



# Aktivní imaginace v pojetí C. G. Junga

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7507 – Specializace v pedagogice  
*Studijní obory:* 6107R023 – Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání  
7504R269 – Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání

*Autor práce:* **Aneta Mináčová**  
*Vedoucí práce:* PaedDr. ICLic. Michal Podzimek, Th.D, Ph.D.



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Aneta Mináčová**  
Osobní číslo: **P12000331**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obory: **Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání**  
**Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání**  
Název tématu: **Aktivní imaginace v pojetí C. G. Junga**  
Zadávající katedra: **Katedra filosofie**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Studentka se bude v průběhu příprav a vypracovávání řídit metodickými a organizačními pokyny vedoucího práce.

Cíl práce: Studentka na základě prostudování odborné literatury představí Jungovu teorii aktivní imaginace a oblasti jejího praktického použití vzhledem k edukaci a výchově.

Metoda práce: Analýza a komparace odborné literatury

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

JUNG, Carl Gustav. Analytická psychologie: Její teorie a praxe. Tavistocké přednášky. 2.vyd. Praha: Academia, 1993, 205 s. ISBN 80-200-0418-1.

JUNG, Carl Gustav. Červená kniha: Liber Novus. Vyd. 1. Editor Sonu Shamdasani. Překlad Petr Babka. Praha: Portál, 2010, 372 s. ISBN 978-807-3677-671.

JUNG, C. Mandaly. Obrazy z nevědomí. 1. vyd. Brno: Nakl. Tomáše Janečka, 1998, 128 s. ISBN 80-858-8017-2.

KAST, Verena. Imaginace jako prostor setkání s nevědomím. Vyd. 1. Překlad Jan Černý. Praha: Portál, 1999, 167 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8302-1.

SEIFERT, Ang Lee, Theodor SEIFERT a Paul SCHMIDT. Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií. Vyd. 1. Překlad Markéta Laňová. Praha: Portál, 2004, 204 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8845-7.

Vedoucí bakalářské práce:

**PaedDr. ICLic. Michal Podzimek, Th.D, Ph.D.**

Katedra filosofie

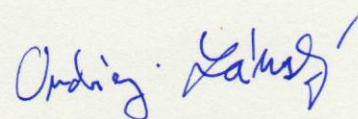
Datum zadání bakalářské práce: **10. dubna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2015**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



PhDr. Ondřej Lánský, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2014

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 16.12.2015

Podpis: Mindačová Aneta

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce PaedDr. ICLic. Michalu Podzimkovi, Th.D., Ph.D. za jeho odborné rady, pomoc a vstřícnost při vedení této práce.

## **Anotace**

Cílem této práce je v kontextu Jungova přístupu k psychologii charakterizovat jeho psychoterapeutickou metodu zvanou aktivní imaginace. V práci je podána její definice a možné přístupy, jak s aktivní imaginací pracovat. Dále jsou charakterizovány tři příbuzné metody – autogenní trénink, zvláště jeho třetí stupeň, focusing a katatymně imaginativní psychoterapie. Poslední část práce tvoří stručná charakteristika metod, jejichž uplatnění leží nejen na poli psychoterapie, nýbrž i ve výchově a vzdělávání. Jedná se o metody arteterapie, dramaterapie a terapii tancem.

**Klíčová slova:** aktivní imaginace, nevědomí, archetypy, sny

## **Abstract**

The aim of this thesis is to characterize Jung's psychotherapeutic method called active imagination in the context of his approach to psychology. The thesis includes its definition and possible attitudes, how the active imagination can be applied. Three related methods are further described – autogenic training, mainly its third level, focusing and guided affective imagery. The last part consists of brief characterization of methods, that can be used not only in the field of psychotherapy, but also in education and upbringing. These are methods of art therapy, drama therapy and dance therapy.

**Key words:** Active Imagination, unconscious, archetypes, dreams

## Obsah

Úvod .....	9
<b>1 Předpoklady aktivní imaginace .....</b>	<b>12</b>
1.1 Nevědomí a vědomí .....	12
1.2 Archetypy a jejich projev .....	16
1.3 Sny.....	19
1.3.1 Dvě teorie snů v analytické psychologii .....	20
<b>2 Metody uvolnění a koncentrace .....</b>	<b>24</b>
2.1 Obrazy uvolnění .....	24
2.2 Sestup po schodišti .....	24
<b>3 Aktivní imaginace .....</b>	<b>26</b>
3.1 Imaginace a psychologie .....	26
3.2 Proces aktivní imaginace.....	27
3.2.1 Cvičení představivosti.....	27
3.2.2 Motivy.....	27
3.2.3 Pohroužení do nálady.....	28
3.2.4 Fragmenty .....	29
3.2.5 Překážky v aktivní imaginaci.....	29
3.2.6 Záznam.....	31
3.2.7 Výklad.....	32
3.2.8 Čtyři kroky podle R. Johnsona .....	34
3.2.9 Průběh podle I. Kunderátové .....	37
3.2.10 Rozdíl mezi aktivní a pasivní imaginací .....	38
3.2.11 Nebezpečí a nevhodnost aktivní imaginace .....	39
<b>4 Příbuzné metody .....</b>	<b>40</b>
4.1 Autogenní trénink.....	40
4.2 Focusing .....	43



4.3	Katatymně imaginativní psychoterapie .....	47
<b>5</b>	<b>Techniky sebevyjádření ve výchově a vzdělávání.....</b>	<b>49</b>
5.1	Arteterapie .....	49
5.2	Dramaterapie .....	50
5.2.1	Dramaterapie a dramatická výchova.....	50
5.3	Taneční terapie .....	51
<b>Závěr</b>	.....	<b>52</b>
<b>Seznam použitých zdrojů</b>	.....	<b>54</b>

## Úvod

Každý psychologický směr přináší vlastní vědění o člověku a jeho mysli. Každá skupina odborníků příslušného odvětví dospívá k určitým závěrům, jež si však nemusí rozporovat se závěry směrů ostatních.

Nejinak je tomu i u C. G. Junga. Jako první informace, která bývá o tomto lékaři a mysliteli zmiňována, je skutečnost, že to byl žák S. Freuda, od něhož se po neshodách odloučil. Jung se domníval, že nevědomí toho obsahuje podstatě víc než pouhou směsici vytěsněných sexuálních tužeb a úzkostí. Je možné, že pacient skutečně trpí kastracním komplexem (Freudův pojem) nebo komplexem méněcennosti (pojem A. Adlera), ale lékař by se je neměl snažit v pacientovi za každou cenu najít, protože pacient ani s jedním nemusí mít problém, a naopak má komplexy jiné, které lékař, zaslepen svou vlastní teorií, přehlíží.

Jung s Freudem v mnoha věcech souhlasil, ovšem nesdílel jeho téměř až posvátný vztah k sexualitě. Proto když nasbíral dostatek zkušeností, od Freuda se odloučil a začal hledat jak vlastní metodu práce s pacienty, tak i svou vlastní životní cestu.

Ze začátku však prožíval dezorientaci. Protože nevěděl, jaký přístup k pacientům zaujmout, zaměřil se na promluvy pacientů a jejich vlastní interpretaci snů a obrazů. Doplňoval je jen vhodnými otázkami. Tak zjistil, že je potřeba vycházet ze snů a obrazů samotných, protože v nich samých je ukrytý smysl a je potřeba najít jen vhodnou cestu, jak se k jejich porozumění dostat.

U své osoby byl však stále nejistý, ačkoliv měl pár snů naznačujících, že spojení s jeho nevědomím bylo navázáno. Přesto pociťoval zvyšující se vnitřní tlak, až se začal obávat počátku psychické poruchy. Prošel svůj dosavadní život od dětství až po současnost a snažil se přijít na nějakou událost, jež by mohla být spouštěčem psychické poruchy, která, jak se obával, u něj již brzy propukne. Když však na nic nepřišel ani při druhém podrobném procházení, rozhodl se, že udělá první věc, která mu vyvstane na mysli. Tento krok byl velmi důležitý, protože vyčerpал všechny možnosti, jež mu vědomí poskytovalo, a tím se otevřel pomoci z nevědomí.

Tehdy se vynořila vzpomínka z dětství, kdy asi jako desetiletý chlapec stavěl z kostek domečky a hrady. Vzpomínka byla doprovázena určitou emocí a Jung si pomyslel, že ta tvořivost, kterou jako chlapec disponoval, mu právě teď schází. Jestliže se však vynořila tato vzpomínka, je možné, že tvořivost v podobě malého chlapce v něm stále je, otázkou zůstávalo, jak se k ní dostat. Protože nevěděl, jak jinak by mohl

na své desetileté já navázat, začal si i přes pocity odporu a pokoření znovu hrát jako desetiletý. Na břehu jezera i ve vodě hledal vhodné kameny a stavěl domy, postupně celou vesnici. Této činnosti se věnoval v přestávkách mezi prací. Postupně pozoroval, jak tato intelektuálně nenáročná činnost pomáhá vyjasňovat myšlenky, a zároveň začíná uvolňovat proud fantazijních obrazů.

Jungovi se tedy podařilo navázat silnější spojení se svým nevědomím. Fantazie se z nevědomí začaly hrnout, a on se tak ocitl tváří tvář neznámému světu, který ho téměř pohltit. Ačkoliv tato konfrontace s nevědomím byla silnější, než čekal, byl rozhodnut ve svém experimentu se sebou samým pokračovat. Fantazie si proto zapisoval, i když jim i přes své rozsáhlé znalosti mytologie neporozuměl.

Tím započala jeho vlastní životní cesta, hledání své duše, jak ji někdy nazývá. Svě fantazie zapsal a výtvarně doplnil v nedokončené Červené knize, jejíž první vydání proběhlo v roce 2010. Nabízí celou řadu rozsáhlých aktivních imaginací, na nichž Jung pracoval téměř dvacet let. Snad kvůli nedokončenosti Červené knihy zůstávají imaginace bez jakéhokoliv výkladu, čímž se sice čtenáři nabízí spoustu zajímavého a neobvyklého materiálu, ovšem bez možnosti mu hlouběji porozumět.

Cílem této práce je popsat metodu aktivní imaginace tak, jak ji chápal a jak s ní pracoval nejen Jung, ale i jeho pokračovatelé.

Práce je rozdělena do pěti kapitol. V první kapitole je popsán nezbytný kontext Jungova přístupu, jehož znalost předpokládá porozumění samotné metodě. Dále je popsáno rozdělení nevědomí, jeho vztah k vědomí i jeho projevy skrze archetypy a sny.

Druhá kapitola nabízí několik metod uvolnění před samotnou imaginací i způsoby, jak se naučit zaměřovat svou pozornost na vnitřní dění a obrazy. Tyto metody pomáhají člověka zbavit počátečního napětí, nedůvěry nebo svazujících očekávání, jež by mohly znesnadnit začátky imaginačního procesu.

Třetí kapitola pojednává o samotné metodě. Jsou v ní popsány různé možnosti, jak s aktivní imaginací začít, jak může vypadat její průběh i jak přistupovat k výkladu prožitých obrazů. Dále jsou popsány překážky, s nimiž se člověk může při imaginování setkat. Nakonec jsou zmíněna možná rizika metody.

Ve čtvrté kapitole najdeme metody mající podobné rysy jako Jungova aktivní imaginace. Nejsou s ní totožné, ovšem všechny určitým způsobem pracují s obrazy nebo emocemi za účelem pomoci jedinci vypořádat se s problémy, a tím zlepšit kvalitu jeho života.

Pátá kapitola tuto práci uzavírá a v krátkosti nastiňuje další možnosti práci s prožitou imaginací. Jung aktivní imaginaci rozděloval na dvě části – prožití a zpracování. Sám své imaginace písemně zaznamenal, a poté výtvarně ztvárnil. Výtvarné zpracování imaginace je sice velmi časté, ovšem není potřeba se omezovat na tento jediný způsob. Proto jsem vybrala ještě další dvě známé metody – dramaterapii a terapii tancem, které mohou být prostředkem buď pro vyjádření pocitů z aktivní imaginace, nebo – má-li jedinec problém s viděním obrazů – ji zcela nahradit. Nevědomé obsahy se tak neprojeví skrze vnitřní obrazy, ale skrze pohyb nebo jednání.

# 1 Předpoklady aktivní imaginace

Ačkoliv není v záměru této práce poskytnout komplexní přehled Jungova přístupu k psyché, některé aspekty jeho pojetí považuji za nutné zmínit, aby bylo patrné, proč má smysl se něčím jako je aktivní imaginace vůbec zabývat.

## 1.1 Nevědomí a vědomí

Analytická psychologie, stejně jako všechny odvětví spadající do oblasti hlubinné psychologie, předpokládá, že se v psychice člověka nachází nejen vědomí, ale i jeho skrytá část, nazvaná nevědomí, a že tato oblast má na vědomí a život člověk určitý vliv. Lidské vědomí lze popsat jen do určité míry, poněvadž prostředky, kterými je vědomí zkoumáno, pocházejí zase jen z vědomí. Objekt zkoumání je zároveň jeho subjektem, což přináší zkreslující výsledky. U oblasti nevědomí je problém ještě komplikovanější. Jak ze samotného slova nevědomí vyplývá, nachází se mimo oblast vědomí, a tudíž je nemožné jej objektivně definovat, vědomí do něj totiž nemůže přímo nahlédnout. Všechno, co můžeme o nevědomí říct, k nám přichází skrze vědomí a výsledný obraz je tím tedy ovlivněn. Ovšem je to nevědomí, odkud naše vědomí vyvěrá. Nevědomí je oblast neznámého rozsahu, z něhož vystupuje pouze malá část zvaná vědomí. Protože je omezenou částí, dokáže v daný moment vnímat jen určitý počet podnětů a ostatní, ač jsou viditelně přítomny, přijmout buď nezvládá, nebo přijmout nechce. Vědomí realitu posuzuje tak, že si jednotlivé výseky obrazů skládá do jednoho komplexního obrazu, asi jako my skládáme puzzle. Nevědomí může vnímat rovnou celý obraz situace, není totiž omezeno a zaměřeno jednosměrně.<sup>1</sup>

Přestože nedokážeme dost dobře říct, jaké je nevědomí samo sobě, můžeme se alespoň jeho povahu domnívat, a to díky obsahům, kterým z něj do vědomí pronikají. Obsahy nevědomí mimo jiné zahrnují naše názory, afekty, zčásti i naše jednání, fantazie a sny.<sup>2</sup>

Tyto obsahy se dají rozdělit do dvou kategorií. Do první patří obsahy, jež se bezprostředně týkají osobnosti člověka. Jsou to obsahy zapomenuté, nebo vytěsňené (všechno, na co člověk dřív myslel, ale nyní už nemyslí, všechno, co prožil, vnímal smysly, ale zapomenul, co vědomě nezaznamenal, i vše budoucí, co se v člověku teprve

---

<sup>1</sup> JUNG, C. G. *Vybrané spisy C. G. Junga*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-802-6207-191. s. 20-23.

<sup>2</sup> JUNG, C. G. *Osobnost a přenos: výběr z díla III*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1998. ISBN 80-858-8018-0. s. 74.

připravuje, a až za nějakou dobu se dostane do vědomí<sup>3</sup>). Obsahy tohoto typu pocházejí z oblasti psýché, jež Jung nazval *osobní nevědomí*.

Druhý typ obsahů ale z osobní zkušenosti nepochází. Jung tvrdí, že v psychice každého jednotlivce se nachází oblast, která je všem lidem společná bez ohledu na jejich společensko-kulturní původ a století, v němž právě žijí. Tuto oblast nazval *kolektivní nevědomí*. Obsahy kolektivního nevědomí jsou typické svým mytologickým charakterem. Jsou to symboly, které se objevovaly i několik tisíc let před našim letopočtem a objevují se i dnes a to na všech světových kontinentech.<sup>4</sup>

Jung si nejprve myslel, že tyto společné symboly jsou dány dědičností. Odjel proto do Spojených států studovat čistokrevné Afroameričany (ve své době je nazývá černochoy). Jeden z nich mu vyprávěl svůj sen. Byl o osobě ukřižované na kole. Afroameričan, kterému sen patřil, byl obyčejný muž, nedosáhl žádného vzdělání. Vzhledem k jeho křesťanskému vyznání by se dalo čekat, že osoba v jeho snu bude ukřižována na kříži, nikoliv na kole. Pokud dotyčný tento obraz nikde neviděl a ani o něm neslyšel, nedostal k tomuto obrazu žádný podnět z vnějšku, který by tento sen vyvolal, a přesto se objevil v jeho snu, Jung přichází s domněnkou, že jedná se o obraz, který vzešel z kolektivního nevědomí.<sup>5</sup>

Jung vysvětluje, že sluneční kolo je stará náboženská představa, jejíž kořeny lze najít už v mezolitu a paleolitu (důkazem jsou sochy v Rhodesii). Ukřižování osoby na kole znamená oběť, která se dříve nabízela bohům k usmíření. Připoutání na kolo byl i trestem pro Ixióna, kterého Zeus připoutal na stále se otáčející kolo. Tato vize není příliš rozšířena, takže pravděpodobnost, že se s ní onen nevzdělaný muž se svou křesťanskou orientací setkal, je velmi malá, i když není úplně vyloučená.<sup>6</sup>

Jiným příkladem obrazu z kolektivního nevědomí mohou být podivné fantazie muže trpícího od dětství schizofrenií. Jung tohoto muže potkal v roce 1906 a o setkání s ním píše: „*Jednoho dne jsem ho zastihl, jak stál u okna, pohyboval hlavou sem a tam a mžoural do slunce. Požádal mě, abych dělal totéž, a slíbil mi, že pak uvidím něco velmi zajímavého. Když jsem se ho zeptal, co vidí, byl překvapen, že já sám jsem nic*

---

<sup>3</sup> JUNG, C. G. *Archetypy a nevědomí: výbor z díla II*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997. ISBN 80-858-8011-3. s. 38.

<sup>4</sup> JUNG, C. G. pozn. 1, s. 55.

<sup>5</sup> JUNG, C. G. pozn. 1, s. 57.

<sup>6</sup> Tamtéž, s. 54-57.

neviděl, a řekl: „Vidíte přece ten sluneční penis – když pohybuji hlavou sem a tam, pohybuje se také, a to je vznik větru.“<sup>7</sup>

Až při studiu mytologie, tedy o několik let později, Jung narazil na text objasňující tuto zvláštní vizi. V roce 1910 se mu dostala do ruky kniha filologa Albrechta Dietricha, vydaná v témže roce. Toto dílo pojednávalo o řeckém papyru a Dietrich se domníval, že část textu odhaluje náboženské obřady Mithrova kultu. V textu se objevují pokyny: „Naber dech z paprsků, třikrát vdechni, jak nejsilněji umíš, a uvidíš se, jak se zvedáš a kráčíš vzhůru, takže si budeš myslet, že jsi uprostřed vzdušeného prostoru...cesta viditelných bohů se zjeví skrze slunce, boha, mého otce; podobně bude viditelná i roura, zdroj službu konajících větrů. Neboť uvidíš ze slunečního kotouče jakoby dolů visící rouru: a to po krajinách Západu nekonečnou jako východní vítr...“<sup>8</sup>

Text má čtenáře pravděpodobně uvést do autorovy vnitřní zkušenosti nebo do některých dobových mystických společenství. V antice najdeme symbolické spojení slunce a větru poměrně často. Existuje podobný obraz i v jiné době než v antice? Jung podává příklad, že na některých středověkých obrazech znázorňujících Zvěstování najdeme rourovité zařízení, které sahá od Božího trůnu k tělu Marie. Pacient nemohl mít znalosti o textu Albrechta Dietricha, protože byl vydán až čtyři roky poté, co prožil svou vizi. Narodil se v Curychu, kde ve veřejné galerii žádný takový obraz Zvěstování není k vidění, a nikdy necestoval, od svých dvaceti let byl prohlášen za duševně nemocného. V tomto případě je možnost, aby se pacient někde s obrazem nebo textem popisující jeho vizi, téměř vyloučená a dá se předpokládat, že mužova vize je opravdu projevem kolektivního nevědomí.<sup>9</sup>

Obsahy nevědomí mohou být buď osobní, nebo kolektivní povahy. Proč je důležité si těchto obsahů všimnout, vyplývá už z podstaty analytického procesu. Tento proces totiž stojí na „*dialektickém střetávání mezi vědomím a nevědomím*.“<sup>10</sup> Konfrontace s nevědomím, poznávání a přijímání jeho procesů je základním předpokladem pro proces uzdravení.

---

<sup>7</sup> JUNG, C. G. pozn. 3, s. 159.

<sup>8</sup> Tamtéž, s. 159-160.

<sup>9</sup> Tamtéž, s. 160-161.

<sup>10</sup> JUNG, C. G. *Snové symboly individuálního procesu.: výbor z díla V*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1999. ISBN 80-858-8019-9. s. 10.

Jung tvrdí, že je nutné zachytit obzvlášť ty nevědomé obsahy, které se do vědomí chystají proniknout,<sup>11</sup> a to dříve, než začnou samy vykazovat vysokou energetickou hodnotu a do vědomí prorazí.<sup>12</sup> Jak tomuto tvrzení rozumět?

Vlastnostmi vědomí je zaměřenost, určitost a jednostrannost. Jsou to nezbytné vlastnosti, pokud chceme dosáhnout vytyčeného cíle. Každý cíl vyžaduje, abychom na něj byli po určitou dobu zaměřeni, věnovali mu potřebné množství energie a času. Pokud energii a čas investujeme ve větší míře i do jiných, třeba menších cílů, dosažení toho prvního se bude odsouvat. V tom může spočívat potřeba jednostrannosti. Jednostrannost s sebou ale nese „*vyločení všech těch psychických prvků, které se k němu zdánlivě nebo skutečně nehodí.*“<sup>13</sup> Oněmi psychickými prvky myslí Jung emoce a myšlenky, které by se měly nacházet ve vědomí, ale vědomí je z určitých důvodů vytěsňuje do nevědomí. Jung dále tvrdí, že nevědomí vytváří protikladnou pozici k vědomému postoji. A ta je neškodná do té doby, dokud nezačne vykazovat vyšší energetické hodnoty, protože potom vtrhne do vědomí a zachvátí ho, ovládne, posedne. Intenzita protikladné pozice už dosáhla takové síly, že ji nešlo dál vytlačovat do nevědomí.<sup>14</sup>

Jak důležité je přijmout nevědomé obsahy dokazují i případy pacientů, kteří se díky práci s psychikou fyzicky úplně nebo téměř uzdravili. Jung popisuje tři případy. První byl muž, který prodělal operaci tlustého střeva. Za nějakou dobu však nemoc opět postoupila a podle ošetřujícího lékaře byla naprosto nezbytná druhá operace. Ta však nakonec nebyla potřeba, protože vyšly najevo určité intimní psychologické skutečnosti, a tlusté střevo začalo i bez operace fungovat opět normálně. Další je případ lupénky, jíž byl pacient postižen téměř po celém těle. Po několika týdnech v péči psychoterapeuta devět desetin lupénky zmizelo. Posledním příkladem může být hysterická horečka třicet devět stupňů, která díky uvědomění a připuštění psychologických příčin, v tomto případě zpovědi, sama po několika minutách zmizela.<sup>15</sup>

Dalo by se říct, že pokud člověk určitou skutečnost odmítá, zbaví se oné informace vytěsněním. Ale protože má být tato informace vědomá, nevědomí ji začne po čase vědomí vracet. Člověk je pak nucen se buď s touto informací konfrontovat, nebo snášet

---

<sup>11</sup> JUNG, C. G., pozn. 3, s. 340.

<sup>12</sup> Tamtéž, s. 329.

<sup>13</sup> Tamtéž, s. 328.

<sup>14</sup> Tamtéž, s. 340.

<sup>15</sup> JUNG, C. G. *Obraz člověka a obraz boha: výbor z díla IV*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2001, ISBN 80-858-8023-7. s. 20.



následky, když se konfrontaci vyhne. Z jakého důvodu to nevědomí činí? Proč nemohou určité informace zůstat nevědomí, vždyť nevědomí je součástí naší osobnosti?

Odpověď na tuto otázku je jedna z hlavních myšlenek Jungovy filosofie. Člověk se má snažit poznat všechny stránky své osobnosti (i ty odmítnuté a vytěsněné) a po rozpoznání je přijmout jako svou součást, jinak řečeno by měl integrovat své odštěpené komplexy (komplexy budou vysvětleny podrobněji v kapitole Sny). Má se stát tím člověkem, kterým ve skutečnosti je, má „*naplnit svou osobitost*.“<sup>16</sup>

Proces, během kterého člověk integruje nevědomého obsahu, kdy se vědomí střetává s nevědomím, a člověk tak rozšiřuje svou znalost o sobě, nazývá Jung procesem *individuace*. Výsledkem tohoto procesu je dosažení *bytostného Já* (nebo uskutečnění bytostného Já). Bytostné Já je jeden z mnoha obecných principů neboli *archetypů*.

## 1.2 Archetypy a jejich projev

„*Archetypy jsou typické módy chování*“<sup>17</sup> nebo také „*od pradávna existující obecné obrazy*“<sup>18</sup>. Jung ale nebyl první, kdo skutečnost archetypů pojmenoval. Slovo archetyp je spojováno už s Filónem Alexandrijským, Dionýsem nebo Augustinem.<sup>19</sup> O *représentations collectives* (kolektivních představách) hovořil i francouzský filosof Lévy-Bruhl, ještě před ním to byl i Adolf Bastian, který používal pojem *elementární myšlenky* nebo také *pramyšlenky*.<sup>20</sup>

Archetypy jsou tedy psychické formy tvořící obsah kolektivního nevědomí. Archetyp je sám o sobě nepoznatelný, poznat jej však lze skrze jeho projevy zvané *archetypické představy*. Archetyp je obecný symbol mající širokou škálu možností svého projevu. Pokud tyto projevy složíme dohromady, dostaneme obecnou charakteristiku archetypu.<sup>21</sup>

Bylo by však zavádějící definovat archetypy pouze jako souhrn určitého jednání. Archetypem by se dalo označit vše obecné, co přesahuje jedincovu zkušenost a má univerzální platnost. Proto pojem archetypu lze vztáhnout i na zvířata, rostliny, předměty, tvary nebo čísla.

---

<sup>16</sup> JUNG, C. G. pozn. 2, s. 70.

<sup>17</sup> JUNG, C. G. pozn. 3, s. 87.

<sup>18</sup> Tamtéž, s. 99.

<sup>19</sup> Tamtéž, s. 98-99.

<sup>20</sup> Tamtéž, s. 148.

<sup>21</sup> Tamtéž, s. 70.

Jung na jedné své přednášce popisuje sen muže, na němž ilustruje příklad archetypů. Muž se ve svém snu nachází ve venkovském domě a zmiňuje se selce o svém plánu jet do Lipska. Na selku jeho plán udělá hluboký dojem, což se snícimu líbí. Snící se podívá z okna, na louce vidí venkovany, jak hrabou seno. Scéna se mění, před domem se nachází příšera, která vypadá jako krab nebo ještěr. Snící vychází ven, dotkne se jí kouzelnou hůlkou, a příšera zmizí.<sup>22</sup>

V tomto snu se nachází několik symbolů – venkovský dům, selka, venkované, příšera a hůlka. Snící je vyzván, aby se k jednotlivým motivům vyjádřil. Jung se snícího ptá, jestli mu něco říká onen venkovský dům. Snící odpovídá, že ano, že je to leproserie sv. Jakuba blízko Basileje. To místo je významné bitvou, jež se tam v roce 1444 odehrála. Předvoj čítající 1 300 vojáků do posledního muže padl, protože neposlechl rozkazu vyčkat na celou švýcarskou armádu, a sám se pustil do boje s 30 000 burgundskou přesilou.<sup>23</sup>

Motiv chování vrhnout se vpřed bez ohledu na důsledek se snícimu v jednom předchozím snu už objevil. Vzal na sebe podobu nerozumného strojvedoucího, který se chystal dát plnou parou vpřed, nehledě na to, že zbytek vlaku je ještě v zatáčce. Pokud by opravdu naplno přidal, dojde ke katastrofě a vlak vykolejí.<sup>24</sup>

Ve snu se dále objevuje symbol selky a venkovanů hrabající seno. O selce snící říká, že je to jeho bytná. Ta je ve skutečnosti starší než on, je nevzdělaná a staromódní. Na základě určitého rozboru Jung dospívá k názoru, že selka v jeho snu představuje snícího samého, a že svým velkolepým plánem jet do Lipska se snaží snící imponovat především sám sobě. Venkov, jeho pracující obyvatelé i selka snícimu připomínají prostředí, kde vyrůstal a na které rád zapomíná. Snící dál dodává, že se rád vychloubá, když hovoří s níže postavenou osobou a že se mezi nevzdělanými lidmi rád staví do popředí a ukazuje, že je někdo. Nakonec si stěžuje, že je nucen žít v tak podřadném prostředí. Muž si však neuvědomuje, že netoleranci vůči vlastní méněcennosti projikuje do svého okolí. Místo, aby řekl, že mu vadí vlastní méněcenná část, stěžuje si na své méněcenné okolí.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> JUNG, C. G. pozn. 1, s. 109.

<sup>23</sup> Tamtéž, s. 110.

<sup>24</sup> Tamtéž, s. 102.

<sup>25</sup> Tamtéž, s. 112.

Hledání paralel mezi snovými symboly a životem snícího se nazývá *amplifikace*.<sup>26</sup> Pokud je snící schopen zasadit snové symboly do osobního kontextu, měli by mu být ponechán co největší prostor, protože jen on sám dokáže říct, co zvláštního pro něj znamenají.<sup>27</sup>

Ve snu se však objevuje symbol, k němuž žádný osobní kontext snící nedokáže vztáhnout. Jedná se o motiv hrozivě vypadajícího kraba/ještěra. Pro snícího představuje nebezpečí, obávaného nepřítele, jenž na sebe v pohádkách často bere podobu draka. Drak se musí zabít nebo jiným způsobem přemoct, aby hrdina dostal vytouženou odměnu. Snící ale netuší, odkud se ta příšera v jeho snu vzala. Domnívá se, že něco podobného musel jako dítě vidět v pohádce.<sup>28</sup>

Obrovský krab není osobní zkušenost snícího, je to archetyp, obecný symbol, který se netýká pouze osobního nevědomí, proto je možné, aby se psychoterapeut do výkladu vmísil, a zmínil obecný význam motivu i jeho možné variace.<sup>29</sup>

Příšera je už druhým upozorněním na hrozící nebezpečí, na něž nevědomí skrze sny upozorňuje. V podstatě třetím, protože onen muž vyhledal psychoterapeutickou pomoc kvůli nevysvětlitelným závratím, záchvatům slabosti, vyčerpání a občasné zvýšené srdeční činnosti. Souhrn těchto symptomů se nazývá horská nemoc. I ta je signálem určité nerovnováhy. Člověk se pohybuje ve výšce, které se ještě nepřizpůsobil, a buď by měl nějakou dobu v té výšce setrvat kvůli aklimatizaci, nebo v případě setrvávajících problémů sestoupit níž. Pokud tak neučiní, hrozí nebezpečí smrti.<sup>30</sup>

Jestliže bychom se podívali blíže na záměry tohoto muže, pochopili bychom, proč snům nevěnuje náležitou pozornost. Jedná se o člověka s vysokými ambicemi, který by ve své kariéře rád stal profesorem. Chce dosáhnout ještě výš, než se nachází teď. Symptomy horské nemoci však ukazují, že ani tato výška mu nesvědčí (je ředitelem velké střední školy). Šílený strojvedoucí, který se žene vpřed bez ohledu na možné vykojení, ukazuje na nebezpečí toho, co se může stát, bude-li hnát bez rozmyslu za svými kariérními plány. Sám této hrozbě však nevěnuje pozornost, a nebezpečí si jako mávnutím kouzelného proutku odmyslí. Muž i přes varování nevědomí

---

<sup>26</sup> Tamtéž, s. 106.

<sup>27</sup> JUNG C. G. pozn. 1., s. 135.

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 113.

<sup>29</sup> Tamtéž.

<sup>30</sup> Tamtéž, s. 117.

i psychoterapeuta, který mu sny pomáhá interpretovat, ve svém snažení dál pokračuje, avšak po třech měsících ztratí své postavení a životně ztroskotá.<sup>31</sup>

Jedním z klíčových archetypů je i výše zmiňovaný archetyp celku, tedy bytostného Já. To je součástí psychického procesu a je vrozeno v každé živé bytosti.<sup>32</sup> Bytostné Já je „*také cílem života, neboť to je ten nejúplnější výraz osudové kombinace, které se říká individuum, a nejen jednotlivce, ale celé skupiny, kde jeden doplňuje druhého do úplného obrazu.*“<sup>33</sup>

Jung se domnívá, že jedna z příčin neuróz je tlak bytostného Já, které ono samo na člověka vytváří. Bytostné Já je totiž archetypem celosti, a pokud je konání člověka jednostranné a odchylovající se od cesty k celistvosti, archetyp bytostného Já se aktivuje a jako vyvažující psychický princip na člověka začne vytvářet tlak, nutící ho nepokračovat ve svém jednostranném jednání. Jestliže člověk dlouhodobě nereaguje, tlak bytostného Já se může vystupňovat do neurózy.<sup>34</sup>

Jung pojmenoval i mnoho dalších archetypů, například Anima, Animus, Stín, Persona nebo Hrdina. Ty však pro tuto práci nejsou tak významné, jako princip sjednocujícího bytostného Já.

### 1.3 Sny

Nejběžnější a nejčastější setkávání nevědomí s vědomím probíhá ve snech. Vědomá činnost je snížena, a tak nevědomí dostává větší prostor se skrze symbolické obrazy a děje projevit.

„*Sny mohou být neúprosné pravdy, filosofické sentence, iluze, divoké fantazie, vzpomínky, plány, ba i telepatické vize...*“<sup>35</sup>

Sny zrcadlí současný stav duše, její problémy,<sup>36</sup> i jejich možné vyústění.<sup>37</sup> Pokud se současné problémy týkají nějaké události z minulosti, opět tuto situaci vyzvednou, upozorňující na podobnost. Sny poukazují na pokřivené pohledy na sebe i druhé,

---

<sup>31</sup> Tamtéž.

<sup>32</sup> JUNG, C. G. *Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi: výbor z díla I.* Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996. ISBN 80-858-8011-3. s. 326.

<sup>33</sup> JUNG, C. G. pozn. 2, s. 155.

<sup>34</sup> Tamtéž, s. 84.

<sup>35</sup> JUNG, C. G. pozn. 32, s. 141-142.

<sup>36</sup> HEFFERMANOVÁ, Jana. *Tajemství dvou partnerů.* Praha: Argo, 2008. ISBN 978-80-7203-957-9. s. 223.

<sup>37</sup> JUNG, C. G. pozn. 32, s. 136.

upozorňují na omyly a iluze, kterých se vědomí kvůli své omezenosti dopouští, a pomáhají je napravit.<sup>38</sup>

Sny však mohou mít i další, podstatnou funkci, totiž pomoci člověku, aby se přiblížil ke smyslu svého života. Ne všichni Jungovi pacienti trpěli prokazatelně neurózou, nýbrž jen nenalezli smysl a jejich život se jim zdál zbytečný. Ve svém životě uvízli, zůstali stát na místě a nevědí, jakými cestami se mají ubírat dál. Jung pro tuto situaci používá výraz *uvíznutí*. Je to typická životní situace, která se během lidského vývoje tolikrát opakovala, že se jako motiv dostala i do pohádek a mýtů. Jestliže je uvíznutí typický motiv v nevědomí (archetyp), lze očekávat, že existuje i typická reakce na uvíznutí a jeho kompenzaci.<sup>39</sup>

Sny mohou člověku pomoci se z této slepé uličky dostat, ovšem za předpokladu, že nad nimi bude uvažovat a snažit se přijít na jejich význam. Sny *„probouzejí to, co v osobnosti spí a odhalují nevědomé, a tak se jen málokdy stane, že by se ten, koho neomrzí po dlouhou dobu pracovat se svými sny, neobohatit a nerozšířil svůj obzor.“*<sup>40</sup>

### 1.3.1 Dvě teorie snů v analytické psychologii

#### A. Sen jako kompenzace

V kapitole 1.1 Nevědomí a vědomí bylo zmíněno, že jedna z nezbytných vlastností vědomí je jednostrannost. Jednostrannost může být i problematická, protože vytlačuje některá podstatná fakta o skutečnosti, například o objektivních schopnostech člověka uskutečnit své záměry nebo dosáhnout požadované pracovní pozice jako tomu bylo u muže usilujícího o profesuru.

Na tomto případě jsme mohli vidět, jak nevědomí muže opakovaně upozorňovalo, že své síly neposuzuje dostatečně objektivně. Nevědomí tak vyvažovalo mužovu nedostatečnou sebereflexi a snažilo se mu to prostřednictvím snu sdělit. Tato tendence nevědomí se nazývá *kompenzace* (vědomého postoje). *„Kompenzační funkce snu především znamená, že nevědomí připojuje k vědomé situaci všechny prvky, které zůstaly pod prahem vědomí z důvodu vytěsnění, nebo byly příliš slabé, než aby byly s to dosáhnout vědomí.“*<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> HEFFERNANOVÁ, J. pozn. 36, s. 223.

<sup>39</sup> Tamtéž, s. 46-47.

<sup>40</sup> Tamtéž, s. 229.

<sup>41</sup> JUNG, C. G. pozn. 32, s. 184.

Kompenzace může být různého druhu. Může jít o kompenzaci v oblasti posuzování, kdy člověk sám sebe nebo druhé nadhodnocuje, nebo naopak podhodnocuje<sup>42</sup>, může k ní docházet i v rámci osobnosti člověka, když jsou slabé stránky osobnosti (Stín) popírány a vytlačovány do nevědomí. Nevědomí tyto opomíjené části osobnosti vrací do vědomí tím, že je symbolizuje ve snech, aby došlo k jejich přijetí a bylo dosaženo celistvosti osobnosti.<sup>43</sup>

Kompenzací Kastová nazývá i případy, kdy se skrze sen zpracovává traumatická událost.<sup>44</sup>

### **B. Sen jako projev komplexů**

V životě jedince zaujímají podstatnou roli emoce. Ty jsou chápány jako regulační proces, který udržuje organismus ve fyziologické rovnováze a pomáhá přizpůsobovat se vnitřnímu i vnějšímu světu. Spouštěče emocí mohou ležet jak ve vnějším světě – prožití zkušenosti, tak ve světě vnitřním – vzpomínky, představy i sny. Všechny niterné zážitky v životě člověka jsou spjaty s emocemi, pokud by nebyly, neměly by pro člověka žádný smysl a vnitřně by jej nezasahovaly.<sup>45</sup>

Emoce život člověka obohacují, protože díky nim se zdají být prožitky intenzivnější, ovšem neprojevení a nedostatečné zpracování silných emocí však může vést k psychickým problémům. Ukázalo se totiž, že pozadí psychických problémů je emocionální.<sup>46</sup>

Aby Jung dokázal přijít na to, kde leží původ psychického problému, pomáhal si *testem slovních asociací*. Tento test spočívá v tom, že zkoumaná osoba reaguje na slovo, které jí psychoterapeut položí. Má říct první slovo, které jí vyvstane na mysl. Čas reakce se měří, a pokud je u některého podnětového slova reakční čas delší, než byl průměr reakčního času u ostatních slov, může to znamenat, že se s tímto slovem pojí silné emoce, aniž by si je dotyčný připouštěl nebo si jich byl dostatečně vědom. Reakce-odpověď zkoumaného na zatížené slovo nemusí být jen pomalejší, je možné zaznamenat i další projevy odchylek – náhlé pohyby rukou, nohou, těla, kašláni a koktání.<sup>47</sup> Jedinec může na podnětové slovo bez výběru asociovat náhodné předměty,

---

<sup>42</sup> Tamtéž, s. 173-174.

<sup>43</sup> KAST, Verena. *Sny: práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0487-9. s. 98.

<sup>44</sup> Tamtéž, s. 95-96.

<sup>45</sup> Tamtéž, s. 58-60.

<sup>46</sup> Tamtéž, s. 60.

<sup>47</sup> JUNG, C. G. pozn. 1., s. 66-67.

keré kolem sebe v místnosti vidí nebo spojovat zdánlivě nesouvisející slova, např. na slovo „tančit“ asociuje „zelená“.<sup>48</sup>

Tyto chyby v reagování jsou zapříčiněny shlukem psychických obsahů, které Jung nazval *komplexy*.<sup>49</sup> Jsou to „*zvnitřněné konfliktní zkušenosti ze vztahů, opakované zkušenosti, které byly stále stejné a které se vyznačují jednou nebo více obtížnými emocemi*.“<sup>50</sup>

Jung na základě poruch v reagování usoudil, že komplexy bývají většinou vytěsněné, protože ruší klidnou asociativní hru a „*dráždí je spousta zdánlivě nevinných slov*.“<sup>51</sup> Čím je emoce silnější, tím méně je člověk svobodný jak ve svém myšlení, tak ve svém jednání. Pokud se komplexová situace i s emocemi opakují, komplex i reakce člověka na situaci znovu zesílí. Tímto zesílením jsou naopak více potlačeny ostatní části psyché, zejména vědomí a jeho centrum, tedy já (jáský komplex). Člověk nejedná tak, jak by si přál jednat, ale je kvůli komplexu – kterého si většinou není vědom – svázán stereotypními reakcemi a jednáním.<sup>52</sup>

Komplex narušuje vědomé rozhodování, ale i fyzický chod těla a jeho funkce. Jung říká, že komplex má vliv na činnost srdce, plic, nervů nebo proces trávení, čímž vlastně odkazuje na dnes již známý obor psychosomatiky. Svou energií a určitým množstvím volní síly je komplex částečně osobnost sama o sobě. „*Když například chcete něco říci nebo udělat a naneštěstí tímto úmyslem interferuje komplex, pak řeknete nebo uděláte něco jiného, než jste měli v úmyslu. Jste jednoduše přerušeni a váš nejlepší úmysl je narušen komplexem, stejně jako kdybyste byli přerušeni nějakou lidskou bytostí nebo okolnostmi zvenčí*.“<sup>53</sup>

Tato autonomie komplexu se projevuje i ve snech. V nich se totiž komplexy projevují jako jednající osoby, *personifikují se*, když je vědomí ve spánku nepotlačuje. Jsou to „*odštěpené části psyché*“<sup>54</sup>, které člověk znovu musí integrovat z nevědomí do vědomí.<sup>55</sup>

---

<sup>48</sup> KAST, V. pozn. 43., s. 63.

<sup>49</sup> JUNG, C. G. pozn. 1, s. 67.

<sup>50</sup> KAST, V. pozn. 43. s. 62.

<sup>51</sup> Tamtéž. s. 63.

<sup>52</sup> KAST, V. pozn. 43, s. 65.

<sup>53</sup> JUNG, C. G. pozn. 1, s. 93.

<sup>54</sup> JUNG, C. G. pozn. 32, s. 248.

<sup>55</sup> Tamtéž.

Jung tvrdí, že se člověk dokáže natolik vycvičit, aby se komplexy stávaly viditelnými a slyšitelnými i v bdělém vědomí a že tento stav není patologický.<sup>56</sup> Dialog s komplexy, jež se mohou zjevovat v symbolické podobě jako postavy, zvířata nebo věci je základ k psychoterapeutické metodě zvané aktivní imaginace.

---

<sup>56</sup> JUNG, C. G. pozn. 1., s. 94.



## 2 Metody uvolnění a koncentrace

K napsání této kapitoly byla inspirací diplomová práce Tomáše Hochmana, respektive výsledky jeho výzkumu o účinnosti aktivní imaginace. Jako jeden z problémů účastníci výzkumu uváděli neschopnost koncentrace na jeden proces aktivní imaginace. Dalšími problémy byly „běžné myšlenky, vnější rušivé elementy a únava.“<sup>57</sup>

Účastníkům tedy dělalo problém oprostít se od toku myšlenek a soustředit svou pozornost na probíhající imaginaci. Těmto problémům se dá předejít různými technikami, proto několik z nich považuji za vhodné zmínit.

### 2.1 Obrazy uvolnění

Verena Kastová jako jednu z možností uvolnění doporučuje vybavit si obrazy, které dotyčnému přinášejí klid a uvolnění, v nichž se cítí dobře a ničím neohrožen. Těmito obrazy je možno prokládat silně emoční a vypjaté imaginace. Přinášejí nejen potřebné uvolnění, ale mohou poukázat na problém a navést na chování vedoucí k jeho řešení.<sup>58</sup>

K obrazu uvolnění lze člověka dovést větami typu:

*„Představte si situaci, v níž se cítíte zvlášť dobře, nebo takovou, ve které byste se tak mohli cítit. Nechejte obraz zcela oživnout a představte si, jak by se situace mohla změnit, abyste se cítil ještě lépe. Situaci si vychutnejte.“<sup>59</sup>*

### 2.2 Sestup po schodišti

K uvolnění nebo ke vstupu do imaginace je vhodná představa sestupu po schodišti. Cvičení probíhá tak, že si sedneme nebo lehne, uvolníme se a zavřeme oči. Potom si představíme schodiště vedoucí dolů. Může to být schodiště známé, které jsme už někdy viděli, nebo úplně neznámé, právě vyvstalé na mysli. Začínáme pomalu scházet dolů a průběžně počítáme od desítky k jedné, nebo odpočítáváme každý jednotlivý schod. Když dopočítáme k číslu jedna, dostaneme se na konec schodiště a vidíme před sebou zavřené dveře. Otevřeme je a prohlížíme si, co je za nimi. Tímto otevřením dveří začíná samotná aktivní imaginace.<sup>60</sup>

---

<sup>57</sup> HOCHMAN, Tomáš. *Účinné faktory aktivní imaginace* [online]. Olomouc, 2012 [cit. 2015-07-09]. s. 102.

<sup>58</sup> KAST, Verena. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 978-807-1783-022. s. 46-54.

<sup>59</sup> Tamtéž, s. 49-50.

<sup>60</sup> SEIFERT, Ang Lee, Theodor SEIFERT a Paul SCHMIDT. *Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004). ISBN 80-717-8845-7. s. 183.

Sestup je možné provádět vícekrát za sebou. Čím více opakování, tím hlubší a uvolněnější stav. Můžeme si prohlížet už samotné schodiště a dveře. Jaké je schodiště, je úzké nebo široké, je osvětleno, nebo spíš ve tmě? Z čeho jsou dveře, před nimiž stojím? Jdou otevřít lehce, nebo se na ně musí přitlačit? Jak jsou velké, široké, je na nich něco zvláštního? <sup>61</sup>

I Jung používal sestupu, aby se dostal do imaginace, a přiznává, že *“dostat se do hloubky vyžadovalo někdy více pokusů. Poprvé jsem dosáhl hloubky takřka tři set metrů, podruhé to byla již kosmická hloubka. Bylo to jako cesta k měsíci nebo jako sestup do prázdna.”* <sup>62</sup>

---

<sup>61</sup> Tamtéž.

<sup>62</sup> JAFFÉ, Aniela. *Vzpomínky, sny, myšlenky C.G. Junga*. Vyd. 2., v Portále 1. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0803-7, s. 158.

### 3 Aktivní imaginace

„Aktivní imaginace je metoda asimilace nevědomých obsahů prostřednictvím některé z forem sebevyjádření.“<sup>63</sup> Kastová zdůrazňuje, že Jung pod pojmem aktivní imaginace chápal každé zobrazení symbolu, například výtvarně nebo dramaticky, tedy nejenom tok symbolických obrazů, jak je chápána dnes.<sup>64</sup> Jung aktivní imaginaci přímo nedefinoval, spíš popsal možnost, jak s aktivní imaginací začít.

#### 3.1 Imaginace a psychologie

Imaginace je sama o sobě součástí všech terapeutických směrů. Všechny se totiž zabývají určitými představami klientů, ať jsou to vzpomínky, které si klient vybavuje a které oživuje, přáními, které si v mysli konstruuje a třeba i snaží uskutečnit, nebo jeho obavami z přítomného či budoucího. Představa člověka o realitě a dojem z ní je pro nás často skutečnější než skutečnost sama. Například dítěti, které se bojí psů, má utkvělou představu, že všichni psi jsou velcí, srazí člověka na zem a vycení na něj obrovskou tlamu plnou špičatých zubů, budeme stěží vysvětlovat, že takoví nejsou všichni psi, že někteří jsou přátelší a nemusí se jich bát. Svou obavu z takového psa si dítě může promítat do všech psů nehledě na to, s kolika přátelskými psy se už potkalo nebo potká. Jeho subjektivní obraz o psech bude pro dítě přesvědčivější a působivější než objektivní realita.<sup>65</sup>

Imaginací dokážeme získat nový pohled na sebe i svět kolem nás, dokážeme díky ní uchopovat emoce, prožít je a pracovat s nimi, a tím se přiblížit sobě samému, své celistvosti.<sup>66</sup> Obrazy z imaginace zrcadlí stejně jako sny náš okamžitý stav duše i potenciální vývoj našich problémů. Skrze obrazy touhy, jinak řečeno také obrazy přání, jak o nich hovoří Kastová, se člověku může dostat povzbuzení k pokračování v jeho cestě za lepším životem, za změnou, o niž usiluje.<sup>67</sup>

---

<sup>63</sup> SHARP, Daryl. *Slovník základních pojmů psychologie C.G. Junga*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. ISBN 978-808-5880-397. s. 13.

<sup>64</sup> KAST, V. pozn. 58, s. 143.

<sup>65</sup> Tamtéž, s. 15-23.

<sup>66</sup> Tamtéž, s. 21.

<sup>67</sup> Tamtéž, s. 52.

## 3.2 Proces aktivní imaginace

### 3.2.1 Cvičení představivosti

Jestliže člověk tápe, jak by mohl imaginaci začít, nebo má s vybavením obrazů problémy, doporučuje Kastová jako jednu z možností čtení pohádky nebo její části. Lze doporučit i různé mytologické příběhy rozličných kultur, které v sobě nesou archetypální obrazy a symbolické situace, jimiž se člověk může cítit zasažen. Jestliže na takovou situaci klient při čtení narazí, může se jednat o téma, jež ho aktuálně trápí, a příběh se tohoto problému symbolicky dotýká a řeší jej.<sup>68</sup>

### 3.2.2 Motivy

Pro začátek imaginace poslouží i jednotlivé obecné motivy. Kastová nabízí motiv krajiny, vody, stromu, zvířete, ostrova a jeviště. S podobnými motivy pracuje i katatymně imaginativní psychoterapie. O této metodě bude uvedeno v samostatné kapitole.

K motivům je vhodné mít otázky, které mohou pomoci dát imaginaci do pohybu.

Např. „*Vidíte se, jak stojíte v krajině. Jak vypadá ta krajina? Jak vypadáte vy?*

*Stojíte někde jako strom. Jakým stromem jste? Kde stojí?*

*Vidíte se jako zvíře. Jaké zvíře jste?*

*Představte si jeviště. Na jevišti stojíte ve dvou podobách, různě oblečen, chcete-li i v různých kostýmech. Ať každý z vás řekne tomu druhému jednu větu.“<sup>69</sup>*

Poslední motiv – motiv jeviště – je možná trochu náročnější než ostatní, ale je vhodný právě proto, že se na něm může aktivní imaginace snáze rozvinout. Jeviště je totiž místo děje, v němž často figuruje více osob a mezi těmi osobami dochází zpravidla k dialogům, výměně názorů, mnohdy i ke konfliktům. Práce s tímto motivem tak může pomoci odbourat počáteční obavy člověka a vhodně jej aktivní imaginaci otevřít.

I žena, jejíž případ Kastová uvádí, měla na jevišti více osob, zaujaly ji však pouze dvě, mezi nimiž započal dialog. Imaginace je dlouhá, proto jsem vybrala jen její klíčové části.

*„Mám trochu obtíže... Je tam (na jevišti) malé děvčátko, je tam žena mateřských rysů, je tam drzá uličnice, a pak mimořádně elegantní žena ve večerních šatech*

---

<sup>68</sup> KAST, V. pozn. 58, s. 42.

<sup>69</sup> Tamtéž, s. 60.

*s výstřihem, je tam jedna ve špinavých džínách, jedna, co jen běhá po jevišti a domnívá se, že něco najde, jedna celá zahalená a jedna, která se chce ukazovat v bikinách.*

*Ta ve večerních šatech se mi líbí, měla by vystoupit. Má černé večerní šaty z dvacátých let s velkým výstřihem, nahá záda, malý slušivý klobouček, krásné nohy...Je až neslušně slušná. Moc mě těší ji popisovat. Tváří se elegantně, výraz ve tváři téměř prázdný...“*

*Opět zasahuji a ptám se: „Kdo to říká?“*

*„Ta v těch špinavých džínách. Vypadá na zahradnici, na zdravý salát, snědla asi všechnu moudrost světa, nedá nic na vzhled, chce být naprosto reálná, nic nepředstírat, dělá si to těžké.“ Ženě ve večerních šatech říká: Ztrácíš čas ve světě zdání.“*

*Na to žena ve večerních šatech odpoví: „A ty zase lpíš na zemské kůře.“*

*Ta v džínách zjevně znejistěla a myslí si: „Když začnu s argumenty, nic tím nezískám, vždycky najde nějakou odpověď.“ Opět se ptá: „Nebojíš se, že jednou dospěješ a propadneš světu zdání?“*

*Žena ve večerních šatech říká: „Ne, proč! Nepropadla jsem přece světu zdání. Nosím ty šaty, když se mi to hodí, a pak si zas vezmu jiné.“<sup>70</sup>*

### **3.2.3 Pohroužení do nálady**

Dalším způsobem, jak se dostat k aktivní imaginaci, je začít zaměřením na současnou deprimovanou nebo jinak narušenou náladu, pro niž však z vnějšku není pádný důvod. Člověk je rozmrzelý, vzteklý nebo smutný, aniž by své rozpoložení uměl logicky zdůvodnit. Jung doporučuje, aby se člověk na onu náladu zcela soustředil a ponořil se do ní. Potom má zapsat všechny fantazie a další asociace, které se nálady, afektu týkají, aniž by je kriticky rozebíral. Je třeba si dávat pozor a nesklouznout do volných asociací, ale snažit se vztahovat asociace jen kolem dané nálady. Tímto zpracováním se afekt, který až dosud působil z nevědomí a narušoval vědomí, dostane k vědomí blíž, stane se srozumitelnějším, uchopitelnějším a snáze zpracovatelnějším.<sup>71</sup>

Není ani žádoucí, abychom své náladě zcela propadli. Ze své narušené nálady je potřeba udělat objekt zkoumání, sama nálada se nesmí stát dominujícím subjektem nad člověkem samým.<sup>72</sup>

---

<sup>70</sup> KAST, V. pozn. 58, s. 62.

<sup>71</sup> JUNG, C. G. pozn. 3, s. 344-345.

<sup>72</sup> JUNG, C. G. pozn. 2, s. 125.

### 3.2.4 Fragmenty

Někdy má člověk problém svou náladu vůbec identifikovat, a spíše než cokoli jiného pociťuje jakousi nudu nebo nespécifickou nechuť ke všemu. Pokud se člověk nachází v těchto podmínkách, Jung doporučuje najít si čas, kdy člověk není nikým rušen, například v noci, protože v noci má člověk přirozeně sklon k introverzi. Je třeba vyřadit kritické myšlení (i to může činit ze začátku problému) a zůstat v očekávání toho, že se nějaký obraz objeví. Někdo může místo obrazu vidět slovo, zaslechnout větu nebo vnímat emoci. To vše je potřeba co nejpodrobněji zaznamenat.<sup>73</sup>

I tyto krátké úryvky obrazů (výraz obličeje postavy v imaginaci, její pohyb, nezvyklé gesto) nebo vět trvajících jen okamžik, je třeba brát vážně. Imaginace se často nedaří i z důvodu přehnaného očekávání, že se hned zpočátku před člověkem rozvinou obrazy s dějem, a pokud se to nedaří, může mít člověk tendenci zanevřít jak na aktivní imaginaci, tak své vlastní schopnosti.<sup>74</sup>

### 3.2.5 Překážky v aktivní imaginaci

Jako další problém bývá uváděna nedůvěra v samotnou metodu. V tom případě je lepší zkusit jinou, a po čase se buď k aktivní imaginaci znovu vrátit, nebo – přetrvává-li nedůvěra a neochota – zůstat u preferované metody. Jindy může být rozjezd aktivní imaginace pomalý kvůli neochotě nebo strachu se otevřít a prožívat to, co vyvstane.<sup>75</sup>

*„T: Uvolni se a pozvolna zavři oči. Počkej, až k tobě přijde nějaký obraz, potom mi ho zkus popsat.*

*K: Zatím nic nevidím.*

*T: Sedí se ti pohodlně? Čekej, až se ti něco objeví. Nikam nepospícháme.*

*K: (Pauza) Je to hodně rozmazané. Nedá se nic poznat. Snažím si to osahat, ale nemám pocit, že bych něco nahmatala. (Pauza)*

*T: Nemáš chuť něco udělat?*

*L: Chtěla bych projít tím beztvarym...je to všude kolem mě. Nemohu tu barvu popsat. Jakoby to byly všechny dohromady.*

*T: Když na to sáhneš, cítíš něco?*

*L: Ne. Ruce jakoby šly vzduchem. Necítím nic zvláštního. Nejsou tam žádné tvary.*

---

<sup>73</sup> JUNG, C. G. pozn. 2., s. 246.

<sup>74</sup> HEFFERNANOVÁ, J. pozn. 36, s. 373.

<sup>75</sup> JIRSÁKOVÁ, Veronika. *Nevědomé procesy v aktivní imaginaci* [online]. Praha, 2001 [cit. 2015-08-01]. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. s. 9.

*T: Necítíš něco nosem?*

*L: Také nic zvláštního. Jako bych cítila nějaký ohniček...nebo něco spáleného.*

*T: Odkud jde ten pach?*

*L: Je tak okolo mě, ten pach i ta neurčitá barva. Jdu pořád dál a pořád se nic neděje.*

*T: Vidíš sama sebe? Kde jsi?*

*L: Nevidím. Ta barva jakoby začala fialovět. Nejsou to obláčky. Ve středu té barvy je červená. Snažím se vstoupit do té barvy, ale nic tam není. Jakoby to pořád formovalo střed. Jdu do toho středu, ale nic se neděje.*

*T: Cítíš něco?*

*L: Chce se mi plakat. Neumím si to vysvětlit. Nevím, proč mi tečou slzy. Mám takové neutrální pocity. Ta barva je fialová. Ted' jakoby se to rozjasňovalo, rozsvěcovalo, ale pořád není nic vidět.*

*T: Nechceš něco udělat?*

*L: Mám chuť pozorovat. Struktura té barvy je taková vyjasněná, jsou tam nepravidelné žilky (jakoby mramorová). Nelze nic nahmatat. Prsty nic nezachycují. Barva je modrofialová. Mám pocit, že tam něco je. Je to prostorové, příjemně hluboké...beztvaré. Jdu dál. Nebrání mi to v chůzi. Povrch je příjemný. Ta fialová barva se zužuje jakoby do chodbičky. Jdu tou chodbičkou. Jako bych viděla ten středový bod neustále před sebou.*

...

*L: Je to pořád stejné. Rozhrnuji to, ale nic nemůžu nahmatat.*

*T: To je v pořádku, že se ti tam nic neobjevuje. Myslíš, že bychom tady mohli skončit?*

*L: Ano, ukončíme to.*

*T: Dobrá. Až se budeš cítit připravena na návrat, otevři pomalu oči.<sup>76</sup>*

Strach z imaginace je zpočátku běžný. Jung o svém strachu píše: „Abych zachytil fantazie...musel jsem přivolit a takříkajíc do nich padnout. Pociťoval jsem proti tomu nejen odpor, nýbrž cítil jsem i vyslovenou úzkost. Báł jsem se, že ztratím sebekontrolu a stanu se obětí nevědomí. Co to znamená, bylo mně jako psychiatrovi až přespříliš jasné. Musel jsem ovšem najít odvahu zmocnit se těchto obrazů. Kdybych to neudělal, riskoval bych, že se ony zmocní mě.“<sup>77</sup>

Imaginace může začít na konkrétním snu nebo jednom určitém snovém obrazu. Zaměřit se můžeme si na celkovou snovou atmosféru, jeví-li se nám neobvyklá a máme-

<sup>76</sup> JIRSÁKOVÁ, V. pozn. 75, s. 10-11.

<sup>77</sup> JAFFÉ, A. pozn. 62, s. 156.

li potřebu si ji oživovat. Protože je aktivní imaginace dialogem s nevědomím, kdy se odštěpené komplexy z nevědomí integrují do vědomí za účelem dosažení celistvosti osobnosti, je na místě soustřeďovat se i na opakující se problémové situace v životě.

Podstatné je vybrat si jedno konkrétní téma, jednu emoci nebo jeden obraz a čekat, co vyvstane. Může se objevit člověk, zvíře, rostlina nebo jakákoliv neživá věc. Je nutné, abychom přijali vše, co se objeví, i když se nám to nemusí líbit nebo nám to přijde nedostatečné, hodnocení musí jít na chvíli stranou.<sup>78</sup>

Pokud vyvstane obraz, je dobré prozkoumat všechny jeho detaily a navázat s tím, co se objevilo, vztah. Oslovit danou postavu, ať má jakoukoliv podobu a čekat, jestli od ní vzejde nějaký podnět, slovo nebo věta. V aktivní imaginaci mohou hovořit zvířata i rostliny. Pokud postava v imaginaci chce, abychom ji někam následovali, uděláme to a sledujeme, kam nás dovede.<sup>79</sup>

Čas imaginace není nijak přesně určen, doporučuje se však maximálně 30 minut, potom klesá pozornost a z aktivní imaginace by mohl člověk sklouznout do pasivního snění. Jestliže máme pocit, že aktivní imaginace zůstala nedokončená, začneme s ní další den nebo příští sezení.<sup>80</sup>

Důležité je i vhodné ukončení imaginace. Pokud jsme na začátku imaginace sestupovali po schodech dolů, můžeme nyní vystoupit s počítáním od jedné do deseti nebo dvaceti zase nahoru.

### 3.2.6 Záznam

Kvůli další práci s imaginací je vhodné ji pořídit její záznam. Pokud imaginace probíhá s terapeutem, můžeme právě prožívané obrazy sdělovat přímo jemu. V případě, že imaginujeme sami, není na škodu použít záznam pomocí diktafonu. Tím se zachytí vše, co řekneme, a nehrozí riziko, že určité pasáže zapomeneme, zvláště jedná-li se o dlouhou imaginaci.

Johnson zase tvrdí, že pro mnoho lidí je nejjednodušší a nejefektivnější přímé zapisování imaginace.<sup>81</sup> Zapisování během imaginace však vždy naruší její průběh, a pokud má člověk problém s koncentrací, nemusí se mu podařit v imaginaci navázat.

---

<sup>78</sup> SEIFERT, A. L. pozn. 60, s. 183.

<sup>79</sup> Tamtéž, s. 18.

<sup>80</sup> Tamtéž.

<sup>81</sup> JOHNSON, Robert A. *Inner work: using dreams and active imagination for personal growth*. San Francisco: Harper, 1986, 221, [2] p. ISBN 00-625-0437-1. s. 161.



### 3.2.7 Výklad

Aktivní imaginaci, stejně jako sny, je třeba zkoušet vyložit, ačkoliv ne vždy je to možné a nutné.

Smysl někdy vyplyne už z imaginace, jako v případě 29leté ženy trpícími symptomy úzkosti. V imaginaci se setkala s medvědicí, která se jí představila jako medvědí matka. Řekla, že ženě přišla dát sílu, která jí chybí.

*„Jak víš, že potřebuju sílu?“*

*„Každá dívka potřebuje sílu, když se chce stát ženou.“*

*„Ale já už jsem žena. Je mi 29 let a jako žena myslím nejsem špatná, mám dvě děti a mám je ráda.“*

*„To je všechno krásné, ale přesto ještě potřebuješ sílu, aby ses proměnila v silnou ženu. Na konci svého života máš být velká stará žena. Pomysli na tvé babičky. Byly to dvě velmi protichůdné osobnosti. Ty v sobě máš sjednotit obě.“*

*„Jak mě chceš posílit?“*

*„Musíš ke mně přicházet každý večer, mluvit se mnou, a pak spát v mé náruči. Nejdůležitější je, aby ti nebylo zima. A musíš přijít každý večer, slyšíš?“<sup>82</sup>*

Jindy mezi imaginujícím a postavami z imaginace probíhá dialog na pokračování a smysl imaginace vyplývá postupně. Aktivní imaginace je totiž hlavně proces, je to *„proměna prostřednictvím dialogu.“<sup>83</sup>*

Jestliže prožíváme imaginaci, měli bychom ji brát vážně a dívat se na ni jako na právě prožívanou skutečnost. Až při jejím výkladu musíme znovu zapojit kritické myšlení a imaginaci brát jako symbolické vyjádření.<sup>84</sup>

Samotný prožitek v imaginaci je považován za cennější, než samotné porozumění imaginaci, ale pokud smysl nevyplyne ze samotné imaginace, měl by být proveden její výklad.<sup>85</sup>

Výklad snů a výklad imaginací je v podstatě stejný. V obou případech se vyskytují symbolické obrazy a děje, s nimiž je nutné pracovat. Sny však mají na rozdíl od aktivní imaginace malé energetické napětí, jsou proto podle Junga méně kvalitnějším

<sup>82</sup> SEIFERT A. L. pozn. 60, s. 79-80.

<sup>83</sup> KAST, V. pozn. 58, s. 151.

<sup>84</sup> Tamtéž.

<sup>85</sup> JUNG, C. G. pozn. 2, s. 79.

vyjádřením nevědomých obsahů<sup>86</sup> a jsou vědomé jen natolik, aby si na ně dokázal člověk v bdělém stavu vzpomenout.<sup>87</sup> Z tohoto tvrzení je zřejmé, že Jung považoval aktivní imaginaci za hodnotnější způsob práce se svým nevědomím.

Jung také upozorňuje, že výklad snů a imaginací je na začátku terapeutického procesu snazší, poněvadž symbolické děje a obrazy se postupujícím procesem stávají složitějšími a nejasnějšími, až se pacient i terapeut dostanou do bodu, kdy oběma činí problém pacientovým snům porozumět. Není to chyba ani terapeuta, ani pacienta, je to zákonitost procesu, jemuž dal Jung název individuace, někdy také *centrace* (osobnosti).<sup>88</sup> Lze si ho představit jako cestu ke středu kruhu. Začíná se na okraji a spirálovitě se postupuje ke středu. Každý krok ke středu odkrývá další problémy (nebo jeho další vrstvy). Když tedy nastane „fáze neporozumění“, znamená to, že je zde nová informace, kterou je třeba ze symbolického jazyka přeložit a najít souvislost s předchozími zjištěními.<sup>89</sup> I Jung měl řadu imaginací, jejichž význam zjistil až po několika letech práce se svým nevědomím.<sup>90</sup>

U neprůhledného snu nejde v první řadě o jeho výklad, nýbrž o zjištění osobního kontextu, tedy co jednotlivé snové symboly pro snícího znamenají. Pokud se ve snu/imaginaci vyskytuje např. stůl z jedlového dřeva, měl by snící/imaginující říct, jestli pro něj má pro něj tento jedlový stůl nějaký zvláštní význam.<sup>91</sup> Může to být ten samý stůl, u něhož seděl otec snícího, když ho vyhnal z domova. Tím získává stůl další, podstatný význam, s nímž je nutné při výkladu počítat. Všechny symboly ve snu obsažené zasadíme tímto způsobem do osobního kontextu, a až poté je možné přikročit k samotnému výkladu snu.<sup>92</sup>

Jestliže narazíme na obecný symbol, archetyp, postupujeme stejně jako u výše zmíněného motivu stolu. Archetyp je psychický obsah, u něhož ještě nedošlo k vědomému zpracování, a nebyl zasazen do osobního kontextu snícího, proto stále zůstává na obecné, kolektivní rovině.<sup>93</sup>

---

<sup>86</sup> JUNG, Carl Gustav. *Červená kniha: Liber Novus*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-807-3677-671. s. 210.

<sup>87</sup> JUNG, C. G. pozn. 32, s. 220.

<sup>88</sup> JUNG, C. G. pozn. 10, s. 55.

<sup>89</sup> JUNG, C. G. pozn. 32, s. 141.

<sup>90</sup> JAFFÉ, A. pozn. 62, s. 175.

<sup>91</sup> JUNG, C. G. pozn. 32, s. 144.

<sup>92</sup> Tamtéž. s. 145.

<sup>93</sup> JUNG, C. G. pozn. 3, s. 99-100.

Komplexnější obraz o daném problému získáme až s výkladem celé série snů/imaginací. Výklad jednoho snu může nastínit pouze jednu jeho část, nehledě na to, že sen nemusí být pochopen správně. Výklad snů následujících může mylné výklady opravit a doplnit další aspekty problému.<sup>94</sup>

U imaginací obsahující určitý příběh a trvající delší dobu doporučuje Kastová začít s výkladem až po skončení příběhu, po uzavření určitého tématu nebo v případě, že imaginace delší dobu vázne. I ona se přiklání k názoru, že výklad imaginace někdy není nutný.<sup>95</sup>

### 3.2.8 Čtyři kroky podle R. Johnsona

Johnson rozděluje aktivní imaginaci do čtyř kroků. Ty se ve své podstatě shodují s pojetím Junga i Kastové.<sup>96</sup>

#### *I. Pozvání*

První krok spočívá podle Johnsona v navázání kontaktu s nevědomím, kterého je dosaženo, když se objeví první záblesk obrazu. V tomto kroku i on upozorňuje na to, že lidé začínající s imaginací už předem očekávají, jaké v imaginaci vystoupí postavy a jaké povedou dialogy, popř. že k nim promluví jejich vnitřní učitel a něco významného a hlubokého se stane. I to je samozřejmě možné, neměli bychom však od první aktivní imaginace očekávat příliš, abychom předešli zklamání. Může se totiž stát, že se žádný obraz neobjeví, a že se na poprvé nestane vůbec nic.<sup>97</sup>

Často se však objeví postava. Pokud se tak stane, můžeme ji oslovit otázkami typu: „Kdo jsi? Co chceš? Co mi chceš říct? Co bys chtěl udělat?“ Johnson považuje tento začátek imaginace za vhodnější, protože si člověk sám nevybírá, s kým dialog začne, nýbrž je nucen reagovat na toho, kdo se objeví. Má tudíž menší očekávání, co se bude v imaginaci dít.<sup>98</sup>

Pokud imaginaci začínáme soustředěním se na obtěžující náladu nebo jednu emoci a žádný obraz nepřichází, můžeme k dané emoci nebo náladě začít hovořit sami. Jde to buď těmi samými otázkami, které byly popsány v předchozím odstavci, nebo můžeme navázat dalšími: „Kdo ve mně se dnes cítí smutně/rozčileně...?“ Jako užitečné se jeví

---

<sup>94</sup> JUNG, C. G. pozn. 3, s. 145.

<sup>95</sup> KAST, V. pozn. 58, s. 69.

<sup>96</sup> JOHNSON, R. pozn. 81, s. 167.

<sup>97</sup> Tamtéž, s. 166-168.

<sup>98</sup> Tamtéž, s. 168.

povzbuzení, aby se emoce projevila v nějaké personifikované podobě, čímž je další kontakt s ní snazší.<sup>99</sup>

## **II. Dialog**

Pokud vnitřní osoba (osoba z imaginace) něco řekne, ihned to zapíšeme (přetlumočíme terapeutovi, řekneme do diktafonu) a až potom reagujeme, pokračujeme v dialogu. Pokud nás vnitřní osoba nabádá udělat cokoli, s čím nesouhlasíme, máme právo se proti tomu ohradit a vysvětlit své důvody, proč jsme proti. Tato konfrontace názorů často vede k živým debatám o našich vlastních názorech, postojích, ale i obavách.<sup>100</sup>

Jestliže vnitřní osoba nechce odpovídat, můžeme k ní přistupovat jako k plachému a nekomunikativnímu hostovi, s nímž však potřebujeme navázat kontakt. Cítíme-li obavy, řekneme je, stejně tak všechny pocity, které vnímáme. I vyjádření a sdělení pocitů může prolomit bariéru a dát dialog do pohybu.<sup>101</sup>

Johnson zdůrazňuje nutnost prožívat v aktivní imaginaci pocity a nedistancovat se od nich, nesledovat je z bezpečné vzdálenosti. Imaginaci, v níž nic nepocítíme, (viz ukázka v kapitole 3.2.5 Překážky v AI), můžeme označit jako neúplnou nebo pasivní (pasivní imaginace viz další kapitola).<sup>102</sup>

Vnitřní, symbolické postavy k nám mohou přistupovat nepřátelsky. V případě, že se tak stane, se snažíme zůstat v klidu a postavy vyslechneme. Nepřátelsky působící postavy jsou ty části osobnosti, kterým se dlouhodobě nedostávalo dostatečné pozornosti a prostoru. Johnson doporučuje k postavám začít promlouvat stylem: „Jsem tady, abych ti naslouchal, co mi chceš říct? Můžeš mluvit klidně celou hodinu, jestli chceš, vyslechnu tě.“ Také není vhodné k nim přistupovat jako k obtěžujícímu problému, jehož se chceme co nejrychleji zbavit, ale jako k části nás samých, která ještě nebyla dostatečně pochopena a přijata.<sup>103</sup>

Johnson v této kapitole přichází se zajímavou myšlenkou ohledně nevědomí. Účelem aktivní imaginace je s nevědomím navázat vztah a naučit se mu skrze promluvy naslouchat. Díky aktivní imaginaci začíná člověk poznávat, že nevědomí má svou vlastní moudrost a své pohledy na věc. Může se tak stát, že naše záměry nevědomí

---

<sup>99</sup> JOHNSON, R. pozn. 81s. 171.

<sup>100</sup> Tamtéž, s. 179.

<sup>101</sup> Tamtéž.

<sup>102</sup> Tamtéž.

<sup>103</sup> Tamtéž, s. 183.

nepodporuje. Svůj nesouhlas vyjádří ve snech (důkazem toho jsou sny ambiciózního muže popsané v kapitole 1.2 Archetypy a jejich projev) nebo v aktivní imaginaci. Johnson říká, že máme jít do aktivní imaginace a snažit se najít důvod, proč je nevědomí proti. Dále dodává, že můžeme být nakonec překvapeni, když zjistíme, jak pádné důvody má nevědomí k tomu, že s našimi plány nesouhlasí.<sup>104</sup>

### **III. Hodnoty**

V procesu aktivní imaginace musí být nastaveny hranice. Někdy se totiž může stát, že potlačené části osobnosti, jež začínáme odhalovat a integrovat, začnou chtít dominovat nad celou osobností a ovládnout vědomí. Tehdy může nastat problém.<sup>105</sup>

Johnson uvádí příklad své klientky, která se ve svých aktivních imaginacích často setkávala s dominantní mužskou osobou. Tento muž působil moudře a silně a klientce poskytoval hodnotné vhledy a postřehy. V jedné imaginaci ji však onen muž požádal, aby mu předala svou peněženku a klíče, což symbolicky znamenalo předat kontrolu nad svým životem. Terapeut klientku nabádal, aby šla do imaginace znovu, tento požadavek odmítla a s mužem si vyjasnila, že ona sama bude mít i nadále ve svém životě hlavní slovo a její rozhodnutí budou její vlastní volbou. Žena terapeuta poslechla a muž z imaginace s jejím názorem nejprve souhlasil. Žena terapii zakrátko přerušila a asi rok poté se její terapeut dozvěděl, že se s ní udála změna – začala se chovat velmi arogantně, každého poučovala a snažila se dominovat v každé situaci. Muž z její imaginace nad ní přece jen získal navrch.<sup>106</sup>

Jung nazývá situaci, která postihla Johnsonovu klientku, *inflace*. Je to stav, kdy se vědomí člověka ztotožní s obsahy nevědomí a nevědomí převládne. Vědomí je přesyceno nevědomými obsahy, a člověk ztrácí schopnost uvědomění. Tento stav má destruktivní dopad jak na vědomí člověka, tak na jeho identitu.<sup>107</sup> V imaginaci je proto nutné rozlišovat vlastní hodnoty a postoje od názorů postav z imaginace. Tím dojde k žádané konfrontaci názorů, ale identita člověk nebude ohrožena.<sup>108</sup>

---

<sup>104</sup> JOHNSON, R. pozn. 81, s. 186.

<sup>105</sup> Tamtéž, s. 190.

<sup>106</sup> Tamtéž, s. 191.

<sup>107</sup> JUNG, C. G. pozn. 2, s. 310.

<sup>108</sup> JOHNSON, R. pozn. 81, s. 192.

#### **IV. Rituály**

Posledním krokem je integrace aktivní imaginace do běžného života provedením symbolického rituálu. Tento krok je u Johnsona v podstatě stejný jako při práci se sny. I aktivní imaginace může poukazovat na nedostatečné uvědomění a prožívání pocitů nebo na způsob chování, jenž člověku není vlastní, ale pod vlivem společenské masky se ho dopouští.<sup>109</sup>

Rituály na integraci poselství snu nebo aktivní imaginace mají být spíš symbolické, nemusí to být žádná velká gesta. Přesto rituál nemá podle Johnsona zůstat v abstraktní formě, je dobré jej provést nějakým konkrétním činem. Samozřejmě, že tento rituál nelze provádět u každého snu nebo imaginace. Spíš se to týká těch snů, které poukazují na nutnost změny chování, prožívání nebo jiného přístupu k událostem v životě. Provedením rituálu naše rozhodnutí o změně potvrdíme.<sup>110</sup>

Johnson se zmiňuje Toni Wolffovou, která působila jako analyzandka za dob jeho studií na Jungově institutu v Curychu. Byla známá tím, že už ve dveřích na člověka vypálila otázku, jak pracoval se svým snem od minulého týdne. Pokud jí někdo odpověděl, že o snu trochu přemýšlel, s někým si o něm promluvil, vyhodila jej se slovy, aby se vrátil, až bude dělat svou práci pořádně. Myslela tím zřejmě to samé, jako v tomto kroku doporučuje Johnson – popřemýšlet o svém snu/ imaginaci nestačí. Člověk by měl vyvinout snahu a učinit něco konkrétního, co by skrze symbolický rituál integrovalo obsah snu do běžného života.<sup>111</sup>

#### **3.2.9 Průběh podle I. Kundrátové**

Průběh aktivní imaginace systematicky popsala také doktorka Iva Kundrátová. Pro přehlednost jej rozdělila do čtyř částí.<sup>112</sup>

##### **I. Úvodní rozhovor**

Rozhovor probíhá na začátku sezení, a klient má sdělit, čím se chce v imaginaci zabývat. Může buď navazovat na předchozí sezení a již prožitou imaginaci, nebo přijít s něčím novým. Důležité je domluvit se, na co bude imaginace zaměřená. V případě, že imaginuje poprvé, je úkolem terapeuta, aby pacienta s aktivní imaginací dostatečně seznámil.

---

<sup>109</sup> JOHNSON, R. pozn.81, s. 98.

<sup>110</sup> Tamtéž, s. 99.

<sup>111</sup> Tamtéž, s. 100.

<sup>112</sup> KUNDRÁTOVÁ, Iva. *Aktivní imaginace: Možnosti a rizika*. Praha, 2007. s. 39-42.

## **II. Imaginace**

Poté probíhá samotná imaginace. Terapeut může do imaginace vstupovat spíše jako podpora, pokud má klient obtíže, a nedaří se mu překážky v imaginaci překonat. Sám nemá imaginace příliš ovlivňovat.

Konec i začátek imaginace má být jasně vymezený. Terapeut může zjistit, zda si pacient přeje imaginaci ukončit pomocí otázek typu: *Můžeme v tomto okamžiku imaginaci ukončit?* nebo *Je třeba ještě něco udělat, abychom mohli pro tentokrát imaginaci ukončit?*

## **III. Ztvárnění obsahu imaginace**

Po skončení imaginace je vhodné její obsah jakýmkoliv způsobem ztvárnit. Ztvárnění může být výtvarné, hudební nebo taneční. Pokud není na tento krok v terapeutickém sezení čas, může klient svůj prožitek z imaginace ztvárnit doma a na další sezení jej s sebou přinést.

## **IV. Následný rozhovor**

V tomto kroku spolu klient a terapeut aktivní imaginaci rozebírají a snaží se dobrat jejího smyslu. Hledají také spojitosti mezi symbolickými obrazy a klientovým životem, probíhá proces amplifikace.

### **3.2.10 Rozdíl mezi aktivní a pasivní imaginací**

Jestliže člověk obrazy imaginace pouze pozoruje a nevstupuje do děje ani nehovoří s postavami, jde o imaginaci *pasivní*. Pokud však v imaginaci sám navazuje s postavami kontakt a je schopen dialogu a jednání, jedná se o imaginaci *aktivní*. Tato aktivita je žádoucí, protože při aktivním střetávání s nevědomím a konfrontací s ním, má aktivní imaginace nejsilnější vliv na vývoj člověka a jeho proměnu.<sup>113</sup>

Vědomí, které se aktivně nezapojí do imaginace, je „*vnímající a trpně zakoušející*.“<sup>114</sup> Když člověk na obraz pouze nahlíží, ale neprožívá ho, považuje to Jung za nedostatečnou účast na imaginaci.

---

<sup>113</sup> KAST, V. pozn. 58, s. 145.

<sup>114</sup> JUNG, C. G. pozn. 2, s. 122.

### 3.2.11 Nebezpečí a nevhodnost aktivní imaginace

Aktivní imaginace má svá úskalí, na něž je třeba si dát pozor. Jung i jeho pokračovatelé (Kastová, Seifert, Heffernanová, Johnson) připouštějí možnost samostatného praktikování za předpokladu dostatečných zkušeností nabytých pod dohledem odborníka. Cílem Jungova snažení bylo totiž mimo jiné i to, aby se pacienti naučili pracovat se svým nevědomím samostatně, bez závislosti na terapeutovi.<sup>115</sup> Přesto je tato metoda pro některé jedince nevhodná.

Jedná se o jedince, kteří ani po dlouhém cvičení nejsou schopni vidět obrazy, nebo naopak produkují řadu barvitých fantazií, ale nejsou jimi nijak emočně zasaženi. Dále tuto metodu není vhodné používat při akutních a chronických psychózách a úzkostných poruchách. Přetrvávala obava, že lidé kvůli imaginaci přestanou rozlišovat reálný svět od fantazijního. To se však nepotvrdilo, dokonce je pozorován opak – lidé zabývající se aktivní imaginací si dovedou rychleji uvědomit, kdy reálný svět doplňují o své představy.<sup>116</sup>

Všeobecně platí doporučení nevolat do imaginace blízké osoby. Pokud se taková osoba v imaginaci sama od sebe zjeví, můžeme ji požádat, aby na sebe vzala jinou podobu. Jinak hrozí riziko přenosu vztahu a konfliktů odehrávající se v aktivní imaginaci i do reálného života imaginujícího.<sup>117</sup>

---

<sup>115</sup> JUNG, C. G. pozn. 32, s. 145.

<sup>116</sup> KAST, V. pozn. 58, s. 29-30.

<sup>117</sup> JOHNSON, R. pozn. 81, s. 197.



## 4 Příbuzné metody

### 4.1 Autogenní trénink

Autogenní trénink jako léčebnou metodu vypracoval po první světové válce německý lékař-neurolog J. H. Schultz. Jedná se o metodu koncentrativního sebeuvolnění, kdy základními pilíři této metody jsou relaxace a koncentrace. Člověk se nachází ve stavu vnitřního soustředění při maximálním tělesném uvolnění.<sup>118</sup>

Autogenní trénink se dělí na tři stupně. V prvním stupni se člověk učí prožívat pocit tíže, tepla, chladu, soustřeďuje se na srdeční rytmus nebo pravidelný dech. Děje se tak pomocí autosugestivních formulací typu: pravá ruka je těžká, levá ruka je těžká, obě ruce jsou těžké, ruce i nohy jsou těžké, obličej je volný a ochablý, celé tělo je teplé, srdce tepe klidně a silně, dech je klidný, pravidelný.<sup>119</sup>

Po ukončení série cvičení je nutné se znovu uvést do bdělého stavu, jinak mohou přetrvávat pocity únavy nebo rozladěnosti. Opět to jde několika možnými sugescemi, např. Do minuty se proberu svěží a čilý, jsem lehký a bdělý.<sup>120</sup>

Není bez zajímavosti, že třetí (vyšší) stupeň autogenního tréninku v sobě zahrnuje nácvik vizualizace a imaginativní cesty. Nejprve se člověk musí naučit vizualizaci. Jako první probíhá nácvik vizualizace barvy, poté předmětu, osob a nakonec i obrazů a scén. Po úspěšném zvládnutí vizualizace přichází na řadu nácvik prožívání emočních stavů a zážitků – emocionalizace. Jedinec si má vybavit nějaký povznášející okamžik ze svého života a plně jej znovu prožít. Nácviku emocionalizace mohou posloužit i obrazy přírody, kdy si člověk představuje a prožívá, jak stojí uprostřed hor, v pralese, na břehu moře apod. Pro nácvik volíme vždy pozitivně laděné obrazy a vzpomínky.<sup>121</sup>

Do vyššího stupně autogenního tréninku se někdy řadí i tzv. *imaginativní cesty*. Autorem tohoto konceptu je Klaus Thomas, který tato cvičení převzal od francouzského psychoterapeuta Roberta Desoille.<sup>122</sup>

Imaginativní cesty (též *autogenní imagogika*<sup>123</sup>) jsou trojího druhu – cesta do mořských hlubin, na vrchol hory a do cizího města. Imaginativní cesta by měla trvat asi půl hodiny. Lze ji provádět pod dohledem terapeuta individuálně nebo ve skupině.

---

<sup>118</sup> VOJÁČEK, Karel. *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum, 1988. s. 45-47.

<sup>119</sup> Tamtéž, s. 70-84.

<sup>120</sup> Tamtéž, s. 84-85.

<sup>121</sup> Tamtéž, s. 148-155.

<sup>122</sup> Tamtéž, s. 168.

<sup>123</sup> Tamtéž, s. 172.

Po dostatečných zkušenostech je možné se na imaginativní cesty vydávat samostatně, bez terapeutického dohledu.<sup>124</sup>

Začínáme formulacemi: „*Před mým zrakem se rozvíjí obraz – jsem na břehu moře (nebo vidím vysokou horu, vydáváme-li se místo do hlubin moře na vrchol hory) obraz je stále zřetelnější. Kráčím zcela klidně, krok za krokem, vždy stále hlouběji na dno moře/stále výš a výš vzhůru. Rozhlížím se kolem, co vidím? Co mi to říká? Postupuji dál – jdu – a jedním!*“<sup>125</sup>

Cesta do cizího města je cestou vpřed a zabývá se řešením úkolů a situací, jak v symbolickém, tak v reálném světě. Cesta do cizího města začíná tak, že si sami sebe představíme jako poutníka, který se rozhlíží do krajiny a v dáli tuší město, do něhož má dojít.<sup>126</sup>

Na cestu si vezmeme tři důležité nástroje – zbraň, kouzelnou hůlku a prsten. Pokud si nevíme cestou rady, zkusíme najít poustevníka nebo starce a snažíme se s ním hovořit. Jestliže je pro nás imaginace z nějakého důvodu nesnesitelná, lze požádat terapeuta o tzv. vysvobození z imaginace. K tomuto kroku se ale nemá přistupovat příliš často, vhodnější je, aby terapeut klientovi v imaginaci pomohl vhodnými otázkami nebo sugescemi a snažil se jej nasměrovat, než aby celou imaginaci ukončoval.<sup>127</sup>

Důležitou součástí imaginativních cest je jejich ukončení, návrat do výchozího bodu a zrušení autogenního stavu (změněného stavu vědomí). Pokud člověk provádí imaginativní cesty opakovaně, může si do nich zkusit zakomponovat své problémy a snažit se je v symbolické rovině řešit.<sup>128</sup>

Desoillovu metodu tzv. *bdělého snu* či *řízeného bdělého snu* aplikoval na své pacienty trpícími neurózou i doktor Jan Hendrik van den Berg. Ve své studii „*Bdělý sen*“ Roberta Desoille tuto metodu popisuje a uvádí dvě kazuistiky. První je případ ženy ve věku dvaceti osmi let, která si po odjezdu svého psychoterapeuta přála pokračovat s léčbou, a vyhledala pomoc doktora van den Berga. Ten s ní mimo jiné vyzkoušel i metodu řízeného bdělého snu.<sup>129</sup>

---

<sup>124</sup> VOJÁČEK, K. pozn. 118, s. 172.

<sup>125</sup> Tamtéž, s. 169-171.

<sup>126</sup> Tamtéž, s. 172.

<sup>127</sup> Tamtéž, s. 170.

<sup>128</sup> Tamtéž, s. 174.

<sup>129</sup> BERG, Jan Hendrik van den. "Bdělý sen" Roberta Desoille: Charakter a možnosti fenomenologické psychoterapie [online]. s. 177

Řízený bdělý sen začal ze strany psychoterapeuta, kdy dal pacientce imaginární klíč a vyzval ji, aby klíč popsala a sdělila, co s ním bude dělat. Pacientka klíč popsala jako paklíč, který dokáže otevřít všechny dveře. Její bdělý sen pokračoval stejně jako aktivní imaginace. Pacientka vešla do domu, procházela některými pokoji, prohlížela si je, nacházela a komentovala různé věci, poté vyšla ven, setkala se s policistou a rozmlouvala s ním o klíči, protože jej chtěla vrátit nebo úplně zahodit. Když imaginace skončila, pacientka sama ukončila sezení a subjektivně nejevila žádné známky zmírnění napětí, jež pociťovala po příchodu do ordinace. Van den Berg bohužel neuvádí žádné další podrobnosti o tom, jestli se pacientka vrátila, zda pokračovala s touto metodou a jaké byly její výsledky.<sup>130</sup>

V metodě bdělého snu můžeme najít i další podobné rysy s aktivní imaginací, např. její začátek. Terapeut požádá pacienta, aby se uvolnil a byl přístupný všemu, co svým vnitřním zrakem spatří. Poté dá pacientovi do ruky nějaký předmět, může se jednat o klíč, ale i pohár, nádobu nebo květinu. Výběr předmětu vychází z aktuální situace a potřeby. Pacient je dále vyzván, aby se přemístil vertikálním směrem, tedy aby stoupal, nebo klesal (odtud Thomasovy Imaginativní cesty na dno moře nebo na vrchol hory). Pro lidi trpící neurózou už tento krok představuje problém, protože ať stoupají, nebo klesají, vždy narazí na nějakou překážku, popřípadě mají tendence při stoupaní padat. S překonáním překážek pacientovi pomáhá terapeut například přidáním symbolického předmětu. Pokud pacient vyšplhal do hor a narazil na propast, jež mu nedovoluje pokračovat, terapeut upozorní na visutý most, pomocné lano, apod. Tímto zásahem se stává cesta pro pacienta znovu průchozí a on může v bdělém snu pokračovat.<sup>131</sup>

Jakmile bdělý sen skončí, pacient má za úkol sepsat vše, co v něm prožil. Rozhovor s terapeutem nad prožitkem bdělého snu probíhá alespoň s týdenním rozestupem, rozebírá se, proč bdělý sen probíhal zrovna tímto způsobem, zda by si pacient přál prožít něco jinak, co by si přál změnit atd.<sup>132</sup>

Tato metoda se staví proti výkladu symbolů ve stylu Freuda nebo Junga. Desoille se domnívá, že je to nevhodné ovlivňování pacienta. Pokud totiž pacient narazí v bdělém snu na překážku v podobě draka, může se psychoterapeut (nebo i samotný pacient) vzhledem k předchozím informacím domnívat, že se jedná o symbol pacientova otce.

---

<sup>130</sup> BERG, J. H. pozn. 129, s. 176-181.

<sup>131</sup> Tamtéž, s. 159-166.

<sup>132</sup> Tamtéž, s. 168.

Jestliže bude terapeut symbol tímto způsobem interpretovat, dovoluje pacientovi, aby si myslel, že otec je jeho jediná překážka na cestě k uzdravení. Pacient potom nepřijímá zodpovědnost za své chování a omyly, ale viní z nich svého otce. Správný výklad by podle Desoille byl takový, že pacient vnímá otcovský aspekt jako drakónský a to tak silně, že není schopen vnímat žádný další pozitivní aspekt otce.<sup>133</sup>

## 4.2 Focusing

Focusing je terapeutická metoda, jejímž zakladatelem je Eugen Gendlin, žák Carla Rogerse. Gendlin a jeho kolegové zkoumali, co stojí za neúspěchem terapie a proč tak často nemá na lidský život očekávaný dopad. Poslouchali magnetofonové nahrávky úspěšných terapií a hledali společné znaky ve snaze dopátrat se, v čem leží úspěch terapie. Zjistili, že nejde ani tak o terapeutovu metodu, jako o přístup pacientů ke svým problémům a k sobě samým.<sup>134</sup>

„*Focusing je děj, ve kterém zaměříme pozornost na určitý druh svého tělesného uvědomění.*“<sup>135</sup> Toto tělesné uvědomění nazývá Gendlin *pocitovaný smysl*. Nejedná se však o emoci, je to spíš tušená odpověď ve vlastním těle, k níž je potřeba se dopracovat. Gendlin nabízí šest kroků, s nimiž je možné se odpovědi dobat.<sup>136</sup> Focusingem se zabývá i doktor Karel Hájek, používá však výraz *tělesně zakotvené prožívání*.

Příprava je podobná jako při aktivní imaginaci. Začínáme na klidném místě, v pohodlné pozici, snažíme se uvolnit a uklidnit.

### I. Vyčištění vnitřního prostoru

Optáme se sami sebe, jak se cítíme a necháme vyplouvat problémy. Nesnažíme se za každou cenu si vzpomenout na všechny své problémy, zaměříme se pouze na ty, které začnou samy od sebe vyplouvat a které aktuálně způsobují napětí. V duchu si je seřadíme podle závažnosti na velké, malé, banální a zásadní. Pak si je prohlédneme a vytvoříme si k nim určitý odstup.

---

<sup>133</sup> BERG, J. H. pozn. 129, s. 168-172.

<sup>134</sup> GENDLIN, Eugene T. *Focusing: Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha: Portál, 2003, ISBN 8071787930. s. 15-16.

<sup>135</sup> Tamtéž, s. 21.

<sup>136</sup> Tamtéž, s. 60-68.

## **II. Nalezení pocíťovaného smyslu**

Vybereme si jeden problém, nebo položíme otázku, který problém je pro nás nejtěžší, nejoblavější, a čekáme, až se sám objeví. Znovu zaujmeme odstup a snažíme se pocíťit, jak se tento problém jako celek odráží na našem těle. V tomto kroku je obvyklé, když se vynoří řada našich reakcí – kázání („Tak jsem si poničil další dobrý vztah, vždycky to takhle hloupě pokazím.“), analýza („V zásadě se bojím ostatních lidí, takže abych to zakryl, hraju jim velké divadlo.“), ale i další klišé a naříkání („Stejně to nemá cenu.“). Tyto šumy, jak je Gendlin nazývá, se na chvíli snažíme odsunout stranou. Je potřeba najít určitý celostní pocit, který bude vystihovat onen problém. Tento pocit bude nejasný, může se zdát rozmazaný, přesto je však potřebný k dalšímu kroku.

K uchopení pocíťu doporučuje Hájek následující otázky: Jaký pocíť tu je? Co se mi v těle vynořuje? Může se stát, že se ozve nějaká část těla. V tom případě k ní přesuneme pozornost plně k ní a všímáme si kvality tohoto tělesného pocíťu.<sup>137</sup>

## **III. Pojmenování pocíťu**

Dále je potřeba se snažit nalezený pocíť pojmenovat. Někdy to jde velmi nesnadno, proto můžeme používat kromě obvyklých pojmenování typu „neklidný, „vyděšený“, „bezmocný“ i různá přirovnání typu „těžký jako kameny v žaludku“. Snažíme se hledat pojmenování do té doby, dokud necíťíme v těle posun, často přirovnávaný k pocíťu úlevy. Je to fyzická reakce těla, prostřednictvím níž nám dává najevo správnost nalezeného slova. Gendlin tuto reakci těla přirovnává k rozpomenutí si. Pocíť se může zformovat nejen do slova, které nám vyvstane na mysli, může nabýt i podoby nějakého obrazu.

Důležité je, aby se vědomí překotně nesnažilo rychle něco vymyslet, ale samo musí čekat, co se vynoří. Jung tuto část nazývá vypnutí kritické pozornosti (viz podkapitole 3.2.4 Fragmenty).

## **IV. Porovnávání slova s pocíťovaným smyslem**

Tímto krokem máme ověřit, jestli se pojmenování pocíťu shoduje s pocíťovaným smyslem. Hájek tento krok nazývá *zpřesňování prožívaného významu*.

Fokusující osoba znovu zkoumá nalezené slovo a snaží se pomocí těla prožít („*prožívaný posun*“<sup>138</sup>), jestli je to opravdu ono hledané slovo. V případě, že slovo ještě

---

<sup>137</sup> HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Portál, 2006. ISBN 8073671077. s. 18.

přesně nevystihuje pocíťovaný význam, je nutné hledat dál, dokud nenastane mezi pocíťovaným smyslem a slovem shoda. Správnost se opět pozná podle reakce těla.

## **V. Dotazování**

Pátým krokem se dostáváme k dalšímu zpřesnění. Jestliže jsme našli slovo „nervózní“, v tomto kroku se ptáme „Co to v tom celém problému je, z čeho jsem tak nervózní?“ I tady hrozí, že nás naše vědomí zaplaví spoustou odpovědí. Znovu je odsuneme stranou a čekáme, až se odpověď vynoří.

## **VI. Přijetí**

Posledním krokem je přijetí toho, co jsme se během procesu focusingu dozvěděli. Je potřeba se zjištěnému dostatečně otevřít a novou skutečnost prožít. To může trvat chvíli, nebo i několik dní.

Gendlin upozorňuje, že jednotlivé kroky se během focusingu střídají a jedinec se nemusí dostat vždy až k šestému kroku. Může se však dostat do bodu, kdy na svůj problém získal nový náhled, aniž by byl problém vyřešen. V takovém případě je na místě počkat dostatečně dlouho dobu, s novým se sžít a poté pokračovat.<sup>139</sup>

Ilustrací jednotlivých kroků focusingu je případ Evelyn. Začala docházet do skupiny provozující pod dohledem Gendlina focusing. Pracovala na částečný úvazek, ale práce ji nebavila. Neviděla žádný smysl života a nic ji nezajímalo. Při pokusech o fokusování neměla žádné pocity a nenacházela nic, z čeho by mohla focusing začít.<sup>140</sup>

V klíčovém sezení se zabývala tématem vzdělání. Říkala, že by asi bylo vhodné jít studovat vysokou školu, protože by se jí tím otevřely možnosti na lepší a zábavnější práci. Jenže se jí do studia příliš nechtělo.<sup>141</sup>

Jsou uvedeny její autentické výpovědi, z nichž je patrné, jak se její uvědomění posouvalo. Mezi každými výpovědi byly někdy dlouhé pasáže ticha, kdy Evelyn fokusovala. Její uvědomění často doprovázel pláč.

*„Musela bych se vzdát všeho ostatního a najít si práci na celý úvazek, abych mohla zaplatit a – jako bych už pak neměla čas žít. Všechno by bylo napjaté...“<sup>142</sup>*

---

<sup>138</sup> HÁJEK, K. pozn. 137, s. 39.

<sup>139</sup> GENDLIN, E. pozn. 134, s. 70.

<sup>140</sup> Tamtéž, s. 30.

<sup>141</sup> Tamtéž, s. 31.

<sup>142</sup> Tamtéž, s. 31.

Odmlčela se, protože si uvědomovala, že se dostává do zacykleného opakování problému. Poté pokračovala:

*„No, to všechno o vydělávání peněz, a že pak nebudu mít čas, to není ve skutečnosti ono.“*<sup>143</sup> Rozplakala se, ale po nějaké době zase pokračovala.

*„Chce to tolik víry nebo něčeho, čemu budu věřit, abych dovedla brát tu část sebe samé vážně – mám na mysli myslící část, víte? Chci být s lidmi, kteří myslí, miluju čtení a diskutování a úžas nad věcmi, ale vzít tu myslící část sebe sama vážně.“*<sup>144</sup>

*„No, není to přesně ono... Problém je v tom, že škola je právě to, co mi v tom brání. Proto byla škola pro mě vždycky takové trápení. Tak jak si nejsem jistá, jestli se dovedu brát vážně, potřebuju také, aby mi učitelé řekli, že mé myšlenky jsou v pořádku, potřebuju myslící lidi, aby mi to řekli... Ale tohle učitelé nikdy nedělají. Nikdo ode mě tuhle mou část nechtěl. Vždycky mi dali jen úkoly, ale to byly věci, nad kterými se nedalo moc přemýšlet. Takže jsem se musela donutit, abych zůstala jakoby uvnitř sebe samé. Moje myslící část musela zůstat skrytá... Bylo to, jako bych nesměla vyjít ven. Proto se tak cítím, když se mám vrátit do školy. To je ten pocit, víte – že nesmím ven.“*<sup>145</sup>  
Evelyn se znovu rozplakala a prožila další posun.

*„Není to vlastně to, co si učitelé myslí... Je to nejistota ve mně, to, že si sama bráním, abych se dostala ven. Jsem to já. Myslím, že když půjdu na vysokou školu a budu si od toho hodně slibovat, bude to stejné, jako to vždycky ve škole bylo, a já budu zase zklamaná... Budu pořád stejná. Ano, to je ten pocit. Je to ten pocit...že se to nezmění.“*<sup>146</sup>

*„A vlastně, není to jen – není to jen to. To, že nevycházením ze sebe – to není jen školou. Je to tak pořád. Cítím se tak skoro ve všem. Už v tom vězím tak dlouho...“*<sup>147</sup>  
Znovu se odmlčí, naslouchá svému tělu a nakonec říká:

*„Ano, je to jako bych se držela uvnitř – jako by tam bylo něco, co nemám vidět. Kdybych vyšla ven, tak to uvidím. Ano, to je ono.“* Dlouho pláče. *„Nevím, co to je, ale je to něco, co nesmím vidět, a když vyjdu ven, tak to uvidím. Ne...lidi to uvidí a já to uvidím taky.“*<sup>148</sup>

---

<sup>143</sup> GENDLIN, E. pozn. 134, s. 31.

<sup>144</sup> Tamtéž, s. 32.

<sup>145</sup> Tamtéž.

<sup>146</sup> Tamtéž.

<sup>147</sup> Tamtéž, s. 33.

<sup>148</sup> Tamtéž.

„O to tady jde. Je to známý pocit dole, že se mnou něco hrozného není v pořádku. Nevím, co to je...je to něco hrozného. A tak si musím dát pozor a nevyházet ven, protože to lidé uvidí a já také.“<sup>149</sup>

Nakonec se Evelyn dopátrala, že se jedná o pocit pocházející od její matky. Ta ke svému dítěti od malička přistupovala způsobem, jenž by se dal vystihnout slovy: „S Evelyn není něco v pořádku. Není jako všichni ostatní.“ Nakonec se ukázalo, že Evelyn byla nadané dítě a její matka neuměla tuto odlišnost dostatečně pojmenovat.<sup>150</sup>

### 4.3 Katatymně imaginativní psychoterapie

V roce 1932 začal Hanscarl Leuner podrobovat symboliku snů experimentálnímu zkoumání, aby svým kolegům zprostředkoval důležitost psychického zobrazovacího postupu nazvaného *denní sen*. Protože se pracovalo s obrazy a jejich prožíváním, nazval svou metodu nejprve *katatymní prožívání obrazů*. V roce 1992 se název metody změnil na *katatymně imaginativní psychoterapie* a dřívější název dnes označuje imaginativní proces.<sup>151</sup>

Katatymně imaginativní psychoterapie (KIP) vychází stejně jako aktivní imaginace z hlubinné psychologie. I tato metoda vidí v obsahu denního snu (imaginaci) vyjádření nevědomých obsahů, které jsou potřeba zpracovat.<sup>152</sup>

V KIP se pracuje s jedenácti motivy, jež jsou rozděleny do tří stupňů. Louka, tok potoka, hora, dům a okraj lesa spadají do prvního stupně. Druhý stupeň v sobě zahrnuje vztahové osoby, růžový keř a autostop (symbol sexuality), lva (agrese) a ideál já. V posledním třetím stupni najdeme jeskyni, močál, sopku a foliant.<sup>153</sup> Každý z těchto motivů má už předem vymezený význam. Louka odráží aktuální psychický stav jedince, potok jeho životní sílu a schopnost vývoje, pramen potoka symbolizuje vztah jedince k orální mateřské péči. Hora zrcadlí nejbližší vztahové osoby z raného dětství, do domu potom jedinec promítá sám sebe, svá přání, záliby, obranné postoje a úzkosti, les v KIP představuje symbol nevědomí.<sup>154</sup>

---

<sup>149</sup> GENDLIN, E. pozn. 134, s. 33.

<sup>150</sup> Tamtéž, s. 36.

<sup>151</sup> LEUNER, Hanscarl. *Katatymně imaginativní psychoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80 7367-248-5. s. 17.

<sup>152</sup> Tamtéž.

<sup>153</sup> Tamtéž, s. 18.

<sup>154</sup> Tamtéž, s. 49-100.



Na začátku sezení se klient uvolní. Natáhne si nohy, uvolní ruce a opře hlavu. Terapeut klientovi pomůže sugescemi, jež se podobají autosugescím v autogenním tréninku. „*A teď se snažte uvolnit svaly. Začněte svaly ramen, uvolňujte vědomě každý sval, každý jednotlivý sval ramen. – Stejně uvolňujte i svaly paží, také tam uvolněte každý sval, aby paže postupně ochably a byly zcela uvolněné.*“<sup>155</sup> V podobných sugescích terapeut pokračuje dál, neproběhne uvolnění celého těla. Když se cítí klient dostatečně uvolněn, zadává terapeut motiv imaginace.<sup>156</sup>

Klient nejprve popíše samotný motiv, např. jak vypadá louka, na níž se nachází, poté se zaměří na její okolí. Má zmínit všechny vyskytující se detaily a zvláštnosti. Nakonec se terapeut klienta zeptá, co by rád v imaginativní krajině dělal. Terapeut může imaginaci rozvíjet dalším motivem – na louku navazuje motiv potoka, na potok hora.<sup>157</sup>

Na konci imaginace doporučuje Leuner svým klientům sevřít pěsti a třikrát silně pokrčit a natáhnout paže. Potom se nadechnout a otevřít oči. Tvrdí, že i desetiminutová imaginace může člověk uvést do hypoidního stavu, jehož součástí je ztěžknutí končetin a změněný stav vědomí.<sup>158</sup>

Ačkoliv jsou aktivní imaginace a KIP zdánlivě podobné metody a bývají někdy zaměňovány, jejich hlavní rozdíly spočívají ve vedení imaginace a její interpretaci. V aktivní imaginaci se jedinec soustředí na problém/náladu a nechá nevědomí, aby mu poskytlo odpovídající obraz nebo sled obrazů. Obrazy se nechávají plynout, terapeut nezasahuje, či zasahuje jen minimálně. Ve společném rozhovoru potom terapeut i pacient dosazují jednotlivé symboly z imaginace do osobního kontextu.

KIP je imaginace řízená. Začíná ji sám terapeut, on udává motiv a do imaginace vstupuje, čímž ji do určité míry ovlivňuje. Při aktivní imaginaci by se mohlo na louce objevit cokoli, avšak v KIP k louce vždy přibude potok. V KIP je projev nevědomí veden do předem určených kolejí, takže pramen potoka a osvěžení se v něm nebo pití z něj bude vždy interpretován jako orální vztah k matce. Společný rozhovor mezi terapeutem a pacientem o symbolech imaginace neprobíhá, není totiž vzhledem k určenosti symbolů nutný.

---

<sup>155</sup> LEUNER, H. pozn. 151, s. 36-37.

<sup>156</sup> Tamtéž, s. 17.

<sup>157</sup> Tamtéž, s. 38-39.

<sup>158</sup> Tamtéž, s. 61.

## 5 Techniky sebevyjádření ve výchově a vzdělávání

Různé terapeutické techniky se objevují i v oblasti výchovy a vzdělávání. Liší se však jejich užívání. Na rozdíl od terapeutů používají učitelé běžného vzdělávacího proudu terapeutické techniky jako „*pedagogický nástroj sloužící žákům (resp. studentům) k důkladnějšímu sebepoznání, rozvinutí komunikačních dovedností a k celkové podpoře rozvoje osobnosti.*“<sup>159</sup>

Mezi tyto nástroje patří techniky výtvarného a pohybového umění, s nimiž lze ztvárnit obsah prožité imaginace. Jung říká, že někteří lidé nedokážou prožít imaginaci skrze obrazy a slova, ale mají schopnost vyjádřit nevědomé obsahy malbou, tvarováním hlíny nebo tancem.<sup>160</sup>

### 5.1 Arteterapie

Vědecké zkoumání tohoto oboru začalo až s rozvojem psychologie, konkrétně s objevením nevědomí. Na spontánně tvořené obrazy se začalo pohlížet jako na odraz psychických dějů uvnitř jedince. Podle formy i obsahu malby se dala rozluštit i určitá duševní nemoc. Samotný obor však definoval až psychiatr Hans Prinzhorn spolu s filosofem Karlem Jaspersem.<sup>161</sup>

Ve svých začátcích měla arteterapie pomoci zpřesňovat diagnózu duševně chorých pacientů, a až postupem času byl objeven její terapeutický efekt. Pacienti svým spontánním výtvarným projevem odhalovali často skryté pocity a emoce, a na ně navázané komplexy. Jejich projevením mohl být odštěpený komplex nalezen, uchopen a následně integrován do vědomí.<sup>162</sup>

Arteterapie je vhodnou metodou pro široké spektrum lidí, od silně emotivních jedinců, přes jedince zatížené psychózou, až po jedince mentálně handicapované. Dochází při ní k uvolňování a projevení napětí, zmírňuje psychickou zátěž, dá se díky ní předcházet destruktivnímu chování, je vhodným prostředkem pro sebevyjádření na symbolické úrovni.<sup>163</sup>

---

<sup>159</sup> JEDLIČKA, Richard. *Teorie výchovy - tradice, současnost, perspektivy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2412-9. s. 145.

<sup>160</sup> JUNG, C. G. pozn. 3, s. 347.

<sup>161</sup> ČAČKA, Otto. *Psychologie imaginativní výchovy a vzdělávání s příklady aplikace*. Brno: Nakladatelství Doplněk, 1999. ISBN 80-723-9034-1. s. 221-222.

<sup>162</sup> Tamtéž, s. 222.

<sup>163</sup> Tamtéž.

Arteterapie, ale také např. psychodrama, dramatická výchova, choreoterapie nebo muzikoterapie, se ve výchově a vzdělávání řadí pod tzv. *speciální estetickou výchovu*, v níž nejde ani tak o tvorbu uměleckého díla, jako o samotný proces tvoření. Jeho cílem je od účastníků získat autentickou výpověď, v níž se odráží jejich aktuální psychický stav, popř. vztahy ve skupině apod.<sup>164</sup>

## 5.2 Dramaterapie

Martin Valenta definuje dramaterapii jako léčebně-výchovnou disciplínu skupinové povahy, která využívá divadelních a dramatických prostředků za účelem psychické úlevy a zmírnění psychických poruch i sociálních problémů.<sup>165</sup>

Dramaterapie je jako jedna z forem psychoterapie spojena s objevením nevědomí a vážou se k ní jména S. Freuda, A. Adlera a C. G. Junga.<sup>166</sup>

Tato metoda má pomoci jedinci se uvolnit, prožít své emoce, získat schopnost se spontánně projevat, rozvíjí jeho představivost a koncentraci, zvyšuje sociální interakci a posiluje jeho sebedůvěru a sebeúctu.<sup>167</sup>

Největší skupinu lidí využívající dramaterapii tvoří mentálně postižení jedinci. Dále jsou to klienti s psychiatrickou diagnózou, mladí lidé se specifickými vývojovými poruchami učení a chování, lidé trpící sociálním vyloučením i jedinci nacházející se ve výkonu trestu. K dramaterapii mají nejblíže speciální pedagogové, sociální pedagogové, ale i pedagogové volného času a psychologové.

Primárním prostředek této metody je improvizace, protože odráží lépe než strukturovaná hra vnitřní stav jedince.<sup>168</sup>

### 5.2.1 Dramaterapie a dramatická výchova

Vznik dramaterapie koresponduje se snahami reformní pedagogiky ve 20. letech 20. století. Hnutí tvořivé dramatiky vzniklo v USA a pojí se jmény Johna Deweyho a Winifred Wardové, jeho spolupracovnice.

Dramaterapie a dramatická výchova se vyvíjely současně, čímž došlo k vzájemnému ovlivňování. Je tedy běžné, že někteří odborníci dramatické výchovy využívají určité formy dramaterapie, pokud je to pro práci s jejich klienty vhodné.<sup>169</sup>

---

<sup>164</sup> ČAČKA, O. pozn. 161, s. 223-227.

<sup>165</sup> VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1819-4. s. 23.

<sup>166</sup> Tamtéž, s. 49-50.

<sup>167</sup> Tamtéž, s. 31.

<sup>168</sup> Tamtéž, s. 33.

<sup>169</sup> Tamtéž, s. 46-47.

### 5.3 Taneční terapie

Taneční terapie nebo též terapie tancem vznikla ve 40. letech 20. století v USA spolu s dalšími terapiemi zaměřenými na tělo. I tato terapie vychází z psychoanalýzy a pracuje s nevědomím.<sup>170</sup> Jejimi zakladateli byli často původní profesionální tanečníci, kteří si všimli vlivu tance na zrání vlastní osobnosti a rozhodli se tuto zkušenost předat dál.<sup>171</sup>

Za první taneční terapeutku je považována Franziska Boasová, dále můžeme zmínit Marian Chaceovou, která se stala prezidentkou Asociace americké taneční terapie (ADTA), založené v roce 1966.

ADTA definuje taneční terapii jako „*terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince*“<sup>172</sup> Podle Evropské asociace taneční terapie pomáhá tato metoda klientům obnovit pozitivní sebekpjetí, uvědomit si svou autonomii, probouzet emoce a symbolicky vyjadřovat své přání, touhy, myšlenky a obavy.<sup>173</sup> Jako důležitý aspekt tohoto procesu je považováno převádění nevědomých obsahů do vědomí.<sup>174</sup>

Taneční terapie nechává aktivitu na klientovi, je to tedy metoda nedirektivní, ovšem má určitou strukturu. Jejím cílem není zdokonalování formy pohybu, ale objevování nových způsobů, jak vyjádřit emoce, které klient neumí vyjádřit verbálně.<sup>175</sup>

---

<sup>170</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9. s. 77.

<sup>171</sup> Tamtéž, s. 77.

<sup>172</sup> Tamtéž.

<sup>173</sup> Tamtéž, s. 80-81.

<sup>174</sup> Tamtéž, s. 83.

<sup>175</sup> Tamtéž.

## Závěr

Ačkoliv metoda aktivní imaginace vešla ve známost díky psychologii, můžeme si všimnout, že má přesah i mimo svůj obor a svými možnostmi zasahuje i do výchovy a vzdělávání. Její prvky najdeme nejen ve zmíněných metodách arteterapie, dramaterapie a taneční terapie, ale i v psychodramatu, sociálním dramatu, psychogymnastice, automatické kresbě nebo eurytmii.

K vyjadřování a zpracovávání nevědomých obsahů existuje celá řada technik. Některé jsou vhodnější pro terapeutickou práci s pacienty, jiné se dají zařadit do předmětů jako je výtvarná a dramatická výchova.

Možná, že ve výchově a vzdělávání je důležitější něco jiného, než zvolení určité techniky a zařazení jejích prvků do vyučování. Možná, že je podstatnější, aby se děti naučily rozpoznávat a vyjadřovat jak své pozitivní, tak své negativní emoce a pocity, protože tato dovednost může zefektivnit práci v aktivní imaginaci, ve focusingu nebo třeba v arteterapii. Jung doporučoval začít imaginaci soustředěním na narušenou náladu. Může být tedy určitá výhoda, když dokážeme pojmenovat své rozpoložení hned na začátku.

Pro práci s emocemi je nutné vytvořit bezpečné a komfortní prostředí. Takovému prostředí nahrávají spíše alternativní pojetí vzdělávání, například menším kolektivem dětí nebo rozdělením prostoru ve třídě, kde má dítě možnost uchýlit se do soukromí a nebýt nikým rušeno.

Aktivít pro práci s emocemi existuje velmi mnoho a jejich výběr závisí na věku dětí, jejich počtu ve třídě nebo skupině, vzájemných vztazích a v neposlední řadě i na osobnosti učitele a jeho možnostech.

Vhodnou aktivitou může být práce s motivy Kastové, jež jsou uvedeny v kapitole 3.2.2. Otázky nemusejí znít pouze *K jakému zvířeti bych se přirovnal/a?*, ale i *Jakým zvířetem bych si přál/a být? Co na tomto zvířeti obdivuji? Proč bych chtěl/a mít velkou sílu, ostré drápy, bystré oči, velká křídla? Jak bych je využíval/a, v čem by mi mohly pomoci?*

V dramatické i občanské výchově může probíhat odžívání emocí v rámci připravených (nebo improvizovaných) scének. Mohli bychom se ptát: *Jak se projevuje tahle emoce? Zkuste ji vyjádřit pomocí gestikulace, výrazů obličeje a postojem těla. Napadá vás ještě jiný projev? Má někdo nápad, jak by mohla vypadat situace mezi dvěma lidmi, v níž je tato emoce dominantní? Jak by vypadala mezi rodiči a dětmi, mezi*

*partnery? Jestliže máte zkušenost s touto (konfliktní) situací, vzpomínáte si, jak jste se cítili? Jak byste si přáli, aby ta situace bývala probíhala? Záleží na otevřenosti a ochotě sdílet s ostatními osobní prožitky, což některým dětem nemusí vyhovovat. Pokud se učitel rozhodne aktivitu s dětmi vyzkoušet, neměl by na tuto skutečnost zapomínat.*

Thomasovy imaginativní cesty, o nichž byla řeč v kapitole 4.1, by bylo možné použít jako nácvik vizualizace a prožívání pocitů z obrazu. Můžeme zkusit cestu na mořské dno i výstup na horu, a poté se ptát, komu se víc líbilo moře a komu hora. Necháme děti ztvárnit nejpůsobivější moment jejich imaginativní cesty, a poté se individuálně ptáme, proč vybraly zrovna tento moment a čím na ně zapůsobil.

Jestliže je něco pravdy na Jungově tvrzení, že komplexy vznikají opakovanou konfliktní situací doprovázenou jednou nebo více obtížnými emocemi, jeví se práce s emocemi jako velmi podstatná. Právě ona může pomoci, aby člověk nacházel cestu ke komplexům rychleji. Jejich zpracováním a přijetím se tak člověk může stát celistvým jedincem tvořícím jedinečnou část v různorodém obrazu lidského společenství.

## Seznam použitých zdrojů

ČAČKA, Otto. *Psychologie imaginativní výchovy a vzdělávání s příklady aplikace*. Brno: Nakladatelství Doplněk, 1999, 366 s. ISBN 80-723-9034-1.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

GENDLIN, Eugene T. *Focusing: Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha: Portál, 2003, 176 s. Spektrum (Portál). ISBN 8071787930.

HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 119 s. ISBN 8073671077.

HOCHMAN, Tomáš. *Účinné faktory aktivní imaginace* [online]. Olomouc, 2012 [cit. 2015-07-09]. Dostupné z: [http://theses.cz/id/gu05th/Diplomov\\_prce\\_-\\_Hochman.pdf](http://theses.cz/id/gu05th/Diplomov_prce_-_Hochman.pdf). Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

JEDLIČKA, Richard. *Teorie výchovy - tradice, současnost, perspektivy*. Praha: Karolinum, 2014, s. 108-155. ISBN 978-80-246-2412-9.

JIRSÁKOVÁ, Veronika. *Nevědomé procesy v aktivní imaginaci* [online]. Praha, 2001 [cit. 2015-08-01]. Dostupné z: <http://www.pvsps.cz/data/document/20100505/ppf-zp-jirsakova.pdf?id=254>. Závěrečná práce. Pražská vysoká škola psychosociálních studií.

JOHNSON, Robert A. *Inner work: using dreams and active imagination for personal growth*. San Francisco: Harper, 1986. ISBN 00-625-0437-1.

JUNG, Carl Gustav. *Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi: výběr z díla I*. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996, 436 s. ISBN 80-858-8012-1.

JUNG, Carl Gustav. *Archetypy a nevědomí: výběr z díla II*. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997, 437 s. ISBN 80-858-8011-3.

JUNG, Carl Gustav. *Osobnost a přenos: výběr z díla III*. 1. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1998, 404 s. ISBN 80-858-8018-0.

JUNG, C. G. *Obraz člověka a obraz boha: výběr z díla IV*. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2001, 506 s. ISBN 80-858-8023-7.

JUNG, C. G. *Snové symboly individuálního procesu: výběr z díla V.* 1. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1999, 315 s. ISBN 80-858-8019-9.

JUNG, Carl Gustav. *Vybrané spisy C.G. Junga.* Vyd. 1. Praha: Portál, 2014, 334 s. Klasici. ISBN 978-802-6207-191.

JUNG, Carl Gustav. *Červená kniha: Liber Novus.* Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 372 s. ISBN 978-807-3677-671.

KAST, Verena. *Sny: práce se sny v psychoterapeutické praxi.* Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0487-9.

KAST, Verena. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím.* Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 978-807-1783-022.

KUNDRÁTOVÁ, Iva. *Aktivní imaginace: Možnosti a rizika.* Praha, 2007. Rigorózní práce. Karlova Univerzita v Praze. Vedoucí práce Iva Štětovská.

LEUNER, Hanscarl. *Katymně imaginativní psychoterapie.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-248-5.

SEIFERT, Ang Lee, Theodor SEIFERT a Paul SCHMIDT. *Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií.* Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 204 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8845-7.

SHARP, Daryl. *Slovník základních pojmů psychologie C.G. Junga.* Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. ISBN 978-808-5880-397.

VALENTA, Milan. *Dramaterapie.* Praha: Grada, 2007, 252 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1819-4.

VAN DEN BERG, Jan Hendrik. *Bdělý sen Roberta Desoille: Charakter a možnosti fenomenologické psychoterapie* [online]. : 152-189 [cit. 2015-10-30]. Dostupné z: [http://www.academia.edu/4471313/Jan\\_Hendrik\\_van\\_den\\_Berg\\_Bd%C4%9B1%C3%BD\\_sen\\_Roberta\\_Desoille.\\_Charakter\\_a\\_mo%C5%BEnosti\\_fenomenologick%C3%A9\\_psychoterapie\\_Le\\_R%C3%AAve\\_eveill%C3%A9\\_de\\_Robert\\_Desoille.\\_Nature\\_et\\_posibilit%C3%A9s\\_dune\\_psychoth%C3%A9rapie\\_ph%C3%A9nom%C3%A9nologique](http://www.academia.edu/4471313/Jan_Hendrik_van_den_Berg_Bd%C4%9B1%C3%BD_sen_Roberta_Desoille._Charakter_a_mo%C5%BEnosti_fenomenologick%C3%A9_psychoterapie_Le_R%C3%AAve_eveill%C3%A9_de_Robert_Desoille._Nature_et_posibilit%C3%A9s_dune_psychoth%C3%A9rapie_ph%C3%A9nom%C3%A9nologique)

VOJÁČEK, Karel. *Autogenní trénink.* Praha: Avicenum, 1988.