží, může pak člověk být otevřenější pro více perspektiv prožívání a jednání (Kastová, 1999). V symbolech se obvykle objevuje to, co náš život brzdí, což obvykle souvisí se vzpomínkami z raného dětství, ale i to, co oslovuje možnosti našeho vývoje. Tak se často v symbolech zrcadlí i **životní téma, které souvisí s budoucností** (Kastová, 2000).

Symboly je podle Fromma možné dělit do dvou kategorií – na symboly tzv. „univerzální“ a „náhodné“. **Univerzální symboly** jsou společné všem lidem, protože je získali společným vývojem a shodnými zkušenostmi jakožto lidstvo (např. obraz žebříku jako symbol stoupaní k úspěchu). **Náhodné symboly** jsou takové, které mají ambivalentní nebo mnohoznačný význam daný subjektivní zkušeností individua. Takovému symbolu nemohou rozumět různí lidé stejně. Ale i univerzální symboly mívají pro každého člověka odlišnou individuální hodnotu a tak je při jejich výkladu vždy třeba snahy o porozumění tomu, co přesně znamenají pro konkrétního klienta či pacienta. Jen tak se ukáže jejich podstata a síla, i když ve fázi hledání významu mohou být asociace terapeuta nebo „univerzální“ význam zachycený v nějakém výkladovém slovníku nápomocné (cit. dle Wollschlägerové a Wollschlägera, 2002). Při interpretaci symbolů se pátrá vždy v neviditelné realitě, která je za realitou viditelnou (Kastová, 1999).

Ještě se vrátím k faktu, že symboly obchází obranné psychické mechanismy. Uhrová (2003) se k tomu vyjadřuje, že v podstatě jde o bezpečný způsob, jak se mohou vyjádřit důležité obsahy nevědomí, na které se váží emoce, a pro které by jinak bylo mnohem těžší proniknout do vědomí a stát se předmětem zkoumání. Doslova píše (s. 91): „*Vďaka ochrane, ktorú symbol poskytuje, sa klient/pacient naň môže doslova pozrieť, vnímať ho všetkými zmyslami, dotknúť sa ho.*“ Kastová (2000) však upozorňuje, že při otevření se práci symbolům, je to třeba brát v úvahu, že symboly obranné mechanismy obchází, a proto se u klienta může objevit i úzkost. Důvodem je to, že skrze symboly se mohou projevovat i vzpomínky, které by člověk již chtěl raději nechat zapomenuté, ožívá tedy minulost a různá očekávání, a to vše ohrožuje

současný obraz člověka, který si mezitím o sobě vytvořil. Také Wollschlägerová a Wollschläger (2002) připomínají, že práce se symboly vyžaduje určitou opatrnost právě proto, že zprostředkovávají přístup k nevědomým vrstvám a oslovují intenzivní emoce, čímž sice spouští léčebný proces, který však pak může vyžadovat hlubší a dlouhodobější terapeutické zpracování.

2.7 Empirická šetření zabývající se řízenou imaginací

Existuje nepřeberné množství výzkumů imaginativních technik ohledně jejich využití a efektivnosti v různých oblastech, ať již se jedná o oblast medicínskou (například podpora léčby, úleva od fyzických a psychických symptomů pacientů s rakovinou a jinými nemocemi, vliv na imunitní systém), oblast poradenství a psychoterapie (např. terapie smutku, post-traumatického syndromu, působení na náladu depresivních osob, redukce stresu apod.), či oblast aplikace ve sportu (např. zvyšování motivace, výkonu a redukce bolesti). Jejich převažujícím závěrem bývá existence vztahu mezi imaginací a nastávající psychickou či tělesnou změnou. Některé výsledky pochází z kontrolovaných studií, ale mnohdy se jedná o popisování ojedinělých případů nebo o malé, zatím nereplikované studie (Gruzelier, 2002; Joseph, 2004; Utay a Miller, 2006; Trakhtenberg, 2006; Apostólo a Kocalba, 2009).

Empirické studie využívají různé postupy aplikací řízené imaginace i různé metody sběru dat. Častým způsobem aplikace řízené imaginace je její přehrávání účastníkům výzkumu z předem zhotoveného média. Většinou se jedná o audiokazetu nebo CD nosič. V těchto případech nahrávka většinou obsahuje instrukce pro navození uvolněného stavu dechovým cvičením nebo progresivní svalovou relaxací, následují instrukce na vytvoření příjemných představ, vizualizací či dalších sugescí. Bývá namluvena zkušeným odborníkem a podbarvena jemnou relaxační hudbou. Tento způsob byl využit například při zkoumání vlivu řízené imaginace na osoby s chronickou obstrukční plicní chorobou. Dvacet šest pacientů takto poslouchalo

ve sluchátkách řízenou relaxaci s instrukcí vytvoření si příjemného mentálního obrazu během šesti cvičení v klidné atmosféře relaxačního centra a při sedmém sezení jim byla prováděna fyziologická měření tělesných reakcí, které byly porovnávány s kontrolní skupinou, která jen odpočívala ve vedlejší místnosti (Louie, 2004). Měření účinnosti fyziologickou kontrolou (např. sledování tělesných funkcí speciálními přístroji nebo krevním obrazem ze vzorků krve) se opakuje i v dalších výzkumech, jejichž příklady však uvedu, vzhledem k jinému typu aplikace řízené imaginace – vedením živým slovem terapeuta, později.

Jiným příkladem aplikace řízené imaginace z CD je studie snížení úzkosti, deprese a zvýšení pocitu pohody při hospitalizaci 60 depresivních pacientů, kteří si 1x denně pouštěli CD obsahující uvolňující představy přírodních scén a pozitivního obrazu nemocničního kontextu. Efekt byl měřen dotazníky 2x, a to před započítím a po 10 dnech po skončení experimentu a porovnán s kontrolní skupinou hospitalizovaných pacientů bez využívání nahrávky (Apóstolo a Kolcaba, 2009). Podobně poslouchalo přes sluchátka 65 pacientů z kazety nahrávky navozující představy relaxačních obrazů, které měli snižovat úzkost před chirurgickým zákrokem a urychlit hojení, a to 2x denně po 3 dny před operací a pak 6 dní po operaci. Efekt byl posuzován ze subjektivních výpovědí účastníků experimentu a porovnáván s kontrolní skupinou bez možnosti poslouchat nahrávku (Tusek, 1996). Tento typ aplikace je rovněž vhodný pro dlouhotrvající studie, jako byl například výzkum vlivu řízené relaxace na ukončení kouření a dlouhotrvající abstinenci. Třicet osm kuřáků dostalo, stejně jako kontrolní skupina, školení o škodlivosti kouření. Navíc obdrželi nahranou kazetu s řízenou relaxací obsahující vizualizaci zdraví a jeho pozitivních výsledků, kterou poslouchali 1x denně po dobu 24 měsíců. Úspěšnost ukončení nebo alespoň snížení kouření byla vyhodnocována na základě dotazníků po 6, 12 a 24 měsících a porovnávána s kontrolní skupinou, která nahrávku k dispozici neměla (Wynd, 2005).

Jak jsem uvedla výše, nyní přejdu k experimentům, kdy byla řízená relaxace vedena živě zkušeným odborníkem. Výzkum, jehož efekt byl měřen

po fyziologické stránce speciálními přístroji, se týkal snižování třesu u Parkinsonovy choroby. Řízená imaginace byla vedena ošetřovatelkou školenou v relaxačních technikách v rámci dvouhodinového sezení pro skupinky 3–4 pacientů. Sezení obsahovala několik měřených fází: úvodní rozhovor, poslech relaxační hudby, seberelaxační fázi, živým slovem vedenou relaxaci s jednoduchou vizualizací a sugescemi podporujícími imaginaci, a závěrečný odpočinek po relaxaci. Měření skutečně prokázalo nejvýraznější pokles třesu během slovem vedené relaxace (Schlesinger aj., 2009).

K tomuto typu aplikace bych také ráda zmínila dva výzkumy Bonnyho řízené imaginace. Jedna ze studií se ojedinele zabývala vlivem řízené imaginace na náladu a imunitní systém zdravých dospělých osob, čímž se částečně podobá i mému šetření, ve kterém rovněž pracuji výhradně se zdravými jedinci. V tomto případě bylo podrobena zkoumání 28 lidí, kteří vyplňovali dotazníky a darovali krev pro zjištění hodnoty kortizolu před započítím a na konci intervenčního období po 13 týdnech. Sezení řízené imaginace s hudbou byla zkoumaným osobám poskytována individuálně 1x za 2 týdny, přičemž každé trvalo 1,5 až 2 hodiny a obsahovalo vše, co do Bonnyho metody patří (více informací o této metodě viz kapitola 2.4) (McKinney aj., 1997). Dalším zajímavým projektem, který použil metodu živě vedené Bonnyho řízené imaginace a hudby v individuálním sezení byl experiment zkoumající klíčové momenty a změny nastávající díky psychotherapeutickému procesu, kterého se účastnilo po dobu 8 týdnů 1x týdně 5 pacientů s depresí. Polostrukturovaná interview zjišťující data byla vedena a zaznamenávána po telefonu 2 dny po každém sezení a na závěr zpracována textovou analýzou (Crawford aj., 2010).

Co se týče vedení řízené imaginace a zkoumání jejího imaginárního obsahu a subjektivních pocitů o jejich symbolice, je mému empirickému šetření do jisté míry podobný výzkum, který absolvovalo 323 hospitalizovaných pacientů a jehož smyslem bylo zjistit, zda jim řízená imaginace pomáhá a které faktory přispívají k pozitivním výsledkům. Experiment probíhal v 6 individuálních sezeních (1x týdně), účastníci vyplňovali dotazníky (na začátku, v polovině

a na konci 6. sezení) s otázkami o kvalitě interakce s terapeutem, o matoucích a usnadňujících faktorech terapie a o své schopnosti si obrazy představovat. Vlastní sezení mělo 4 kvalitativní fáze. V první probíhalo interview s pacientem pro zjištění aktuálního emočního stavu, porozumění diagnóze a principu imaginativní metody. Ve druhé fázi byl pacient vyzván, aby si udělal pohodlí, zavřel oči, zhluboka dýchal a představil si, že příliv relaxace sestupuje shora, od jeho hlavy dolů, až do prstů u nohou. Poté byl vyzván, aby si představil klidnou scénu a pozval si do ní vnitřního průvodce, který oplývá moudrostí a soucitem. Smyslem imaginárního průvodce bylo jeho využití jako dodatečného zdroje vhledu a podpory pacienta. Ve třetí fázi dostával pacient instrukce, aby si dovolil vytvořit obraz reprezentující jeho symptom nebo obavu. Poté byl veden, aby šel do interakce s tímto obrazem, vstoupil do něj a prozkoumal ho, nebo případně zůstal jen pozorovatelem, pokud bude chtít. Imaginární průvodce měl mezitím zjistit informace z obrazu. Terapeut povzbuzoval pacienta, aby využil zkušenosti ke shromáždění nových vhledů pro budoucí přemýšlení. Poté byl pacient veden, aby nechal obrazy rozplynout a vrátil se vědomím zpět do místnosti. Čtvrtá fáze byla určena pro sdílení zážitků a vhledů, které vyplynuly z imaginace. Vedoucí relaxace rovněž navrhl pacientovi možnost se každý den do imaginace vracet pro další průzkum vnitřního světa (Scherwith aj., 2005).

Navíc ještě zmíním experiment, který autorka prezentuje jako retrospektivní studii své nově navržené metody v poradenství. Mému experimentu se podobá využitím obrazů zvířat jakožto symbolů či metafor pro lidské osobnosti. Hendersonová (1999) na prvním individuálním sezení nabízela k výběru jednu z dvanácti fotografií divokých zvířat. Klient si měl vybrat ten obrázek, o kterém si myslel, že jej nejlépe vystihuje a s jeho volbou se nadále pracovalo i v několika dalších následujících sezeních. Autorka je přesvědčena, že zvolení metaforického obrazu ulehčuje zkoumání osobnosti, usnadňuje navázání vztahu, diskuzi a odkrývání mnohých aspektů a potenciálu osobnosti.

3 EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Cíle a hypotézy empirického šetření

V teoretické části jsem se věnovala vysvětlení, že vnitřní obrazy vychází z nevědomí a obsahují symbolický materiál pro sebepoznávání a psychotherapeutickou práci. Na tomto poznatku jsou vystavěny celé terapeutické systémy. Také eklektický přístup mnohdy zahrnuje práci s vnitřními obrazy a jejich symbolickou hodnotou. V těchto případech bývá přístup k obrazům zajištěn obvykle jednotlivými imaginačními technikami. Jednou z nich je i metoda řízené relaxace s imaginací, jak byla definována výše v teoretické části, a které se bude týkat níže uvedený experiment.

Smyslem experimentu tedy není znovu dokazovat tento již všeobecně přijímaný fakt o existenci nevědomí a vnitřních obrazech coby symbolech. Ani není cílem empirického šetření prokázání léčivého efektu navržené techniky řízené relaxace. Jak již bylo referováno v předchozí kapitole o empirických výzkumech, vliv na psychické a fyzické zdraví bývá zkoumán velmi často. V podstatě však není k dispozici práce, která by se věnovala detailnějšímu popisu viděných a prožívaných konkrétních vnitřních obrazů, jejich různorodosti ve vztahu k různým imaginujícím osobám. Proto jsem zvolila toto téma, neboť věřím, že může znamenat zajímavé nahlédnutí do vnitřního světa imaginujícího člověka a přinést cenné informace o tom, jaké pestré a různorodé vnitřní obrazy lidská psychika vytváří.

Hypotéza č. 1: Identický styl a scénář řízené relaxace s imaginací produkuje odlišné vnitřní obrazy u jednotlivých imaginujících.

Hypotéza č. 2: Vnitřní obrazy z řízené relaxace „Poznej své vnitřní zvíře“ zrcadlí individuální problematiku a osobnost jedince.

Cíl empirického šetření: Zaznamenat detailní výpovědi o vnitřních obrazech imaginujících a zprostředkovat jejich obsahy čtenářům, diskutovat navržené hypotézy.

3.2 Technika „Poznej své vnitřní zvíře“ – teoretická východiska:

Zde uvádím jen stručný přehled motivu a scénáře zkoumané relaxační techniky. Plné znění řízené relaxace (přesný přepis jedné z realizovaných skupin) je k nahlédnutí v příloze č. 2.

Poznej své vnitřní zvíře – scénář:

- 1/ Relaxace s koncentrací na uvolnění těla a mysli.
- 2/ Sestup do imaginárního světa „skrze střed těla“.
- 3/ Setkání se symbolem – vnitřním zvířetem.
- 4/ Průzkum jeho životních podmínek.
- 5/ Odchod z imaginárního světa.
- 6/ Uvědomění těla, návrat do běžného stavu vědomí.

V této relaxační technice vycházím ze svých osobních zkušeností, jednak těch, které jsem získala jako účastník řízených relaxací či meditací, a jednak z mé praxe aktivního užívání tohoto typu technik a ze zpětných vazeb účastníků. Uvažovala jsem o různých motivech (například setkání s vnitřním stromem, silovým zvířetem nebo andělem apod.) a zkoušela jsem je experimentálně v menších skupinkách zájemců o mé relaxace. Nakonec jsem se rozhodla pro motiv vnitřního zvířete. Podobnou meditaci jsem kdysi absolvovala jako účastník semináře z „ezoterické oblasti“ a vnímala jsem v ní psychodiagnostický a terapeutický potenciál, který však v onom semináři vůbec nebyl využit. Připravila jsem způsob vedení a scénář, jež jsem několikrát vyzkoušela na dobrovolnících a upravila do zde prezentované podoby. Poté

jsem provedla pilotní testování ve skupince tří osob i s konkrétním postupem sběru dat. Ačkoliv jsem se inspirovala v nevědecké oblasti, jeví se mi tento motiv pro tuto práci skutečně vhodný.

Relaxace s imaginací většinou začíná instrukcemi pro fyzické uvolnění, které podporuje uvolnění mysli a usnadňuje vynoření imaginárních obrazů. Existují různá přesvědčení a doporučení o potřebné délce této fáze, od krátkého vybidnutí jednou větou k uvolnění po desítky minut relaxačně-koncentračního cvičení před vstupem do imaginárních obrazů. Kastová (1999) je přesvědčena, že čím delší uvolnění předchází, tím snazší je imaginování a dostavují se živější představy. Důvodem je, že delším uvolňováním dochází k odbourání přebytečné vědomé kontroly a nadměrného toku myšlenek. Následný stav bývá označován jako stav změněného vědomí a je typický tím, že v něm převažují mozkové alfa vlny nad beta vlnami běžného racionálního myšlení. Usnadňuje se tak pravohemisférické vnímání a celostní myšlení v obrazech. Tento názor sdílím i na základě mých zkušeností, proto je v této technice věnováno uvolňování cca 15 minut dle potřeby relaxujících. Skutečná délka se řídí pozorováním účastníků (dostaví se viditelné zklidnění a uvolnění). Postup při vedení relaxace je kombinací prvků především z autogenního tréninku (tíha, dech²⁷) a Silvyovy kontroly mysli (odpočítávání, výdech napětí a nádech klidu) s přidáním koncentrace na střed těla (plíce), skrze který dochází k sestupu do imaginárního světa²⁸.

Imaginativní část je také inspirována autogenní meditací a částečně se podobá scénářům Thomasových cest. V tomto případě téma obsahuje sestup do vnitřního světa a setkání se symbolickým znázorněním sebe sama v podobě vnitřního zvířete. Witmer a Young (1985) uvádí, že je vhodné pro navození imaginace nejprve volit instrukce pro představy fyzicky známých, konkrétních věcí. Tím mysl přistoupí na imaginační hru a poté je snazší „vynoření“

²⁷ Sugescie tíhy podporují uvolnění svalstva, případně přidaná představa tepla signalizuje uvolnění cév (Pohler, 1995). Koncentrace na dech, proudění vzduchu nosem, odvádí pozornost od myšlenek, které by mohly blokovat či brzdít rozvoj imaginárních obrazů.

²⁸ Pro jednoho z účastníků byl tento proces značně působivý, takže jej zachytil i ve své kresbě – viz příloha č. 8.

abstraktnějších symbolických obrazů, což je v tomto případě předem neznámé vnitřní zvíře. Proto vede tato technika imaginující nejprve přes obrazy brány, schodů²⁹ a jeskyně na louku, která bývá v různých imaginačních technikách běžně využívána jako „projekční plátno“. Také zde je motiv pláně (louky) zvolen záměrně, protože poskytuje prostor pro příchod jakéhokoliv zvířete z kteréhokoliv z nabídnutých směrů (louka, les, hory, vodní plocha, vzduch). Po příchodu na pláň dochází v imaginaci, na základě vedení hlasem, k dalšímu uvolnění (imaginárnímu přivření očí), které má za účel snížit tlak očekávání a umožnit nechat obraz zvířete skutečně „přijít“. Využívá se zde efektu, o kterém píše Witmer a Young (1985), že nejednoznačné situace jsou „naplňovány“ spontánními představami.

Slovní vedení poskytuje dostatečné pomlky k tomu, aby se vnitřní obrazy mohly dále spontánně rozvíjet – například delší odmlčení experimentátorky během interakce se zvířetem po jeho nalezení a také po přenesení se s ním do jeho domova a průzkumu jeho životních podmínek. Rozvoj vnitřních obrazů je podporován vhodnou relaxační hudbou, která podbarvuje hlas (Svoboda, 2003). Tento styl řízené imaginace je autistický, z čehož plyne výhoda svobodného prožívání imaginované situace symbolického tématu a sledování přirozeného vývoje spontánních vnitřních obrazů vynořujících se z nevědomí.

Pro zdárné ukončení imaginace je důležité odpojení účastníků od fantazijního světa, které je zde prováděno zpětným odpočíváním inspirovaným Silvovou metodou, tedy vedení hlasem zpět po imaginárních schodech. Ukončení relaxace představuje návrat do běžného stavu vědomí, následují tedy instrukce mírně zvýšeným hlasem k uvědomění si těla, současné situace, rozhýbání prstů (slouží jako kontrolní mechanismus o návratu účastníků k bdělému stavu) a nakonec otevření očí.

Teoretické východisko volby motivu imaginace spočívá v metodách, které slouží jako nástroj pro komunikaci s nevědomím (autogenní meditace, KIP,

²⁹ Průchod dvířky, sestup po kamenném schodišti, průchod skálou do slunečného dne se podobně objevuje také v jedné z technik Mind Games „otevírání dveří“ (Svoboda, 2003).

aktivní imaginace dle Junga, denní snění dle Desoilleho, Mind Games Masterse a Houstona apod.). Předpokládá se tedy, že obsah imaginace má symbolický význam individuální problematiky (Svoboda, 2003).

Obraz zvířete se v imaginacích dle zkušeností Kastové (1999) vyskytuje poměrně často, ale obvykle mívá jiné významy, než které očekávám od vnitřního zvířete. Také v KIP bývají na louce někdy zobrazována zvířata, jež symbolickou podobou představují osoby, které mají vztah k imaginujícímu klientovi (Svoboda, 2003). V této testované technice jsem zvolila podobný motiv, kdy se na louce setká účastník se zvířetem, které však v tomto případě bude představovat samotného účastníka, což znamená, že se setká sám se sebou, symbolem své osobnosti, a tudíž bude mít možnost se na sebe podívat „zvenčí“.

3.3 Metodologie

Jedná se o kvalitativní šetření. Nejprve zde čtenáře seznámím s údaji o účastnících výzkumu, poté popíši průběh experimentu a sběru dat. Dále pak přejdu k samotným datům a jejich interpretaci.

3.3.1 Experimentální vzorek – účastníci výzkumu

Šetření bylo realizováno na ženách a mužích ve věku nad 18 let. Pro výběr účastníků experimentu byla stanovena určitá kritéria. Důležité bylo psychické zdraví (žádná psychiatrická léčba v osobní anamnéze, ale ani aktuálně prožívané náročné životní situace), vyloučeny byly také osoby s psychologickým a psychoterapeutickým vzděláním, aby se zamezilo případnému ovlivňování výpovědí předčasnými interpretacemi na základě jejich zkušeností a znalostí. Předchozí zkušenost s relaxací či imaginací nebyla vyžadována.

Vzhledem k typu kvalitativní studie založené na dobrovolnosti a zájmu o relaxaci, případně sebepoznávání, byl nábor respondentů prováděn 2 měsíce před začátkem a v průběhu trvání sběru dat skrze inzerci v médiích (časopis Meduňka, internetové portály lide.cz, facebook.com, seznamka.cz) a skrze ústní šíření pozvánky v okruhu známých lidí.

O experiment projevil zájem celkem 42 osob, přičemž 3 byli vyřazeni pro nesplnění kritérií a dalším nezúčastněným nevyhovovaly termíny, čas nebo místo konání. Termíny byly doladovány e-mailem a telefonicky pro individuální zájemce tak, aby se vytvořily skupinky 3-5 osob na každé sezení.

Experimentu se nakonec zúčastnilo 26 osob, přičemž dále budou zpracovávána data 22 z nich (14 žen a 8 mužů), neboť 4 účastníci experimentu (1 žena a 3 muži) vnitřní zvíře v imaginaci nepotkali.³⁰ Sběr dat probíhal v období 14. listopadu – 20. prosince 2009. Celkem se uskutečnilo 6 skupinových sezení.

3.3.2 Průběh experimentu a sběr dat

Řízená relaxace a sběr dat se vždy konali v odpoledních hodinách pro jednotlivé skupinky 3–5 osob. Předem byla uspořádána pronajatá přednášková místnost. Na zemi byla pro každého účastníka připravena karimatka a deka na ležení + polštářek a deka na přikrytí. U každého takového místa byly připraveny desky s papírem na poznámky, na kreslení, kuličkové pero, pastelky a fixy. Místnost byla předem krátce vyvětrána. Měla teplotu 22–23° C, byly v ní rozmístěny zapálené svíčky pro navození relaxační atmosféry. Místo experimentátorky³¹ bylo v čele místnosti před karimatkami uspořádanými do půlkruhu. Měla po ruce CD-přehrávač JVC RC-EX30. Od příchodu účastníků až do začátku vlastní relaxace pro dokreslení atmosféry hrála relaxační hudba Gajatri Mantra od Haina Braata.

³⁰ Ačkoliv tito 4 účastníci ocenili relaxační efekt experimentu, byli schopni zahlédnout v imaginaci jen vnitřní obrazy typu světelných záblesků či krajiny.

³¹ Experimentátorkou byla ve všech případech autorka této práce.

Účastníci byli předem informováni, že není vhodné min. 1 hodinu před příchodem jíst těžká jídla a pít nápoje obsahující kofein. Při příchodu na místo konání byli uvítáni experimentátorkou, která se jim představila a seznámila je s prostředím včetně nabídnutí občerstvení (ovocný čaj, voda, sušenky). Zároveň byli seznámeni se smyslem³², průběhem a riziky experimentu, byli upozorněni na možnost kdykoliv z experimentu odejít. Poté vyplnili identifikační dotazník a podepsali informovaný souhlas. Všichni souhlasili s nahráváním na diktafon a zpracováním dat se zaručením anonymity.

Poté, co dorazili všichni účastníci příslušné skupinky, byli vyzváni k usazení na karimatky. Experimentátorka se jim ze svého místa blíže představila a uvedla svou roli. Následovalo vzájemné seznámení všech přítomných formou položené skupinové interakce, aby bylo odbouráno napětí z cizího prostředí a upoutána pozornost na přítomný okamžik. Po tomto 10minutovém úvodním sezení byla učiněna krátká přestávka.

Po přestávce byli účastníci vyzváni, aby si lehli na svá místa a případně použili i deky na přikrytí, neboť při delším ležení v relaxovaném stavu se může dostavit pocit chladu. Obdrželi od experimentátorky instrukce ohledně motivu vnitřního zvířete – tedy, že vnitřní zvíře není totéž, co znamená čínského horoskopu, že je nejlepší nic neočekávat, neboť to vůbec nemusí být zvíře, které milují, preferují, ale ani to, kterého se bojí. Může to být zvíře z tohoto světa (reálné), ale také ho nemusí znát (fantazijní). Byli upozorněni, že ve světě imaginace neplatí logika, proto se nemusí bát, pokud by se děli věci nereálné (fantazijní). Proto je dobré, aby byli otevření tomu, bez očekávání přijmout jakýkoliv obraz, neboť každé zvíře je jedinečné, stejně hodnotné a má svou důležitou symboliku. Dále byli vyzváni, aby správně a dostatečně dýchali, protože to pomáhá se dostat do hlubšího relaxovaného stavu. Také byla poskytnuta instrukce pro případ náhlých nepříjemných pocitů, to znamená, aby v takovém případě pokud možno zůstali ležet (aby nerušili ostatní), ale otevřeli

³² Účastníci věděli, že smyslem experimentu je získání dat pro bakalářskou práci a že příslušná technika může být využita pro lepší porozumění své osobnosti, avšak nebyli seznámeni s žádnými detaily, aby nebyli ovlivňováni ve svých očekáváních a výpovědích.

oči, nic si již nepředstavovali a soustředili se jen na dýchání. Relaxace a fantazijní obrazy mohou spouštět emoční reakce a proto je navíc možné, že se někomu může chtít i kašlat nebo plakat. Mohou to být přirozené reakce, a proto byli účastníci upozorněni, že se takové věci někdy stávají, a není to důvod k úzkosti či pocitům viny.

Jako poslední instrukci obdrželi výzvu k zavření očí, uvolnění a následování vedení experimentátorkou, která mezitím vyměnila CD nosič. Jako hudební podbarvení řízené relaxace³³ byla použita nahrávka *Harmony of Hearts* od Rolanda Santé. Samotná řízená relaxace trvala cca 30–45 minut dle potřeby relaxačního uvolnění respondentů.

Po ukončení relaxace se experimentátorka nejprve ujistila, zda se cítí všichni dobře a v případě bezproblémového průběhu zadala instrukce k zachování ticha a zapsání si poznámek a nakreslení vnitřního zvířete na připravené papíry, což účastníkům zabralo cca 10 minut. Poté následovala krátká přestávka, po níž se skupinka sesedla na karimatky kolem diktafonu. Experimentátorka ujistila účastníky, že neexistují dobré nebo špatné odpovědi, a že všechny obrazy a zvířata jsou rovnocenná. Povzbudila účastníky ke spontánním výpovědím o vnitřních zvířatech skupinovou formou, přičemž si kontrolovala svůj seznam okruhů, aby o nich všichni něco vypověděli a facilitovala průběh skupiny kladením otázek z těchto okruhů a povzbuzováním jednotlivých účastníků. Navíc si udělala několik poznámek z pozorování účastníků. Okruhy otázek jsou k nahlédnutí v příloze č. 3.

Na konci skupinového sezení experimentátorka požádala o darování nebo zapůjčení nakreslených obrázků. Poděkovala za účast, ochotu a otevřenost účastníků, a předala každému jako dárek plyšového medvídka. Upozornila, že v případě nějaké nepříjemné odezvy je k zastížení telefonicky či e-mailem pro pomoc k nalezení řešení potíží a rozloučila se. Data z nahrávek byla doslovně přepisována z diktafonu a tříděna najednou, po ukončení všech skupin.

³³ Text řízené relaxace k nahlédnutí v příloze č. 2.

3.4 Získaná data a interpretace výsledků

Ve výpovědích se objevilo mnoho zajímavého materiálu a témat, která by bylo možno interpretovat z mnoha stran. Bohužel, obsah této práce je limitovaný a proto se mohu detailněji věnovat jen malému výseku tohoto materiálu. Nicméně abych co nejvíce zpřístupnila čtenáři vypovídající potenciál této techniky, jsou některá setříděná data dostupná v přílohách č. 4–8 v rámci tabulek I.–IV.³⁴, stejně jako vybrané obrázky zvířat.

Jak již bylo řečeno, není předmětem analýzy výsledků znovu prokazovat existenci nevědomí a faktu, že se projevuje symbolickými obrazy skrze imaginaci. Přesto se nyní v první fázi interpretace ujistíme, že vnitřní zvíře jako motiv imaginace nebyla jen imaginární procházka přírodou, ale že skutečně představuje individuální symbolické obrazy jedinečných lidských psychik. Důkazy o tomto tvrzení uvedu na těchto příkladech: A) na vzhledu zvířat, B) na jejich domovech, C) v popisu jejich vlastností a chování. Ve druhé fázi interpretací se podíváme na zrcadlení individuální problematiky v tématech: A) životní situace, B) životní pocit, C) vztahové vzorce, D) poselství obrazu. V poslední, tedy třetí, fázi se budu věnovat potenciálu této techniky podpořit náhled a dodat impuls ke změně života jedince. Dále uváděné příklady z výpovědí respondentů budou označovány jejich kódy, přidělenými za účelem zachování jejich anonymity.

Vnitřní zvířata, která jednotliví účastníci popisují, byla značně různorodá a v některých případech dle mého názoru až překvapující. Objevila se zvířata zcela reálná (např. orel, pes, mravenec, delfín aj.), dále reálná, ale s jistými odlišnostmi od reálného světa (např. zajíc s angorskou srstí, vlk nadměrné velikosti nebo jiný vlk s růžovou srstí na břicho, zlatá sova, růžový hroch aj.), mýtická (2x jednorožec) a zcela fantazijní (koule příšerka, koule měňavka). Ojedinělým případem bylo, že se objevila respondentovi 2 zvířata zároveň, o kterých prohlásil, že pokud se znala, tak spolu nekomunikovala. Zcela

³⁴ Ačkoliv k nim nebude kvůli omezenému prostoru poskytnuta hlubší interpretace, věřím, že pro zájemce se znalostí problematiky imaginace, nevědomí a symbolů, mohou mít i v této podobě vypovídající hodnotu.

specifickým a nečekaným případem bylo vnitřní zvíře obalené v lepence, takže respondentka jej nazývala krabice a nebyla schopna blíže určit, jaké zvíře se skrývá uvnitř. Kompletní seznam zvířat je uveden v tabulce I. (příloha č. 4) a informace o jejich vzhledu, které se respondentům zdály důležité, a proto je zmínili ve výpovědích, je možné nalézt v tabulce II. v příloze č. 5.

Co se týče prostředí zvířete, tak kromě poměrně reálných situací, kdy si například vlk místo konkrétního domova lehne v lese, kde se mu to zrovna hodí, nebo orlího hnízda na skále či zaječího pelechu ze sena a chlupů a podobně, se objevují případy, kdy mají někteří zvířecí jedinci ve svém domově lidský nábytek, například respondentka Z11 vypráví: *„Tam byla taková světnička nebo místnůstka a mně to přišlo fakt až tak moc skromný, ale zároveň hezký. Byla tam nějaká pec, stoleček se židličkami, vyřezávanýma, hezkýma, jednoduchýma.“* Podobně vlk s růžovým břichem respondentky Z13 má domov v jeskyni a v něm postel a stůl. Také měňavka respondenta M03 *„má domov 300 metrů pod zemí, velice prostě zařízený. Měl tam jenom někde u stropu takovou polici a tam spal.“* Často se objevuje výpověď o tom, že vnitřní zvíře žádný domov nemá (protože ho dle mínění účastníků zřejmě nepotřebuje nebo ho to nenapadlo, že by nějaký měl mít) a tak pobývá tam, kde se s respondentem potkali. Více údajů v tabulce II. v příloze č. 5.

Popis typického zvířecího chování a vlastností se vyskytoval velmi zřídka a omezoval se spíše na popis pohybu (létání, běhání apod.) a několika zvířecích rysů (např. rychlé, divoké, plaché, obratné). Naprostou většinu času vyprávění respondentů zabralo popisování vlastností, motivací, způsobu vztahování se k druhým zvířatům, k pozorovateli (respondentovi) a popis jeho aktuální životní situace, které však lze interpretovat především jako lidské vlastnosti, pocity a chování. Objevuje se jednak popisování vlastností, které je možné přisoudit jen na základě pozorování, například: nevlídný (Z01), přátelský, vypravěčský, urážlivý (Z02), bezstarostný (Z03), mateřská, obezřetná, sklíčená (Z04), trucující (Z06), nedává najevo emoce, důstojný (Z07), smutný, utrápený, znuděný (Z10), majestátní (M01), škodolibá (M04), nesmělý, těkavý, nervózní (M08) aj. Objevuje se však i popis vlastností a motivací, jenž by byly

pozorovatelné obtížně, ne-li vůbec, a vychází z psychiky vnitřního zvířete, například: účelná ignorance za účelem nebýt ublížený; vypadá spokojeně, ale uvnitř takový není – maskuje to (Z01), tendence k ulpívání na druhém (Z02), není úplně nadšený z té volnosti, potřebuje hranice a svoje místo (Z03), smířená se statutem (Z04), nevěří v sebe (Z05), trpí zbytečným smutkem, jede na púl plynu naschvál, sebemrškačský (Z06), musí naplňovat očekávání druhých (Z09), nedoceněný, nemotivovaný – „*neví, kam dřív skočit, tak se na to ještě pro teď vypradne, protože si myslí, že to stejně nedořeší*“ (Z10), klidná povaha bez nálad – „*takovej buddha*“ (Z13), smutný, ale vyhovuje to jeho melancholické povaze (Z13), nezabývá se přízemními problémy (M01) aj. Celkový přehled výpovědí lze nalézt v tabulce III. v příloze č. 6.

Již z popisu zvířat, jejich vzhledu a zařízení domova je jasné, že se ani v jednom případě nestalo, že by imaginace zavedla některého z účastníků jen do imaginární procházky běžnou krajinou a setkání s běžným zvířetem. Z dalšího popisu vlastností a různých motivací vnitřních zvířat ještě jasněji vystupuje individuální problematika respondentů a je evidentní, že se jedná o popisování symbolických vnitřních obrazů s otiskem individuality každého jednotlivého člověka.

Dále v mých interpretacích vycházím z předpokladu, že vnitřní obrazy zrcadlí aktuální emoční problémy, jak píše Leuner (1989), a že ukazují momentální chápání sebe samých, světa a současných mezilidských vztahů, jak uvádí Kastová (1999).

Ve výpovědích účastníků se opakovaně objevovala jako nosná témata aktuální **životní situace, životní pocit a vztahové vzorce**. Vyskytla se i přímá „**poselství vnitřních obrazů**“. Z tohoto důvodu jsem vybrala tyto oblasti, abych na nich demonstrovala odraz individuality imaginujících jedinců.

Jako příklad **životní situace** uvádím výpověď respondenta M08, který vypráví o svém zajíci, který má problém sehnat potravu a dokonce se mu svěřuje, že kvůli zajištění rodiny chodí do města vybírat popelnice, i když je to

prý hodně nebezpečné: „Říkal, že tam byla nějaká šílená pohroma, lidi tam provedli nějaké kultivace a už těch příležitostí je hodně málo.“

Životní pocit z imaginace ilustruje výpověď respondenta M03: „*Moje zvířátko je takové smířené se svým osudem, apaticky vyrovnané, ono si tam prostě žije v té své dutině v zemi, je tam úplně samo, nikoho tam nemá a je smířené s tím, že tam nikoho mít nebude.*“ Pocity opuštěnosti, smutku a rezignace se opakovaly poměrně často. Dalším příkladem je výpověď respondentky Z04: „*Měla jsem pocit, že žije v takovém zapomnění. Sice tam pobíhala taková malá veselá prasátka, ale to byl jediný světlý bod v tom temném lese. Jako úplně jiný svět, než na té louce předtím. Měla jsem v podstatě pocit, že ona žije furt jenom v tom lese a na tu louku vyšla jenom kvůli mně, že žije v naprostém souznění, spíš symbióze s tím potměným lesem. Jako, že tam prostě zapadá, že je toho součástí.*“

Vztahové vzorce byly patrné jak z popisu vztahování se k jiným zvířatům – například jednorozec respondenta M01 „*měl takový svůj možná nejlepší výhled [na hory, vodopád apod. – pozn. autorky] a neměl žádná zvířata kolem. Myslím si, že byl hodně spokojený tam, kde byl, a v zásadě pro něj to bylo důležitější, než mít jiné bytosti kolem.*“, tak z popisování vztahu pozorovatele (respondenta) a vnitřního zvířete. Účastníci často potvrdili, že interakce se zvířetem v imaginaci zrcadlí jejich vztahy s reálným okolím. Respondentka Z01 uvádí: „*Stavěl se ke mně bokem, bylo z toho cítit odcizení nebo nezáměr. [...] Já, když jsem přišla do té krajiny, tak jsem začínala jakoby na novo, s čistou hlavou. A pak jsme se setkali s tím zvířetem a mně to přišlo jako odkopnutí. Přišlo mi to stejné, jako tady, v reálném světě, což mne překvapilo.*“

Motiv v této technice jsem navrhla pro možnost sebenáhledu v návaznosti na Kastovou (1999), která mluví o možnosti setkat se a konfrontovat v imaginaci s nějakou osobou, zde tedy se sebou samým. Myslím, že výpovědi účastníků experimentu ukazují, že se tak skutečně děje na pozadí dynamické interakce pozorovatele (respondenta) a vnitřního zvířete. Ve vnitřních obrazech v podstatě dochází k nevšední komunikaci mezi vědomou složkou psychiky

(pozorovatel) a symbolem z nevědomí (vnitřní zvíře). Zajímavé je, že se ve všech případech komunikace respondenta a vnitřního zvířete odehrávala „telepaticky“, tedy přímým přenosem myšlenek. V některých případech navíc účastníci zdůrazňovali intenzivní až fascinující oční kontakt.

Dále uvádím příklady „**poselství vnitřních obrazů**“, jak jsem nazvala určitý typ sdělení, který se objevil v několika výpovědích účastníků. Například respondentka Z06 říká: „*Myslím si, že by byl radši někde v mravenčí družině. Možná proto je teď takový zaseknutý. Možná se nějak brání tomu negativnímu dojmu ze své samoty. Tak nějak doufám, že se jednou sebere a půjde. [...] Tak protože ten mravenec je vlastně odsouzen k tomu, žít ve mně, v mém vnitřním světě, tak považuji trochu za mou osobní povinnost, mu trochu pomoci s tou jeho situací. Takže se budu snažit tam k němu tu a tam nahlédnout, jestli s tím už teda konečně něco udělal.*“ Další příklad je od respondenta M08: „*Ten zajíc byl takový ustaraný, jako by chtěl říci, že se ten svět zhoršuje. Naše podmínky i pro příští jsou stále obtížnější. Prostě je takový ustaraný, vyčerpaný. Asi by rád nějakým způsobem mobilizoval nějakou sílu, aby to zlepšil, ale zatím je té síly málo. Aby získával nějakou podporu, někde by ji chtěl hledat, proto mne tam poslal, abych viděl, v čem on žije.*“

Kastová (1999) píše o tom, že je snazší si představit vztahovou osobu jako zvíře a popsat pocity vůči němu, než sdělit nepříjemné pocity přímo druhému člověku. Podobně v této technice dochází k tomu, že se člověk setkává sám se sebou a na zvířeti se může prohlédnout „zvenčí“, tzn. eventuelně vidět i to nepříjemné, co by mohlo být běžně potlačeno psychickými obrannými mechanismy. Při výpovědích účastníků experimentu se několikrát stalo, že se najednou „zarazili“ a spontánně se divili tomu, že ve zvířeti vlastně popisují sami sebe. Dvakrát se objevila i poznámka, že se respondentovi zvíře nelíbí a že by chtěl jiné, v jednom případě respondent odmítl dále vypovídat o podobnosti s ním. V naprosté většině případů se u respondentů při závěrečném dotazu o subjektivním pocitu na **podobnost** sebe se svým vnitřním zvířetem vyskytlo hodnocení výrazné podobnosti. Pro ilustraci se nyní vrátím k případu respondenta M08: „*Tak na základě tohoto rozhovoru postupně*

vyplývají na povrch určité rysy mojí osobnosti, které jsem sem tam pozoroval. Rodina mi právě přišla letos a manželka je na mateřské dovolené, takže jsem si říkal, že ona je v tom hnízdě, že je ta zaječice. A opravdu v těch starostech bych tam viděl analogii určitě.“ Navíc zmíním výpověď respondentky Z03, která spatřuje podobnost s jednorožcem v tom, že žije život bez hranic, ale ráda by je měla. Zároveň říká: *„Povahové rysy máme společné – když se mi chce někdo přiblížit, tak to беру jako závislost a pomalu se odpoutávám. Ale zase se přibližuji, aby měl ten člověk pocit, že při něm jsem.“* V několika případech se také podobnost ve zvířeti částečně či zcela jevila jako nějaký osobní potenciál účastníka. Například respondentka Z13 říká: *„Já si myslím, že ten vlk sám o sobě je jakoby spíš něco, co bych chtěla být. Až mne to překvapilo, že se mé vnitřní zvíře ukázalo jako něco tak klidného, vyrovnaného, moudrého.“*

Většina účastníků měla ze setkání s vnitřním zvířetem dobrý pocit a připadalo jim to jako zajímavá zkušenost. Jen respondent M04 byl svým vnitřním zvířetem, které nazval oškubaná slepice, nepříjemně zklamán, přičemž přiznal určitou podobnost, ale odmítl o tom dále diskutovat. Někteří respondenti ocenili možnost **náhledu** a několik vypovídalo i o **chuti okamžitě začít ve svém životě něco měnit** na základě toho, co v imaginaci prožili a zjistili v následném rozhovoru. Zde se vrátím k respondentce M06, která říká o svém mravenci: *„Myslím si, že mám něco podobného. Já mám na něj trošku vztek, že on tam nemusí na té vyprahlé louce být, že on tam do toho lesa může jít, do toho stínu. A furt nejde. [...] Asi mne tíží samota stejně jako jeho, a když on mi vlastně ukázal, jak je to odporné to zůstávání v té pozici, tak mně to donutilo se zamyslet nad tím, že já přeci do toho lesa můžu jít, tedy i když to bude něco jiného v mém reálném životě.“* Respondenta Z10 popisuje pocit z imaginace jako nejprve uvolnění, jako by držela balónek, který pak odletěl, a nyní: *„Teď je to takový, jako kdyby mne někdo nakopl, abych začala něco řešit. Tak cítím takový neklid, že bych se do něčeho pustila, k čemu obvykle chybí odvaha. A teď ji možná cítím – tak napůl, ne takovou tu jistotu, ale nějaké nakopnutí ano. [...] Mám pocit, že jsme se o sobě něco dozvěděli. Když člověk sám neví, jak by něco řešil, ale když to přehodí na tu jinou věc [vnitřní*

zvíře – pozn. autorky], tak může zjistit jak.“ Respondenta Z05 se zvířetem, které označila jako krabice vypovídá: „Já vnímám podobnost docela hodně. Ten pocit, jako že tam je nějaké svázané, stísněné a čeká, až se něco stane a něco se změní. [...] Ale takhle je to špatně, takhle je nešťastné, prostě tam nemá být, nemá být zavřený. A tohle si vztahuji na sebe.“ Impulz ke změně vysvětluje Kastová (1999) tím, že se člověk v imaginaci a rozhovoru o obrazech přibližuje svým emocím, otevírají se mu nové perspektivy, a tím vzniká energie k jednání, s čímž se plně ztotožňují. Ačkoliv samotná relaxace s imaginací prokázala jednoznačný příznivý relaxační efekt na tělo i mysl, považuji za důležité na tomto místě ještě vyzdvihnout klíčový význam detailního rozhovoru o vnitřním zvířeti, neboť k náhledu většinou docházelo až v druhé polovině povídání, kdy si respondenti začali podobnost uvědomovat.

Analýza odlišností vnitřních obrazů účastníků experimentů **podporuje platnost první hypotézy**: Identický styl a scénář řízené relaxace s imaginací produkuje odlišné vnitřní obrazy u jednotlivých imaginujících.

A věřím, že toto porovnání odlišností i následný pohled na nosná témata obrazů včetně možnosti náhledu a impulsu ke změně života, dostatečně **podporují platnost druhé hypotézy**: Vnitřní obrazy z řízené relaxace „Poznej své vnitřní zvíře“ zrcadlí individuální problematiku a osobnost jedince.

3.5 Diskuse

Při zpracování a interpretaci získaných dat jsem postupovala na základě stanovených hypotéz a cíle zprostředkovat čtenáři vnitřní obrazy účastníků experimentu. Samozřejmě není možné opominout zmínit, že si jsem vědoma, že všechna tvrzení nelze vydávat za zcela objektivní. Jedná o zpracování subjektivního materiálu vyplývajícího z introspektivního charakteru této techniky a pro objektivní zhodnocení by bylo třeba data porovnat s kazuistikami či výsledky osobnostních dotazníků. To však přesahuje rámec bakalářské práce. Šetření, mělo prioritně v této první fázi otestovat potenciál

vypovídací schopnosti vnitřních obrazů získaných při použití této nově navržené techniky. Pro další využití výsledků zde prezentovaného experimentu by bylo vhodné navázat dalším experimentem s ověřováním dat pro prokázání pravdivosti zrcadlených údajů a eventuelně dále také účinnosti terapeutického efektu náhledu.

Rovněž je třeba upozornit, že se jednalo o šetření na psychicky zdravých dospělých jedincích a nelze generalizovat získaná data na případné použití pro nemocné. Nicméně věřím, že výsledky o vypovídající hodnotě vnitřních obrazů mohou být povzbuzením dalšího výzkumu i u jiných cílových skupin.

Získaná data zde byla interpretována v rámci tohoto motivu jen z hlediska individuální symboliky jedince, takže zůstává otázkou, nakolik by bylo možné v získaných obrazech vnitřních zvířat hledat univerzální symbolickou hodnotu s archetypálním významem, případně zda by bylo možné nalézt podobnost mezi reálným zvířecím druhem (charakteristickými rysy, například síla, vytrvalost, dravost apod.) a člověkem a zda by i tento druh zpracovávání informací s klientem mohl mít smysl v psychoterapeutickém procesu. Podobně zatím zůstává nevysvětlen fakt uváděného pohlaví zvířete, které se v mnohých případech odlišuje od pohlaví respondenta, a kde se naskytá otázka interpretace buď symbolikou archetypů anima a animus nebo jako zrcadlení maskulinity a femininity. Tyto otázky by mohly být také námětem dalšího zkoumání.

A na závěr bych ještě chtěla zmínit možnost, která se nabízí pro dlouhodobější studie. Bylo by možné zkoumat terapeutický efekt této techniky a vliv na změny v reálném životě, které by mohly nastat, pokud by měl imaginující možnost se opakovaně setkávat se svým zvířetem, promlouvat s ním a v imaginacích „na pokračování“ mu díky změnám ve scénáři měnit životní podmínky (např. přivést kamarády, vybudovat lepší domov, zajistit potravu apod.) Někteří účastníci mého experimentu o možnost změny podmínek zvířete projevili zájem spontánně. Je pravděpodobné, že by se mohl dostavit podobný léčebný efekt jako u motivu přestavby domu, o kterém píše Kastová (1999) nebo jako u technik KIP, o kterých píše Uhrová (2003).

ZÁVĚR

O tématu relaxace a řízené imaginace by se dalo popsat mnoho a mnoho dalších stran, nicméně je třeba se vejit do omezeného rozsahu bakalářské práce. Jsem přesvědčena, že i v této podobě, jak je nyní práce předkládána, má svůj smysl a význam, neboť, jak jsem již psala v úvodu, setkávala jsem se s nedostatkem literatury o technice řízené relaxace a tak věřím, že nyní může být tato práce svým obsahem v mnohém přínosná a užitečná všem zájemcům o tuto problematiku. Přehledným způsobem jsem zde shrnula dostupné informace v logickém sledu od lokalizace této techniky v metodách relaxačně-koncentračně-imaginačních s důrazem na imaginaci, přes vysvětlení otázky komunikace s nevědomím prostřednictvím symbolů, až po praktický příklad aplikace konkrétní techniky řízené relaxace s imaginativním motivem, který má potenciál zrcadlit na symbolické úrovni osobnost a životní situaci jedince.

K možnému přínosu experimentu bych ještě ráda dodala, že podle mého názoru z prvotního otestování nově navrženého motivu vnitřního zvířete, vyplynuly povzbuzující výsledky nejen pro další empirická šetření, ale též k přímému vyzkoušení v praxi odborníky, kteří s imaginací a symboly umí pracovat. Myslím, že tento motiv by bylo možné efektivně využívat jak pro práci v individuální, tak ve skupinové terapii. Tato technika by tedy mohla sloužit skupině pro „rozproudění“ diskuze o tématech, která vnitřní obrazy zrcadlí, ať již při použití na začátku, při seznamování lidí v nových skupinách, tak i v pozdější fázi terapeutického procesu, pro vnesení „čerstvého materiálu“. Stejně tak si myslím, že by jí bylo možno efektivně využívat jako jednu z doplňujících technik na psychoterapeutických výcvicích. Každopádně, empirická část této práce poskytuje čtenářům možnost nahlédnout do vnitřního světa imaginujícího člověka a jeho různorodých vnitřních obrazů.

LITERATURA

APÓSTOLO, J.L.A., KOLCABA, K. The Effects of Guided Imagery on Comfort, Depression, Anxiety, and Stress of Psychiatric Inpatients with Depressive Disorders. *Archives Psychiatric Nursing*. 2009, 23, 6, p. 403-411. ISSN 0883-9417

BÜRGI-KRAUS, M. aj. (eds.). *Vývoj v imaginaci – imaginativní vývoj: Současné směřování katatymně imaginativní psychoterapie*. Uspoř. Michaela Petišková. Háj ve Slezsku: MAJ, 2008. 330 s. ISBN 978-80-86458-26-7

CRAWFORD, P. et al. Pivotal moments and changes in the Bonny Method of Guided Imagery and Music for patients with depression. *J. Clinical Nursing*. 2010, 19, 7, p. 1139-1148. ISSN 0962-1067

CUNGI, CH., LIMOUSIN, S. *Relaxace v každodenním životě*. Přel. Miloslava Lázňovská. Praha: Portál, 2005. 160 s. ISBN 80-7178-948-8

DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody*. Praha: Epoque, 2003. 248 s. ISBN 80-86328-12-0

GREGOR, O. *Žít se stresem to je kumšt*. Jinočany: H a H, 1993. ISBN 80-85467-51-8

GRUZELIER, J. H. A Review of the Impact of Hypnosis, Relaxation, Guided Imagery and Individual Differences on Aspects of Immunity and Health. *Stress : Internat. J. Biology Stress*. 2002, 5, 2, p. 147-163. ISSN 1025-3890

HAMM, B. H., O'FLYNN, A. I. Teaching the Client to Cope Through Guided Imagery. *J. Community Health Nursing*. 1984, 1, 1, p. 39-45. ISSN 0737-0016

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. s. 225, 504-505. ISBN 80-7178-303-X

HENDERSON, S. The Use of Animal Imagery in Counseling. *Am. J. Art Therapy*. 1999, 38, 1, p. 20-26. ISSN 0007-4764

JOSEPH, A. The impact of imagery on cognition and belief systems. *European J. Clinical Hypnosis*. 2004, 5, 4, p. 12-15. ISSN 1351-1297

- KARLIN, R. Imagery in psychotherapy. *Am. J. Clinical Hypnosis*. 2006, 49, 1, p. 77-79. ISSN 0002-9157
- KASTOVÁ, V. *Dynamika symbolů: Základy jungovské psychoterapie*. Přel. Jana Vašková. Praha: Portál, 2000. 208 s. ISBN 80-7178-371-4
- KASTOVÁ, V. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Přel. Kristina Černá a Jan Černý. Praha: Portál, 1999. 168 s. ISBN 80-7178-302-1
- KEBZA, V. Terminologická a teoreticko-metodologická východiska výzkumu imaginativních aktivit. *Československá psychologie*. 1988, 32, 2, s. 142-149. ISSN 0009-062X
- KRASKA-LÜDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu*. Přel. Dagmar Brejlová. Praha: Grada, 2007. 116 s. ISBN 978-80-247-1833-0
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 5. aktual. vyd. Praha: Portál, 2006. 384 s. ISBN 80-7367-122-0
- LÉBLOVÁ, P. *Poruchy příjmu potravy: Vztah k imaginaci a závislost na poli*. Psychologický ústav, 2009. 122 s. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita. Filosofická fakulta. Vedoucí práce: prof. PhDr. Mojmír Svoboda CSc.
- LEUNER, H. *Katathymně imaginativní psychoterapie*. Přel. Lucie Pelková. Praha: Portál, 2007. 248 s. ISBN 798-80-7367-248-5
- LEUNER, H. *Katathymní prožívání obrazů: Studijní texty k psychoterapii*. Přel. Česká společnost pro katathymně-imaginativní psychoterapii. 4. přeprac. a rozš. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999. 211 s. ISBN 80-210-1677-9
- LOUIE, S. W. The effects of guided imagery relaxation in people with COPD. *Occupational Therapy Internat.* 2004, 11, 3, p. 145-159. ISSN 0966-7903
- MCKINNEY, C. H. et al. Effects of Guided Imagery and Music (GIM) Therapy on Mood and Cortisol in Healthy Adults. *Health Psychology*. 1997, 16, 4, p. 390-400. ISSN 0278-6133
- NEŠPOR, K. *Uvolnění a s přehledem: Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998. 96 s. ISBN 80-7169-652-8
- POHLER, G. *Relaxace a zdolávání stresu*. Přel. Zlata Kufnerová. Praha: Ivo Železný, 1995. 119 s. ISBN 80-237-2401-0

- SEIFERT, A. L., SEIFERT, T., SCHMIDT, P. *Aktivní imaginace: Práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Přel. Markéta Laňová. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-845-7
- SCHAVERIEN, J. Art, dreams and active imagination : A post-Jungian approach to transference and the image. *J. Analyt. Psychol.* 2005, 50, 2, p. 127-153. ISSN 0021-8774
- SCHERWITH, L. W. et al. Interactive Guided Imagery Therapy with Medical Patients : Predictors of Health Outcomes. *J. Alternative a. Complementary Medicine.* 2005, 11, 1, p. 69-83. ISSN 1075-5535
- SCHLESINGER, I. et al. Parkinson's Disease Tremor is Diminished with Relaxation Guided Imagery. *Movement Disorders.* 2009, 24, 14, p. 2059-2062. ISSN 1531-8257
- SHARP, D. *Slovník základních pojmů psychologie C. G. Junga*. Přel. Věra Stavová. Brno: Tomáš Janeček, 2005. 176 s. ISBN 80-85880-39-3
- SVOBODA, M. Imaginativní metody v psychoterapii. In *Sborník prací filozofické fakulty Brněnské univerzity P 5*, 2001, s. 27-34. ISSN 0231-7710
- SVOBODA, M. *Metody sugestivní, hypnotické a imaginativní psychoterapie*. 3. přeprac. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2003. 68 s. ISBN 80-210-3095-X
- TRAKHTENBERG, E. C. The effects of guided imagery on the immune system : a critical review. *Internat. J. Neuroscience.* 2008, 118, 6, p. 839-855. ISSN 0020-7454
- TUSEK, D. L. Guided imagery speeds surgical recovery. *USA Today Magazine.* 1996, 125, 2617, p. 8. ISSN 0161-7389
- UHROVÁ, E. D. *Imaginácia ako zrkadlo*. Nové Zámky: Psychoprof, 2005. 144 s. ISBN 80-968798-5-5
- UTAY, J., MILLER, M. Guided Imagery as an Effective Therapeutic Technique : A Brief Review of its History and Efficacy Research. *J. Instructional Psychology.* 2006, 33, 1, p. 40-43. ISSN 0094-1956
- VÁGNEROVÁ, M. Charakteristika jednotlivých zátěžových situací a jejich působení. In VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004. s. 48-54. ISBN 80-7178-802-3

VIDLÁKOVÁ, I. *Imaginativní schopnosti a jejich vztah ke kreativitě*. Psychologický ústav, 2007. 150 s. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita. Filosofická fakulta. Vedoucí práce: prof. PhDr. Mojmír Svoboda CSc.

VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink: Odkaz a rozvoj*. Praha: Avicenum, 1988. 208 s.

WILSON, P. *Základní kniha relaxačních technik: Bezprostřední klid*. Přel. Jan Straka. Olomouc: Votobia, 1997. 332 s. ISBN 80-7198-274-1

WITMER, J. M., YOUNG, M. E. The Silent Partner : Uses of Imagery in Counseling. *J. Counseling a. Development*. 1985, 64, 3, p. 187-190. ISSN 0748-9633

WOLLSCHLÄGER, M., WOLLSCHLÄGER, G. *Symbol v diagnostice a psychoterapii: Práce s předmětnými symboly v individuální, rodinné a skupinové terapii*. Přel. Kristina Černá a Jan Černý. Praha: Portál, 2002. 216 s. ISBN 80-7178-643-8

WYND, CH. A. Guided Health Imagery for Smoking Cessation and Long-Term Abstinence. *J. Nursing Scholarship*. 2005, 37, 3, p. 245-250. ISSN 1527-6546

PŘÍLOHY

č.	obsah přílohy	str.
1/	Relaxační metody – dělení dle Drotárové	50
2/	Scénář relaxace „Poznej své vnitřní zvíře“	51
3/	Okruhy otázek empirického šetření	54
4/	Tabulka I. Přehled vnitřních zvířat	55
5/	Tabulka II. Obsah vnitřních obrazů	57
6/	Tabulka III. Charakteristiky zvířat	62
7/	Tabulka IV. Emoční ladění obrazů	66
8/	Obrazové dokumentace (kresby účastníků)	68

Příloha č. 1. Relaxační metody – dělení (Drotárová, 2003, s. 82)

1	Způsoby relaxace na bázi svalového uvolnění (práce s tělem), např.:	masáže, akupresura, reflexní terapie, postojové cvičení (asány)
2	Relaxace na bázi dechových cvičení, např.:	koncentrace na volný, přirozený průběh dechu, plný jógový dech
3	Relaxačně koncentrační metody, např.:	Jacobsonova progresivní relaxace, Schulzův autogenní trénink, meditace
4	Relaxačně imaginativní metody:	tvůrčí představivost S. Gwainové, Silvova metoda ovládnání vědomí, Simontonova relaxační autoregulační metoda (Návrat ke zdraví)
5	Technologické postupy na bázi vizuální, resp. sluchové stimulace:	biofeedback, alfa synchro systém, subliminální metody
6	Některé další přístupy k relaxaci:	relaxace pomocí vůní (aromaterapeutický přístup), relaxace pomocí hudby (muzikoterapeutický přístup)
7	Bleskové relaxační techniky, tzn.:	různé techniky, které není třeba dlouho nacvičovat, a dají se zvládnout během pěti minut

Příloha č. 2. Scénář relaxace „Poznej své vnitřní zvíře“

Zavřete oči... Uvědomte si své tělo... Uvědomte si, že jste tady a teď..., jste tu proto, abyste si odpočinuli... Teď si dovolujete jen tak ležet... a jen tak odpočívat... Vydechněte ze sebe všechny starosti..., všechny myšlenky... Teď nepotřebujete nad ničím přemýšlet... a pokud chcete, tak si můžete představit, že ty myšlenky vedle sebe pokládáte a vyzvednete si je až po relaxaci... Zhluboka se nadechněte..., a vydechněte všechno napětí... S každým nádechem do vás vstupuje klid..., a s každým výdechem odchází všechno napětí... Uvědomte si své tělo... Uvědomte si ta místa, kde se dotýkají podložky... Uvědomte si své tělo tady a teď v tomhle prostoru... Vaše tělo je příjemně těžké... Uvědomte si své nohy... Máte příjemně těžké nohy... Vaše nohy jsou příjemně těžké a boří se do podložky... Vaše nohy jsou příjemně těžké a už se vám nechce vstávat... Příjemně se vám leží, máte právo odpočívat... Vaše nohy jsou příjemně těžké... A ta tíha stoupá do celého těla... Také vaše ruce jsou příjemně těžké... Máte příjemně těžké ruce... Příjemná tíha zaplavuje celé vaše tělo... Vaše tělo je příjemně těžké a uvolněné... Celé vaše tělo je příjemně těžké a uvolněné... Všechny myšlenky se rozplývají..., nevěnujete jim pozornost..., necháváte je jen tak projít kolem... Vaše mysl je svěží a prázdná... Vaše tělo je příjemně těžké a uvolněné... Vaše mysl je svěží a prázdná... Příjemná tíha... Uvolnění... Máte příjemné uvolněné a těžké tělo... Dovolujete si odpočívat a jenom tak být... Jste sami se sebou tady a teď... A vnímejte svůj dech... Sledujte ten vzduch, který prochází vaším nosem – dovnitř a ven... Všimněte si, že ten vzduch, který jde dovnitř je chladnější..., a při výdechu je teplejší... Stále sledujte svůj dech... A každý nádech vás víc a víc uvolňuje... A s každým výdechem odchází vše, co teď nepotřebujete... S každým nádechem se ve vás rozprostírá ještě větší klid..., a uvolnění... Stále sledujte ten proudící vzduch... Dýcháte klidně..., uvolněně... Váš dech vás uklidňuje... Všechny myšlenky jsou dávno pryč... Žádné zvuky z okolí vás nemohou rušit... Jste tady a teď jenom sami pro sebe... Jste klidní..., a uvolnění..., jste v bezpečí... Stále sledujete svůj dech... Je tu klid..., uvolnění..., bezpečí... Jste uvolnění... Sledujete svůj dech... Stáváte se svým dechem... Vnímejte ten dech..., ten proudící vzduch... Uvědomte si střed své hrudi, kde se ten vzduch otáčí... Celá vaše pozornost je ve středu vaší hrudi... Nadechnete se do středu vaší hrudi a zas vydechujete... Jste uvolnění..., v bezpečí... Žádné zvuky z okolí vás

nemohou rušit... Uprostřed své hrudi jste svým dechem... Celá vaše pozornost je uprostřed vaší hrudi... a to je místo..., kde se vám otevírá váš nový vnitřní svět... Uprostřed vaší hrudi je všechna vaše pozornost..., a vstup do vašeho nového vnitřního světa.... A tak nechte před svým vnitřním zrakem objevit obraz branky, dvířek nebo vrat, která jsou ještě zavřená... Před vaším vnitřním zrakem se objevuje obraz vrat, nebo branky, dvířek... a vy víte, že za tou zavřenou brankou je váš nový vnitřní svět.... Ten obraz branky se zaostřuje..., a uvědomujete si, že za ní je vstup do vašeho vnitřního světa... Bude tam schodiště, které povede dolů... A vy teď s výdechem tu branku otevíráte... Zůstáváte stát nahoře, na kraji toho schodiště... Před vámi jsou schody, které vedou dolů... Je tam přesně 7 stupňů.... A vy teď s každým výdechem sestoupíte po jednom schodu všech 7 dolů... Sestupujte teď do svého nového vnitřního světa... S výdechem první schod..., druhý..., třetí..., čtvrtý..., pátý..., šestý..., sedmý... Ocitáte se na pokraji svého vnitřního světa, rozjasňuje se obraz jeskyně... V té prosvětlené jeskyně na stěnách hoří pochodně..., a světélkují krystaly... Jste uvnitř světelné jeskyně..., a pomalu kráčíte na druhou stranu..., na cestu vám svítí pochodně..., a světélkují krystaly... a vidíte před sebou východ ven a láká vás denní světlo.... Vycházíte na pláň... Svěží zelená pláň... Je to jako obrovská louka... Je krásný slunečný den..., a vy pomalu kráčíte... po své svěží zelené louce... ve vašem vnitřním světě..., kde jste v bezpečí.... A teď se díváte doleva..., vidíte že tam je les... V dále, vlevo, je na obzoru les..... Pomalu kráčíte dál po své pláni a vpravo na obzoru vidíte hory... Vpravo, v dále, se tyčí hory..... A přímo před vámi v dálce... je velká vodní plocha..... Před vámi na obzoru je velká vodní plocha.... A teď se dostáváte doprostřed této pláně..., jste v bezpečí..., uvědomujete si ten les po levé ruce..., hory po pravé ruce....., před vámi je v dále vodní plocha.... a pod vámi je pevná zem..... A nad vámi je široké, otevřené nebe..... A vnímáte svěží vánek, který vám čechrá vlasy..... Teď se ve své představě pevně rozkročíte..., přivíráte oči..., a uvědomujete si, že jste sem přišli potkat své vnitřní zvíře.... A ono už o vás ví.... A vy ho teď žádáte, ať k vám přijde..., ať se vám ukáže..... Podívejte se na své vnitřní zvíře..., přišlo k vám..., aby se s vámi seznámilo..... Můžete se ho dotknout....., vnímejte, jestli vám něco říká....., prohlédněte si ho, jak vypadá..... A vaše vnitřní zvíře vás teď vezme s sebou do svého domova....., přenášíte se s ním k jeho domovu, k jeho pelíšku, do jeho prostoru.... Vaše zvíře, vám ukazuje, jak se mu tu žije..... Podívejte se, jestli má dost potravy..., vody... Podívejte se, jestli má nablízku

jiná zvířata.... Prohlédněte si jeho pelíšek, jeho prostor..... Vaše zvíře vám ukazuje jeho životní prostor..., své okolí..... A nyní již nastává čas návratu..., tak vás vaše zvíře bere zpátky na tu pláň, kde jste se poprvé setkali... Přenášíte se zpátky doprostřed té pláně....., tady se loučíte..., loučíte se se svým vnitřním zvířetem..... Jste uprostřed pláně, můžete se tu naposledy rozhlédnout... A teď pomalu kráčíte pozpátku směrem k jeskyni..., kráčíte pozpátku..., k jeskyni..., odkud jste sem přišli..... Dostáváte se až ke vchodu do jeskyně..., naposledy máváte svému zvířeti..., a otáčíte se směrem do jeskyně..., opouštíte svůj vnitřní svět..., a vstupujete zpátky do jeskyně..... Procházíte světélkující jeskyní..., kde na stěnách hoří pochodně... Procházíte prosvětlenou jeskyní..., a dostáváte se ke schodišti..., odkud jste sem přišli..... Za vámi zůstává příjemný vánek..., a láká vás teplo ze shora..... Za vámi zůstává příjemný vánek..., stojíte před schodištěm..., máte chuť se vrátit do svého reálného života... Za vámi zůstává příjemný vánek..., láká vás teplo vašeho života... A tak vystupujete po sedmi stupních, vystupujete nahoru... Sedmý..., šestý..., pátý..., čtvrtý..., třetí..., druhý..., první... Procházíte bránou, zpátky do svého reálného života..., za vámi zůstává příjemný vánek... Vstupujete zpět, do své reálné existence... Jste odpočínutí a svěží... Všechny představy se rozplývají, a vy si uvědomujete své tělo..., uvědomujete si střed své hrudi..., uvědomujete si svůj dech... Dýcháte hlouběji..., intenzivněji... Cítíte energii, která je v tom dechu..., a ta energie se rozpíná ze středu vaší hrudi..., do celého těla..... Uvědomujete si své tělo..., které je osvěžené..., odpočínuté... Uvědomte si své tělo..., ta místa, která se dotýkají podložky... Pořádně se nadechněte a vydechněte..... Všechny představy se rozplývají..., jste odpočínutí..., a svěží..., tady a teď..., ve svém těle..... Uvědomte si své nohy! ... Uvědomte si své nohy... a zahýbejte prsty u nohou!... Jste zpátky..., tady a teď... Uvědomujete si své nohy... Uvědomte si i své ruce! ... Zahýbejte prsty na rukou... Uvědomujete si celé své tělo..., ještě si nechte zavřené oči..., zhluboka dýchejte... Jste odpočínutí a svěží tady a teď... A se zavřenýma očima si promněte ruce před sebou... Promněte si ruce..., udělejte si teplíčko v dlaních a ty dlaně si přiložte na své zavřené oči... a až budete připraveni, tak otevřete oči do těch mystiček z dlaní..., a s radostí se podívejte na tento svět..... Tak, vítejte zpátky... Zhluboka dýchejte, ať se stabilizujete, můžete se pořádně protáhnout...

(Doslovný přepis slovního vedení experimentátorkou z 21. 11. 2009.)

Příloha č. 3. Okruhy otázek empirického šetření

- 1/ Jaké zvíře?
- 2/ Vzhled – jak vypadalo?
- 3/ Pohlaví zvířete? (pokud nebylo vidět, tak pocitově)
- 4/ V jaké bylo fyzické kondici?
- 5/ Jakou mělo náladu?
- 6/ Byla nějaká změna – na začátku/při loučení?
- 7/ Jakými smysly bylo vnímáno? (zrak, čich, sluch, chuť, hmat)
- 8/ Pocit z dotyku při objetí?
- 9/ Má svůj pelíšek?
- 10/ Aktuální stav a situace zvířete – jak se mu tam žije?
- 10/ Jaká tam byla atmosféra?
- 11/ Má dostatek vody/potravy?
- 12/ Je masožravec/býložravec/všežravec?
- 13/ Je jeho pelíšek bezpečný?
- 14/ Je tam zvíře spokojené?
- 15/ Jak odpočívá, umí odpočívat?
- 16/ Je radši o samotě nebo ve smečce?
- 17/ Má nablízku jiná zvířata?
- 18/ Jakou má zvíře povahu, jaké mívá nálady?
- 19/ Aktuální dojem z imaginace a rozhovoru?
- 20/ Podobnost se zvířetem?

Příloha č. 4. Tabulka I. – Přehled vnitřních zvířat (ženy)

1. část

Kód respondenta	Pohlaví respondenta	Vnitřní zvíře	Pohlaví zvířete
Z01	žena	huňatý vlk	samec
Z02	žena	ibis	samec (mládě)
Z03	žena	jednorožec	samec
Z04	žena	kančice*	samice
Z05	žena	krabice	respondentka není schopna určit
Z06	žena	mravenec	respondenta označuje jako „to“
Z07	žena	orel	samec
Z08	žena	panda	samice (mládě)
Z09	žena	pes	samice
Z10	žena	poník	samec (mládě)
Z11	žena	příšerka (koule)	samec (mládě)
Z12	žena	sova	bezpohlavní bytost, možná samice
Z13	žena	vlk (s růžovým bříškem)	samec
Z14	žena	vlk	samec

*Pozn.: Názvy zvířat odpovídají označením, která používali respondenti (včetně kančice místo bachyně).

Příloha č. 4. Tabulka I. – Přehled vnitřních zvířat (muži)

2. část

Kód respondenta	Pohlaví respondenta	Vnitřní zvíře	Pohlaví zvířete
M01	muž	jednorožec + varan	oba samci
M02	muž	delfín	respondent není schopen určit
M03	muž	měňavka (koule)	bezpohlavní (prý jako je např. anděl)
M04	muž	oškubaná slepice	samice
M05	muž	růžový hroch	samice
M06	muž	srnka	samice
M07	muž	tygr	samice
M08	muž	zajíc	samec

Pozn.: Názvy zvířat odpovídají označením, která používali respondenti.

Příloha č. 5. Tabulka II. – Obsah vnitřních obrazů

1. část

Kód	Zvíře	Vzhled zvířete	Prostředí zvířete	Blížkost dalších zvířat
Z01	huňatý vlk	hodně huňatý, šedobílý; oči jako když nemá nebo zavřené nebo jako když kouká do prázdna; tlamu taky jako by neměl, nebo byla schovaná pod chlupy; podobně jako když nemá prsty, jen spoustu chlupů; chlupy byly spíš jako chmýří, hodně jemné, křehké – důstojný vzhled; bylo to jako vlk – divoké zvíře, ale ušlechtilé	louka byla zelená, nikoliv rozkvetlá, jen tráva; doupě pod stromem, uplácené z hlíny a strop tvořily kořeny toho stromu; úplně holé místo	ne
Z02	ibis	oranžový pták s dlouhým krkem; při jeho objímání z něj respondentku pálily ruce	louka byla jeho domovem	jen pocit, že se brzo objeví nějaký další pták
Z03	jednorožec	hnědý, možná žlutý; vždy když pohnul hlavou, tak se něco třpytlo před ním, zřejmě roh	louka byla jeho domovem – žádné hranice	ptáci vyletěli z trávy, ale s těmi žádný vztah neměl, jen koexistovali, jinak nic
Z04	kančice	pravěké kly, fascinující oči, srst vypadala hladce, ale byla drsná jako kančí srst	slunečná louka; mlhavý, temný les – v něm přibyték poskládaný z obrovských větví a jehličí jakoby do klece (jakoby to udělal člověk; takový kotec)	malá veselá prasátka (její děti); jinak nikdo
Z05	krabice	nějaké zabalené, jakoby v krabici; mělo to kulatý tvar, spíš nepravidelný; jako by to zvířátko bylo obalené přesně tou krabicí či lepenkou, ale normálně se pohybovalo i když nemělo venku nožičky – levitovalo	prostředí prázdné, jen šedá mlha, jako by širé bílé pole, žádné stromy ani tráva; bydlelo ve skulině mezi trámy (nebo kmeny)	ne

Příloha č. 5. Tabulka II. – Obsah vnitřních obrazů

2. část

Kód	Zvíře	Vzhled zvířete	Prostředí zvířete	Blížkost dalších zvířat
Z06	mravenec	zrzavý; malý, ale při objímání se zvětšil – tak akorát do objetí a pak byl zase maličký; hladký, nehřál ani nestudil, byl jako plastová, dutá, kuželka; taková figurka, ani nevypadal živě; výrazná tykadla;	tmavé, opuštěné mraveniště pod loukou; louka rozžhavená od slunce, dusno, přeschlá tráva	ne
Z07	orel	plný síly; moudré, velké oči;	slunečná, svěží louka; domov – nehostinné místo vysoko v horách, prostě jen skála bez rostlin	myš (kamarádka), ve vodě plavala velryba (ale vztah neměli)
Z08	panda	maličké zvířátko, připomínalo pandu; nebyl chlupatý, jen bílá kůže, bez srsti, s bílým flekem kolem oka	všude tráva, sem tam nějaký strom; bydlel přímo na té pláni, prostě si tam někam lehl, když chtěl; bylo tam prázdno	ne
Z09	pes	špičaté uši; obraz konkrétního psa, kterého respondentka musela nechat před nějakou dobou utratit (knírač)	na louce příjemné slunce a vánek; domov jinde – kotec jako velká budova, bez denního světla	v dáli by se dalo něco tušit, ale to by musela jít hodně dlouho
Z10	poník	víc chlupatý, ale hezká, hebká srst; krásné oči;	domov byla místnost ve skále porostlé mechem; všechno kolem bylo hezké; uvnitř na zemi sláma	venku proběhlo štěňátko, ale už se pak neukázalo; jinak nic

Příloha č. 5. Tabulka II. – Obsah vnitřních obrazů

3. část

Kód	Zvíře	Vzhled zvířete	Prostředí zvířete	Blížkost dalších zvířat
Z11	příšerka (koule)	maličké, droboučké; chlupaté jako chundelatá koule; mělo maličkou pusinku, malé chlupaté nožičky; krásné velké oči – úplně nádherná kukadla; hezká srst do zelena nebo do modra	„bydleníčko“ v lese – jako v pohádce; světnička uvnitř kmenu; pec, stoleček s vyřezávanými židličkami; jednoduché, ale prázdné a nevyužité; kolem venku na stromech domečky mezi nimi lanové cestičky, ale opuštěné	ne
Z12	sova	nejdřív normální sova s obrovskými očima a bílým peřím kolem nich, ale pak celá zlatá – zářila a hřála; povrch jako ze zlata (kovu); „proměňovací“ – může měnit podobu na jakéhokoliv ptáka	byl to obrovský prostor, nebylo to jako na Zemi; snová zvířata nepotřebují pelíšek, přemísťují se, kam je potřeba	další ptáci, velryba, bílý pegas, velká zlatá včela – všichni také „proměňovací“
Z13	vlk (růžové břicho)	huňatý, teplý kožich; hnědočerný s růžovým břichem (možná to byly růžové proužky); srst připomínala plyšové hračky z dětství; větší, než normální vlk (3/4 výšky respondentky)	domov v jeskyni – prázdná, nedá se říci, zda teplá či studená; strohé zařízení – postel a stůl	nablízku vnímala respondentka svou babičku („asi tam má někde vejminek“); jiná zvířata ne
Z14	vlk	hrubý na dotyk; srst hrubá, neupravená;	volná krajina, hory, les – svoboda; celkově čistý prostor, ne jako svět tady; pobývá v lese, nemá konkrétní pelech, všude mu to tam patří, prostě si někde lehne	orel (pozorovatel, žádný blízký vztah, ale ochránářský ano, tzn. mohou se na sebe navzájem spolehnout)

Příloha č. 5. Tabulka II. – Obsah vnitřních obrazů

4. část

Kód	Zvíře	Vzhled zvířete	Prostředí zvířete	Blížkost dalších zvířat
M01	jednorožec + varan	bojový Merlinův jednorožec; srst příjemná, měkká varan (komodský) měl otevřenou hubu, jak kdyby řval, ale pak přestal; měl šupiny (na dotek nepříjemná drsná kůže); žluté, úlisné oči	zároveň viděl nahoře zelenou pláň (domov jednorožce bylo místo u lesa) a vedle toho podzemí varana); jednorožec měl přístřešek pod skalou poblíž vodopádu, nejlepší výhled na zasněžené hory a mraky válející se po kopcích; varan měl doupě – celkem velkou a světlou noru	ne
M02	delfín	hebká kůže na dotek	jenom voda (moře), žádný pelíšek – možná nějaká zátoka	chlupatá koule za ramenem respondenta (přisuzuje jí funkci nadvědomí); jinak další delfíni poblíž ano, ne přímo na blízkou
M03	měňavka (koule)	koule se vznášela, rychle měnila tvar a velikost; barva hnědo-žluto-červená; „vyskytovalo se to“ okolo respondenta asi z 2 m vzdálenosti, při vzetí do ruky se zmenšila na velikost kaštanu; bylo ladné, ne jako krtek; výrazné červeno-žluto-hnědé oči; na dotek jako svetr (neurčité – ani kůže, ani srst)	travnatá louka; domov v podzemí – 300 metrů hluboko kvůli bezpečí – schované před světem; prostě zařízená místnůstka s policí u stropu na spaní	ne
M04	oškubaná slepice	vypadalo to jako trojhlavá slepice s leguánima očima a nebo to vypadalo jako drak, malý dráček; nemělo to tělo; neměla peří – byla oškubaná, možná to byla dračí kůže	záblesk vjemu: růžová zahrada jako v pohádce o šípkové růžence; konkrétní pelíšek respondent neviděl	ne

Příloha č. 5. Tabulka II. – Obsah vnitřních obrazů

5. část

Kód	Zvíře	Vzhled zvířete	Prostředí zvířete	Blížkost dalších zvířat
M05	růžový hroch	hrošík z cukrové vaty, ale ne mládětko; velký, nadýchaný – jako panáček Michelin; neměl kůži, byl jakoby nafukovací; baculatý, vykrmený; měl široký úsměv; voněl jako z cukrové vaty	pelíšek neměl; byl snový, jen tak tam poletoval v prostoru – jakoby kolem cukrárny	možná tam má někoho schovaného, ale zaměřoval se na respondenta, prý proto, že ho chtěl za kamaráda
M06	srnka	hnědá, klasická srst	slunečná voňavá louka; domov je teritorium pro celé stádo – území v sousedícím lese s krásnou tůňkou; obydli v suchém chroští – vypadalo jako chýše pod stromem	„soukmenovci“ srnec a další srnky, ale žádná mláďata
M07	tygr	výrazné oči	respondent neviděl (nevyšel z jeskyně)	orel v dálce
M08	zajíc	zajíc nebo (jako angorský) králík s delší bílou srstí; heboučký na dotek	slunečná louka; domov zajíce v sousedícím lese; pelíšek ze suché trávy a chlupů	těhotná partnerka (zaječice)

Příloha č. 6. Tabulka III. – Charakteristiky zvířat

1. část

Kód	Zvíře	Lidské vlastnosti, projevy a chování přisuzované zvířeti	Typické zvířecí rysy a chování
Z01	huňatý vlk	kouká do prázdna a staví se bokem – respondentka cítila odcizení, nezájem; účelná ignorance za účelem nebýt ublížený; pořád čeká, co bude, a přitom si myslí pořád to své; je odcizený, nekomunikuje; křehký; důstojný; úctyhodný – chce, aby si ho ostatní vážili, ale on na ostatní nehledí; uzavřený (nechce, aby jiní zjistili, co si myslí – chrání se); samotářský; odmítavý; jako živá socha – vypadá spokojeně, ale uvnitř takový není – maskuje to; chybí mu smečka, touží skrytě, aby přišla, ale on jim vstříc nepůjde; nevlídný; i když spí, tak bdí a pořád si něco hlídá; nepřístupný; smutný	-
Z02	ibis	přátelský; praštěný; sympatický; spokojený; vůbec si nedělá starosti, je rád za každý další den; má hodně přátel; trochu samotář, ale když vidí známou tvář, má strašnou radost, pak když je sám, tak nálada nic moc; tendence k ulpívání na druhém; investigativní; urážlivý (smutek z odchodu druhého nedává najevo, ale štve ho to); vypravěčský (pořád klope zobákem); hodně odpočívá a pocity viny si nedělá; mívá záchvaty radosti; je všetečka	mával křídly, pořád otvíral zobák,
Z03	jednorožec	bezstarostný; divoký (ve smyslu nespoutaný); užívá si života, v přítomném okamžiku se raduje z toho, co je; není úplně nadšený z té volnosti, potřebuje hranice a svoje místo; je samotář, neměl tam nikoho, ale kdyby měl, vyhovovalo by mu víc, kdyby na sebe nemuseli být vázání; když se někdo chce přiblížit, bere to jako závislost a utíká, ale zase se sám přibližuje, aby měl druhý pocit, že je při něm	divoký (ve smyslu ne-ochocení); utíkal, lítal po celé louce
Z04	kančice	ochranářská; milá; mateřská („fakt máma“); závislá (na respondentce); přistupovala vstřícně, ale obezřetná; starostlivá; sklíčená – pocit bezmoci (z toho, že je na děti sama); preferuje život ve známém rodinném prostředí, i když je to ponuré místo, ale prostě je toho součástí; smířená se statusem; její životní spokojenost je podprůměrná; dělá si starosti o děti – není tam odpočinek; ztrápená	rychlá (kmitala nožičkami) – vitální
Z05	krabice	nešťastné; svázané; stísněné; pasivní (čeká, až se něco změní, až ho někdo rozbalí); nevěří v sebe (pocit, že nemůže vylézt samo); není mu v tom dobře, ale čeká na pomoc zvenčí	-

Příloha č. 6. Tabulka III. – Charakteristiky zvířat

2. část

Kód	Zvíře	Lidské vlastnosti, projevy a chování přisuzované zvířeti	Typické zvířecí rysy a chování
Z06	mravenec	vyčítavý (dal respondentce „sprďana“, že je tam sám); prázdný (dutý); zapšklý; trucuující („řiká se, že mravenci unesou násobek svojí hmotnosti, jsou silní a pilní, ale tenhle ne“); trpí zbytečným smutkem, sebe-destructivní (peče se na sluníčku, i když nemusí); odtažitý („bylo by to s ním na delší hovory“); jede na půl plynu naschvál, šetří síly nebo nevidí smysl v tom, je na něco vydávat; apatický; neprojevuje se úplně (je zeseknutý); brání se negativnímu dojmu ze své samoty (to snáší, asi dokud bude muset); seabemrskáčský	-
Z07	orel	moudrý; přemýšlivý; smutný, ale skrývá to; bere to, že to tak prostě je; důstojný; nedává najevo emoce; flegmatik – je nad věci; jako pevná skála; spokojený ve svém místě, ačkoliv sám; věnuje hodně času sháněním potravy, ale svou kamarádku myš nebral jako potravu, ale jako partnera – radši bude mít hlad, než aby jí „zblajznul“; dovolí si vypnout	létal
Z08	panda	nejistý; utrápený; smířený se svým osudem (rezignovaný); opuštěný – osamělý	-
Z09	pes	klidný – vyrovnaná povaha; osamělý (má těžkosti získat přátele; závislý (zůstává v tom, co je bezpečné – neumí a bojí se to změnit, byť jen v myšlence); starosti si dělá se vzpomínkami; musí naplňovat očekávání druhých	čeká, co jí kdo donese (granule), já závislá
Z10	poník	roztomilý; usmíval se, byl rád, že tam respondentka přišla, ale jinak smutný; nedoceněný; nemotivovaný; pasivní; rezignovaný; flegmatik; utahaný; utrápený; má spoustu věcí na řešení a neví, kam dřív skočit, tak se na to ještě pro teď „vyprdne“, protože si myslí, že to stejně nedořeší; nesebevědomý, smutné nálady nejsou typické, ale zrovna je takový; osamělý; znuděný; prostě stál nebo seděl – nic ho nebavilo	-
Z11	příšerka (koule)	smutný; zaražený; opuštěný; ze začátku „zaprdlý“, ale v obydlíčku už ne; je šťastný ve svém domově, byl by rád, kdyby tam někdo přišel, ale zrovna to je takhle; smířený; utrápený; ustaraný; zadumaný (sám v sobě, se sebou); ztahaný; má skromný příbytek – v nořičce jen dřevěná lavička s vyřezávanými židličkami a venku provazové cestičky	-

Příloha č. 6. Tabulka III. – Charakteristiky zvířat

3. část

Kód	Zvíře	Lidské vlastnosti, projevy a chování přisuzované zvířeti	Typické zvířecí rysy a chování
Z12	sova	spokojená; smířená se životem; nic nepotřebuje; vegeratián – žije z trávy a vody; nemá žádný problém – pohodářka; má za úkol předávat zkušenosti a zodpovídat otázky, předávat moudrost a léčit; čeká na stráži a pořád by něco poskytovala; vytvoří si pro sebe, co potřebuje, když to potřebuje	-
Z13	vlk (růžové břicho)	spokojený; smířený se životem, nic nepotřebuje; vegetarián – žije z trávy, vody a možná duchovní potravy; nemá žádný stres; klidný – klidná povaha bez nálad – „ <i>takovej buddha</i> “; vyrovnaný; rozumný; má v pelíšku postel a stůl, ale jen strohé vybavení	-
Z14	vlk	smutný, ale vyhovuje to jeho melancholické povaze; spolehlivý; ochránářský; „vidí“ do respondentky; pohodář; hravý a živý; nadšený; radostný, i když melancholik; vstřícný; otevřený; „vlk samotář“; nеспoutaný; sám za sebe – nijak závratně se s orlem nekamarádili, ale když bylo třeba, tak si pomohli	rychlý, obratný; vlk samotář; občas zakňučel jako pes

Příloha č. 6. Tabulka III. – Charakteristiky zvířat

4. část

Kód	Zvíře	Lidské vlastnosti, projevy a chování přisuzované zvířeti	Typické zvířecí rasy a chování
M01	jednorožec + varan	jednorožec: majestátní; není neviňátko, ale bojový, zrovna na dovolené; mimo prostor a čas – nezabývá se přízemními problémy; stabilní; spokojený; svůj (sám u sebe, jiná zvířata nejsou důležitá) varan: neklidný; uřvaný; náladový; smutnější povahově, ale bere to, že to tak je; úlisný; spokojený ve své noře; nic neřeší; Respondent si myslí, že pokud se zvířata znala, tak spolu nekomunikovala.	-
M02	delfín	stabilní; celkem spokojený, ale ne zcela („bylo by co zlepšovat“); spokojený, že je členem společenství, ale žádné zvláštní postavení v ní nemá; žije tak nějak přiměřeně; nic si nepřipouští	-
M03	měňavka (koule)	apaticky smutné; apaticky vyrovnané (kdysi mu bylo ublíženo, ale už to neřeší); původně tvor smečkový, nyní osamělé, ale už to neřeší; mívá smutné nálady, ale ne moc často; smířené se svým osudem; jeho domov je skromný – místnůstka bez oken s policí u stropu, kde spává	-
M04	oškubaná slepice	groteskní, škodolibá („měla ze mě prču“)	-
M05	růžový hroch	roztomilý; sladký; lákající; poňoukající; bezstarostný; spokojený; blažený; uvolněný; pohodový, optimista – „takový švejk“; relaxovaný	-
M06	srnka	kamarádská; někdy melancholická a někdy povzbuzující; vyrovnaná (běžné starosti má, ale stresem netrpí); klidná, plachá	plachá
M07	tygr	monitorující; zvědavý; moudrý; klidný	-
M08	zajíc	nesmělý; nesoustředěný; těkavý; nervózní; plachý; je rozhodně muž – má povinnost zabezpečit rodinu; vyčerpaný; odvážnější, klidnější a uvolněnější, poté, co získá důvěru; sdílející zkušenosti (svěřuje se, že vybírá popelnice a riskuje pro rodinu); svěřuje se s obavami o bezpečí a budoucnost rodiny	-

Příloha č. 7. Tabulka IV. – Emoční ladění v obrazech

1. část

Kód	Zvíře	Nálada respondenta, pocity ze setkání	Nálada zvířete	Atmosféra vnitřního světa/ domova zvířete
Z01	huňatý vlk	očekávající, pak pocit odkopnutí	smutná; odmítavá	podzimní, slunečná, ale chladná
Z02	ibis	dobrá	výborná; radostná	pohodová
Z03	jednorozec	nadšená; pocit bezpečí; strach, když se zvíře vzdaluje	radostná; nadšená, ale při přiblížení klesá	slunečná, „v uvozovkách dokonalost“
Z04	kančice	dobrá; chvilkové naštvání, že je to zrovna tohle zvíře + pocit viny za to; smutek při loučení	okamžitá radost a naděje, že tam někdo je; celkově sklíčená a smutná	atmosféra krajiny příjemná při západu slunce; v lese, kde běžně žije a má pelíšek temná, chladná, ponurá
Z05	krabice	respondentce se ve vnitřním světě nelíbilo, snažila se tam zůstat, kvůli pocitu, že tam být musí	ustaraná; stísněná	nepříjemná, zamížená
Z06	mravenec	smutná; trochu vztek na vnitřní zvíře; tíživá z vědomí krátkosti setkání	nálada „ <i>nic moc, ale může si za to sám</i> “, lehce frustrovaný; tíživá z vědomí krátkosti setkání	vysušená, přehřátá louka; dusno
Z07	orel	výborná; velká radost ze zvířete; lítost z jeho opuštěnosti	vnitřní smutek (skrýval ho)	na louce slunečná; v horách, kde má hnízdo nehostinná
Z08	panda	zvědavá, ale pak se těšila pryč	„ <i>přišel, koukal, odešel</i> “	prázdná, nezajímavá
Z09	pes	smutná	„ <i>nevypadala nešťastná</i> “	slunečná na louce; nesvobodná, ale „bezpečná“ v kotci
Z10	poník	radostná ze shledání, ale jinak smutná (i kvůli osamělosti každého z nich)	radostný; smál se, protože respondentka za ním přišla, ale vnitřně smutný	krásné prostředí, ale smutná atmosféra na louce i ve skalním přibytku

Příloha č. 7. Tabulka IV. – Emoční ladění v obrazech

2. část

Kód	Zvíře	Nálada respondenta, pocity ze setkání	Nálada zvířete	Atmosféra vnitřního světa/domova zvířete
Z11	příšerka (koule)	smutná	smutná (i když zvenku tak nevypadal)	venku smutná; v obydlíčku pohádková, také smutná
Z12	sova	dobrá	dobrá	příjemná, svobodná
Z13	vlk (růžové břicho)	dobrá; silný (pozitivní) emoční prožitek	klidná; vyrovnaná	příjemná, bezpečná, klidná
Z14	vlk	nejprve obavy, pak radostná, pocit svobody; při odchodu smutek	nadšená; radostná; melancholická	příjemná, svobodná
M01	jednorozec + varan	dobrá	nálada obou zvířat radostná	atmosféra domova jednorozce majestátní; u varana v doupěti bezpečná
M02	delfín	radostná, pocit souznění	radostná	radostná
M03	měňavka (koule)	nervózní při čekání; radostná ze setkání; nervózní při odchodu	radostná, očekávající	atmosféra bezpečí a skromnosti v podzemním pelíšku
M04	oškubaná slepice	nervózní; zklamání ze slepice	škodolibá	rušivá, nepříjemná
M05	růžový hroch	výborná	výborná	nereálná, snová, sladká
M06	srnka	radostná z osvobození od reálného světa; ke zvířeti neutrální; při loučení smutek	kamarádkská; trochu melancholická	příjemná a slunečná na rozkvetlé louce; potměnější v lese, kde žije
M07	tygr	dobrá	neutrální	nutkavě bezpečná v jeskyni (neochota vyjít ven i přes pálení očí z pochodní)
M08	zajíc	obavy o to, jak působí, aby zajíc neutekl; dobrá po získání jeho důvěry	nervózní; melancholická	slunečná na louce; atmosféra nejistoty a absence plného bezpečí v pelíšku

Příloha č. 8. Obrazové dokumentace

1. část



Kresba č. 1 – „Zbytečně zapšklý“ zrzavý mravenec respondentky Z06 na sluncem vypražené louce nad svým opuštěným podzemním mraveništěm. Věděli, když se sešli, že se také rozejdou a to je prý nějak tížilo. Oba byli při loučení smutní.

Příloha č. 8. Obrazové dokumentace

2. část



Kresba č. 2 – Vlk z vnitřního světa respondenty Z14, se kterým si povídala „z očí do očí“, běhala s ním po lese a hráli si. Přestože měl vlk po dobu návštěvy radost, při loučení byl zase smutný. Orel si tam lítal ve větru, „zpíval“, a byl jenom pozorovatelem.

Příloha č. 8. Obrazové dokumentace

3. část



Kresba č. 3 – M04 popsal své vnitřní zvíře jako trojhlavou slepici s leguáníma očima bez těla a bez peří, ale zároveň váhal, zda to není malý dráček. Nakonec ho nazval oškubaná slepice a považoval ji za škodolibé zvíře, protože prý „měla prču z toho, že na něj vykoukla“.

Příloha č. 8. Obrazové dokumentace

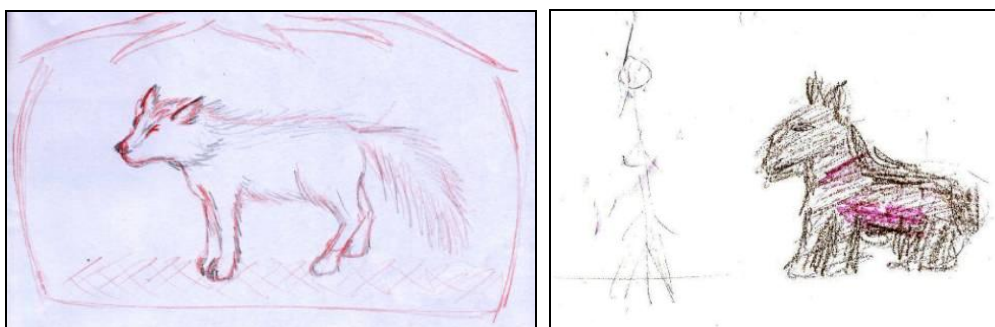
4. část



Kresba č. 4 – Z04 byla jednou z těch, kdo uváděli fascinující pohled z očí do očí. Zanechalo to v ní natolik silný dojem, že nakreslila detail očí její „kančice“ zvlášť. Měla pocit, že jí její vnitřní zvíře četlo myšlenky, stejně jako ona jí.



Kresba č. 5 – Dvě zvířata z vnitřního světa respondenta M01, která, dle jeho mínění, pokud se znala, tak spolu nekomunikovala. Jednalo se údajně o varana komodského a o jednorožce kouzelníka Merlina, který existuje od začátku světa a cestuje časem. Jeho posláním je bojovat s protivníkem – „táhne *takový černý vůz za sebou, z kterého vyjíždí kosy a kosí mimozemšťany*“. Zde byl prý na dovolené.



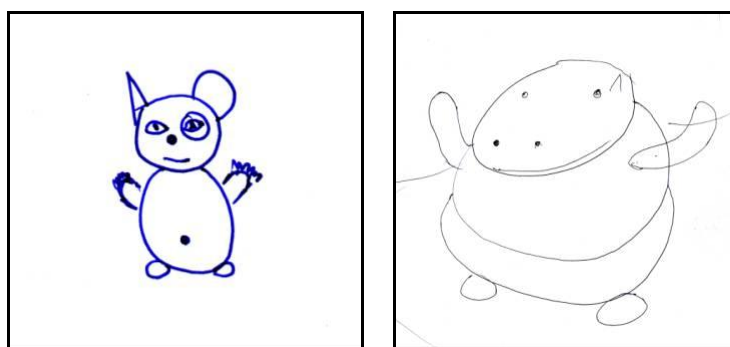
Kresba č. 6 (vlevo) – Nevrlý huňatý vlk ve své noře pod kořeny stromu [Z01].
Kresba č. 7 (vpravo) – Moudrý vlk s růžovým břichem při setkání s respondentkou Z13 – jeho nadměrná velikost je naznačena kresbou lidské postavy vlevo před ním.

Příloha č. 8. Obrazové dokumentace

5. část



Kresba č. 8 (vlevo) – Koule „měňavka“ zachycena v několika svých podobách [M03].
Kresba č. 9 (vpravo) – Koule „příšerka“ nakreslená s důrazem na „nádherná kukadla“ [Z11].



Kresba č. 10 (vlevo) – Maličký „panda“ s bílou kůží bez srsti a bílým flekem kolem oka [Z08].
Kresba č. 11 (vpravo) – Růžový hrošík, který voněl a vypadal jako z cukrové vaty, prý lákal a „poňoukal“ respondenta M05 jako cukrářka, ale ten jen koukal, jako když stojí malé dítě před krámkem a kouká na lízátka.



Kresba č. 12 (vlevo) – Zlatá sova, která čeká na stráž, aby mohla předávat moudrost [Z12].
Kresba č. 13 (vpravo) – Investigativní, vypravěčský, urážlivý ibis se záchvaty radosti [Z02].

Příloha č. 8. Obrazové dokumentace

6. část



Kresba č. 14 – Zdokumentovaná cesta respondenta M06, která začíná v dolní části kresby v jeho plicích, vede přes dům a jeskyni s pochodněmi do jeho vnitřního světa: „Připadal jsem si jako bych zemřel a přišel jsem do toho lesa, přes tenhle barák, přes tu jeskyni...“

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky:	Jitka Prokešová
Studijní program:	Sociální politika a sociální práce
Studijní obor:	Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii
Název práce:	Imaginativní obrazy v řízené relaxaci
Počet stran (bez příloh):	51
Celkový počet stran příloh:	25
Počet titulů české literatury a pramenů:	25
Počet titulů zahr. literatury a pramenů:	17
Počet internetových odkazů:	0
Vedoucí práce:	Radek Trnka, Ph.D.
Rok dokončení práce:	2010

Evidenční list knihovny

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


.....

V Praze, dne 25. srpna 2010

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

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Jitka Prokešová

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Imaginativní obrazy v řízené relaxaci

Oponent práce: Mgr. Dana Čechová

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 48

Počet stránek příloh: 25

Počet titulů v seznamu literatury: 42

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

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

Oborová přiléhavost tématu

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

Originalita tématu a jeho zpracování

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

Formální zpracování

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

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

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

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

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

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

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

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

Návaznost kapitol a subkapitol

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

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

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

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

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Bylo cílem výzkumu potvrdit stanovené výzkumné otázky (autorka je označuje jako hypotézy) nebo vyzkoušet autorkou navrženou techniku řízené relaxace s imaginací? Otázka vhodnosti výběru výzkumného designu, zda by nebylo přínosnější zpracovat toto téma více kazuisticky s menším počtem respondentů (autorka sama při prezentaci získaných výsledků píše, že se objevilo mnoho zajímavého materiálu a témat, ale nebylo možno zabývat se jimi podrobněji).

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka práce zvolila velmi zajímavé a poutavé téma. Teoretická část se věnuje danému tématu, je přehledně členěná, je vhodným úvodem do problematiky, již se věnuje empirická část práce. Autorka prokázala dobrou schopnost práce s odbornou literaturou, ovšem menší nedostatek spatřuji v použití příliš mnoha sekundárních citací (cit. dle). V empirické části je velmi přehledně a zajímavě popsán postup výzkumu, konkrétní relaxační techniky a získaných výsledků. Velmi oceňuji obrazové materiály v příloze. Na druhou stranu se autorka dopustila chyb v použití metodologické terminologie. Mám výhrady k použití pojmů experiment a hypotéza v kontextu kvalitativního výzkumu. Místo termínu experiment, který musí splňovat určité podmínky (kontrola experimentální proměnné, experimentální a kontrolní skupina...), je vhodnější termín šetření či studie. Hypotézy a jejich testování jsou předmětem kvantitativního výzkumu, u kvalitativního výzkumu je vhodnější termín výzkumná otázka. Další připomínku mám k jazykové stránce, v několika místech textu se střídá první a třetí osoba při označení autora práce, v celé práci by to mělo být jednotné. Celkově považuji předkládanou práci za zajímavou sondu do možností využití popsané relaxačně imaginativní techniky v praxi. I přes některé nedostatky tato práce splňuje požadavky kladené pro bakalářskou práci, proto ji doporučuji k obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

15.9.2010



**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Jitka Prokešová
Obor studia:
Název práce: Imaginativní obrazy v řízené relaxaci
Vedoucí/oponent práce: Radek Trnka, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 48
Počet stránek příloh: 25
Počet titulů v seznamu literatury: 42

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

			3	
--	--	--	---	--

Oborová přílehlavost tématu

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

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)

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

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.)

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

-

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Domnívám se, že je trapné, když školitel opěvuje práci svého studenta a vyplňuje všude jedničky. Bohužel jsem ale do této pozice tlačěn velmi solidně odvedenou experimentální studií s návaznými kvalitativními rozhovory, kterou ve své bakalářské práci prezentuje Jitka Prokešová. Vytknout můžu snad jen to, že autorka mohla v rešerši intenzivněji pracovat se zahraniční odbornou literaturou a cíle práce mohly být v úvodu vymezeny pregnančněji.

Z kladů práce vyzdvihuji nejvíce systematickou a pro čtenáře přehlednou analýzu kvalitativních rozhovorů. Utřídění a selektivní redukce dat v záplavě informací získaných z rozhovorů bývají často kamenem úrazu nejen bakalářských, ale i diplomových prací. Zacilení okruhů otázek (s. 54), ale zejména Příloha č.5, 6 a 7 (s. 57-67) by mohly být inspirací pro další studenty, kteří se rozhodnou použít ve své práci metodu kvalitativního dotazování.

Rovněž design experimentu je vysoce inovativní a pokud je mi známo, nebyla zatím v zahraniční odborné literatuře obdobná práce dosud publikována. Aplikace metody v praxi se zřejmě bude potýkat s problematickým vlivem subjektivního faktoru terapeuta, který bude výpovědi klienta interpretovat. To je ale samozřejmě velkým problémem i celé řady projektivních technik, které jsou i přesto v praxi používány.

Práci doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnocení výborně.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji**/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 10.9.2010



*
nehodící se, škrtněte