

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



ÚČINNÉ FAKTORY AKTIVNÍ IMAGINACE PŮSOBÍCÍ V PROCESU SEBEROZVOJE

Diplomová práce

Vypracoval: **Tomáš Hochman**

Vedoucí práce: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Olomouc

2012

Děkuji především Mgr. Martinu Kupkovi, Ph.D. za vedení mé diplomové práce, za čas věnovaný konzultacím, za podporu i za cenné a vždy vhodné rady a připomínky.

Za další konzultace bych rád poděkoval PhDr. Martinu Lečbychovi, Ph.D, dále PhDr. Ludvíku Běťákovi, PhDr. Veronice Kavenské a všem ostatním, se kterými jsem diplomovou práci konzultoval.

Můj speciální velký dík patří všem účastníkům výzkumu.

Prohlašuji, že jsem tuto písemnou práci vykonal samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a jiné prameny, které jsem použil.

V Olomouci dne 28. 3. 2012

.....

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Imaginace.....	7
Imaginace ve filozofii.....	7
Imaginace v hlubinné psychologii.....	10
Freudova psychoanalýza	10
Jungova analytická psychologie.....	11
O symbolu v teorii Freuda a Junga	12
Definice, pojmy a pojetí imaginace.....	13
Další pojetí a související pojmy	16
Imaginace a osobnost	18
Imaginace v kognitivní psychologii	20
Mentální reprezentace	20
Imaginace.....	20
Zkoumání imaginace v rámci vizuálního kognitivního stylu.....	21
Neuro-kognitivní výzkumy imaginace.....	23
Fenomenologie imaginace.....	25
Imaginace v psychoterapii.....	27
Katatymně imaginativní psychoterapie (KIP).....	27
Gestalt psychoterapie	29
Psychodrama a arteterapie	30
Systematická desenzibilizace.....	31
Autogenní trénink	31
Transcendentní funkce.....	32
Vybrané teoretické celky v článku Transcendentní funkce	33
Transcendentní funkce u některých dalších autorů a terapií	36
Aktivní imaginace	39
Obecný popis	39
Rozlišení pasivní a aktivní imaginace.....	41
Předpoklady pro aktivní imaginaci	42
Vhodné podmínky.....	42
Vlastní průběh aktivní imaginace.....	43

Fáze aktivní imaginace dle dalších autorů	47
Zaznamenávání, vyjadřování a jeho formy	47
Čas.....	48
Nebezpečí a nesprávná aktivní imaginace	48
Ostatní	49
Aktivní imaginace v dalších vybraných oblastech	50
Procesově orientovaná psychologie	50
Koučink.....	52
Kvantová psychologie a role imaginace v ní?.....	53
Mundus imaginalis Henryho Corbina	59
2. Seberozvoj.....	62
Sebesystém a sebepojetí v současném akademickém světě	62
Činné já	62
Sebepojetí.....	63
Kognitivní složka sebepojetí	65
Konativní složka sebepojetí	66
Emocionální složka sebepojetí.....	66
Sebepoznání a seberozvoj.....	67
Sebesystém v pojetí C. Rogerse	69
Imaginace v seberozvoji a seberozvoj v imaginaci.....	74
EMPIRICKÁ ČÁST	76
3. Výzkumná studie.....	77
Formulace výzkumného problému	77
Teoreticko-kritická analýza stavu výzkumu a poznání	78
Cíle výzkumu.....	83
Výzkumné otázky	83
Popis metodologického rámce a metod	84
Obecný metodologický rámec plánovaného výzkumu	84
Výzkumný soubor.....	84
Metody získávání dat	84
Metody zpracování a analýzy dat.....	85
Výstupy z práce.....	86
Etické problémy	86
Personální zabezpečení	87

Časový harmonogram	88
Technické zázemí a zabezpečení	88
4. Výsledky.....	89
Analytická část	89
Kódované kategorie	89
Vztahy kódovaných kategorií	108
Zmapování třech určených charakteristik v aktivní imaginaci	114
Výsledky vzhledem k výzkumným cílům	117
5. Diskuze	122
6. Závěry	126
Souhrn.....	127
Literatura	129

Úvod

Představivost člověka – ona zvláštní schopnost sahající mimo čas i to, co nazýváme realitou. Zdroj všech umělců, jejichž díla fascinují lidská pokolení odnepaměti. Schopnost, jíž lze jen těžce zachytit celou. Patří vůbec do kategorie vědeckého zkoumání?

Předkládaná práce pojednává o imaginaci. Předkládaná práce pojednává také o některých složkách sebesystému. Předkládaná práce má svůj cíl ve spojení obou. Snahou této diplomové práce je zmapovat určité faktory, které působí v metodě aktivní imaginace a ověřit jejich vztah k sebesystému u studentů psychologie. Teoretická část má za úkol představit čtenáři problematiku imaginace obecně. Hlavní důraz je zaměřen na popis transcendentní funkce a metody aktivní imaginace, elementy s nimiž nás v minulém století seznámil C. G. Jung. Empirická část obsahuje kvalitativní studii, ve které jsou zpracovány zkušenosti osmi studentů psychologie, kteří s aktivní imaginací pracovali po dobu dvou měsíců.

Motivací výzkumníka bylo zmapovat využití schopnosti imaginace k práci na sobě. Metoda aktivní imaginace tak posloužila jako nejvhodnější varianta. Věříme, že následující kapitoly dodržely svůj prvotní záměr a čtenář v nich najde užitečné informace. Předkládanou práci pokládejme pouze za drobný příspěvek ve velmi rozsáhlém tématu aktivní imaginace.

TEORETICKÁ ČÁST

Kdo může být svůj, ať nepatří jinému.

Paracelsus

Už tím, že postrádáme kosmologii, jejíž schéma dokáže obsáhnout onu mnohost světů ve vzestupném řádu, jako je tomu v kosmologii našich tradičních filozofů, zůstane naše imaginace vždy vychýlená z osy a její neustále vracející se propojení s vůlí k moci bude pro nás nevysychajícím pramenem hrůzy.

H. Corbin

1. Imaginace

Imaginace ve filozofii

Zkoumání, zamýšlení se a snaha o vysvětlení imaginace není v historii lidstva ničím novým. Snad bychom mohli říci, že lidé fantazií disponují odjakživa a jistě se jí odjakživa také zabývají. Budeme-li mluvit o zkoumání fenoménu představivosti z vědeckého úhlu, musíme začít přesně tam, kde sami označíme začátek vědeckého zkoumání. Nám ovšem nejde o to, kde přesně tento bod stanovíme. Budeme se zabývat spíše obsahovou a funkční stránkou věci. Vezměme ještě v potaz obrovskou šířku tématu imaginace. Myslím tím, že fantazie není a nebyla jen v zájmu psychologie (dříve filozofie), ale zájem o ni se rozprostírá v mnoha ostatních oborech vědy. Chceme-li se pouštět do tak velkého tématu, mějme na paměti nejednoduchost takového úkolu. Stanovme si pro většinu kapitol reálný cíl – totiž seznámit se obrazně s postavami a teoriemi, které imaginaci věnovali pozornost. Zamysleme se nad tím, proč zrovna imaginace představuje pro vědu tak tvrdý oříšek. Co je motivem k tomu, že o ní musíme dál imaginovat, přemýšlet, číst a psát?

Pokud se budeme držet na západě obecně známého názoru o řecké filozofii jako kolébce vědeckého myšlení, začneme právě zde (akceptujme přitom názory o mladších zmínkách). O fantazii můžeme mluvit v souvislosti s Platónovými myšlenkami o idejích a jevech. Podle Viewegha (1986) Platón pokládá fantazii za mezičlánek mezi myšlením a vjemem. Platón je toho názoru, že smysly postihujeme jevový svět, ovšem jejich základ leží výhradně ve světě idejí – ve sféře duchovní, mimo svět (Störig, 2007). Svět idejí je tedy jediné jsoucno a hmotný svět pouze napodobeninou. Vezmeme-li reálně existující stůl, potom je tento stůl pouhou napodobeninou ideje stolu. Budeme-li si představovat jakýkoliv stůl, pak se jedná o napodobeninu napodobeniny ideje stolu. Platón tedy funkci představivosti pojímal jako nevědeckou a řadil ji spíše k sekci umění. Podle Platóna jsou ideje přístupné pouze čistému myšlení a fantazie znesnadňuje skutečné poznání.

Aristoteles pojímal fantazii podobně jako Platón. Fantazijní představa je velmi blízká zrakovému vjemu, nelze ji však s vjemem ztotožnit. Myšlení potom spřádá obrazy do vyšších celků, představivost tedy nelze ztotožnit ani s myšlením. Aristoteles ale oproti Platónovi přičítal fantazii zcela normální funkci. Nepojímal ji nijak negativně, nýbrž spíše

pozitivně. Její smysl, dle Viewegha (1986, s. 11) spočívá v „kreativním domýšlení skutečnosti a anticipaci budoucnosti.“

Jeden z prvních autorů, který mluvil přímo o představivosti, byl Thomas Hobbes. Materialisticky zaměřený Hobbes nepokládal představivost za samostatně fungující entitu, ale spojoval ji výhradně s funkcí vjemů. Představu chápal jako ochabující vjem (Plháková, 2006, Viewegh, 1986). Čím je potom vjem starší, tím nezřetelnější bude představa. Hobbes rozlišuje dva typy představ – představy prosté a složené. Prostým představám můžeme rozumět jako vzpomínkovým a složené představy vznikají kombinací dříve vnímaných vjemů. Takové pojetí napovídá myšlence ztotožnění představivosti s pamětí. Casey (2006) v tomto smyslu také píše. Podle Hobbesa jsou představivost a paměť totožné, dva aspekty jedné věci. Stejným způsobem uvažoval o sto let později Vico, který ovšem na rozdíl od Hobbesa vnímal fantazii jako samostatně fungující psychickou funkci.

Za předchůdce zkoumání imaginace v psychologii se obecně pokládá britský směr asocianismus, jehož hlavním představitelem je David Hume. Asocianisté pokládají představivost za psychickou funkci, která díky schopnosti asociací (spojování) psychických obsahů ovládá psychické dění. Plháková (2007) dále popisuje nejznámější asociální zákony – zákon podobnosti, kontrastu, dotyku v prostoru, dotyku v čase a zákon příčinnosti. Hume ve svém pojetí imaginace definuje dva známé termíny – *imprese* a *ideje*. Impresemi míní velmi živé a silné otisky percepce, které zahrnují všechny emoce a také smyslové vnímání. Ideje pokládá za slabší percepce mající nižší intenzitu živosti a jsou kopiemi impresí. Ideje potom tvoří jakési mentální obrazy, které mysl využívá ke své činnosti. Rozdíl v živosti obrazu tvoří právě rozdíl mezi představivostí a pamětí. Ovšem i Hume dokázal reflektovat nejednoznačnost svých myšlenek a vzápětí doplňuje, že i ideje mohou dosáhnout stejné intenzity jako impresie (Casey, 2006; Warnock, 1978). Hume dále předpokládá, že nemůže existovat žádná myšlenka, která by dříve nebyla zprostředkována skrze impresie. Imprese poskytují materiál, ze kterého můžeme skládat další myšlenky a představy. I když se k nám dostane impresie komplexní (impresie jablka obsahuje barvu, vůli, chuť, atd.), můžeme ji roztrždit na jednodušší prvky, které slouží dalšímu porozumění. Hume tedy pokládá imaginaci za aktivní fenomén, jenž se ve své činnosti vzdaluje pouhému zachování percepce (Warnock, 1978).

Podobně o představivosti přemýšlí Immanuel Kant. Obrazotvornosti, jak píše Viewegh (1986), se Kant věnuje ve své koncepci estetických idejí. Estetická idea je

vyjádřena obrazotvorností a leží mezi pojmem a smyslovou představou. Estetická idea tedy zprostředkovává cestu (i když nejasnou) do oblastí, mimo naši dosavadní zkušenost a mimo smyslové vnímání. Zde můžeme odhadnout, že Kant představivost přibližoval kreativní činnosti obecně. Nadaný umělec disponuje, dle Kanta, velkou mírou obrazotvornosti, kterou dokáže dobře sjednotit v pojem. Kant se nezdráhá takovou schopnost nazvat duchem. Pokud tedy estetické ideje nezahrnují pojmy ani smyslové vnímání, mohli bychom jejich funkci označit jako cestu k nadmyslovému (dnes transcendentálnímu).

Po Kantovi se k fantazii v podobném duchu vyjadřují ještě Hegel a Schelling. Oba autoři spojují funkci představivosti s uměleckou činností. Podle Hegela (1966 in Viewegh, 1986, s. 17) není umění přístupné vědecké analýze. Právě „volná činnost fantazie“ představuje hlavní zdroj umělecké činnosti. U fantazie Hegel zdůrazňuje její tvůrčí funkci, kterou bychom měli odlišit od pasivní obraznosti. Dobře vyvinutou schopnost tvůrčí fantazie nazývá talentem, který si nelze snadno osvojit učením jako je tomu například u abstraktního myšlení.

Schelling ve funkci imaginace v kreativitě odlišil dva směry – produktivní intuici a poetickou schopnost. Poetickou schopnost pokládá za jakousi originální, první intuici, kdežto produktivní intuice je již později odvozená. U obou ale působí stejný prvek, který nám umožňuje myšlení a porozumění (Warnock, 1978). Abychom lépe pochopili odkazy těchto autorů ve spojení s představivostí, museli bychom jim věnovat více prostoru. Pro nás ale bude základním uvědoměním, že autoři zmiňující se o imaginaci od doby britských asocianistů již chápou funkci představivosti jako významnou složkou porozumění. Svět už nemůže být zkoumán bez toho, aniž bychom nezapojili svou představivost.

Koncem devatenáctého století vzniká psychologie jako samostatný vědní obor. I zkoumání imaginace se tímto posouvá ze sféry racionálního a empiristického pod taktovku experimentálních psychologů. Wundt a další výzkumníci považovali za hlavní metodu zkoumání introspekci. Imaginace se tak stala součástí výzkumů majících zahrnout větší obsah celkové lidské zkušenosti (Roeckelein, 2004). Jak je známo, spolu s nástupem behaviorismu se zkoumání představivosti a subjektivní lidské zkušenosti dostalo takřka na bod mrazu. Pozornost se přesunula ke studiu objektivně pozorovatelného chování. Zájem o zkoumání imaginace znovu přinesl až vznik kognitivní psychologie o mnoho let

později. S představivostí ovšem začátkem dvacátých let pracovali hlavně hlubinně orientovaní psychologové.

Imaginace v hlubinné psychologii

Freudova psychoanalýza

Sigmund Freud ve svých teoriích nevyhrazuje imaginaci žádnou speciální kapitolu. Ovšem pro některé jeho psychické funkce hraje fantazijní činnost velkou roli. Funkci představivosti pojmenovává jako fantazii. K fantazii se vyjadřuje v souvislosti s několika jeho termíny. Fantazii na jednom místě pokládá za „chráněnou oblast, která nepodléhá principu reality“ (Freud, 1991, s. 264). Mluvíme-li v kontextu topografického modelu, fantazie dle Freuda představuje činnost, které je přiznáno právo na existenci nesplněných pudových přání. Od dětství jsme totiž nuceni řídit se principem reality. Každá neuskutečněná touha se potom ve fantazii může projevovat jako splněná a přinášející uspokojení. Základ fantazijních produktů se tedy nachází v nesplněných pudových přání působících v nevědomí. Za nejznámější výtvoř fantazie Freud považuje denní sny. Denní sny jsou „ukojení ctižádostivých, velikašských a erotických přání, která bují tím vydatněji, čím víc skutečnost nabádá ke skromnosti a odříkavosti“ (tamtéž). Denní sny ale mohou posloužit jako surovina pro uměleckou tvorbu. Vzhledem k Freudově teorii je nutno dodat, že na vzniku fantazijních produktů (obecně vznik tzv. pudových derivátů z pudových přání) se podílí ještě činnost předvědomí, která zde slouží jako cenzura.

Cenzurované, společensky přijatelné jednání či činnosti znamenající náhradní uspokojení potlačených sexuálních hnutí označuje psychoanalýza za proces sublimace. Sublimace se může projevit jako umělecká či vědecká činnost nebo jiné jednání altruistického charakteru. Umělci v tomto případě disponují větší náklonností k fantazii. Podle Freuda umělci nemají daleko k neuróze. Umějí ovšem svůj internalizovaný útěk k fantazii přeměnit (sublimovat) do společensky přínosných fenoménů. Omezují zde své osobní obsahy a dovedou materiál vyjádřit v míře přijatelné pro ostatní lidi. Úspěšným umělcům se potom neuspokojené pudové přání mohou vracet v podobě slasti spojené s úspěchem.

Funkce fantazie se u Freuda objevuje ještě ve spojitosti s tvorbou symptomů. Píše: „Zpětný pochod libida k fantazii je zprostředkující fází na cestě k tvorbě symptomu“

(tamtéž, s. 265). Fantazie tedy slouží jako místo na cestě k fixaci neuspokojených požadavků libida, které dříve směřovali k regresi. Energeticky obsazené fantazie nyní působí velký tlak na realizaci a tím vzniká konflikt mezi Já a oněmi fantaziemi, což se projevuje jako symptom.

Jungova analytická psychologie

Jung stejně jako Freud s fantazií pracoval především prakticky ve své lékařské praxi. Jung se také o fantazii zmiňuje v rámci definování některých svých teoretických pojmů. O fantazii mluví především ve spojení s pojmem *archetypu*. Archetypy vnímá ve smyslu Platonových idejí jako formy nazírání umožňující vyjádření obsahů kolektivního nevědomí. „Archetyp je o sobě prázdný, formální prvek, který není ničím jiným než *facultas praeformandi*, a priori danou možností formy představy“ (Jung, 1998, s. 191). Archetypy tedy nejsou určité představy, ale spíše všem společné možnosti představ. Fantazijní produkce potom tedy vytvářejí konkrétní obsahy nevědomí. Jung přičítal archetypům kolektivní mytologický význam.

Vypisovat, kde všude se Jung zmiňuje o fantazii či imaginaci je doslova bláznivá myšlenka. Jungovo dílo je imaginací protknuto skrz naskrz. V kapitole *O dvou druzích myšlení* (Jung, 2004) naznačuje poměrně jasně, jak moc počítá s činností fantazie. Myšlení dělí na tyto dva druhy: první, myšlení ve slovech, bychom zjednodušeně mohli nazvat myšlením logickým. Podle Junga jím „napodobujeme posloupnost objektivně reálných věcí, takže se obrazy v naší hlavě pojí do téže přísně kauzální řady jako události vně naší hlavy“ (tamtéž, s. 27). Naproti tomu se snaží vystihnout a charakterizovat další typ myšlení, které je spíše snové či mytologické. Vede nás od reality směrem k fantazii minulosti či budoucnosti podle našich přání. Jung (tamtéž, s. 36) shrnuje rozdíl slovy:

„Máme tedy dvě formy myšlení: řízené myšlení a snění či fantazijní aktivitu. První má za cíl sdělení za pomoci jazykových elementů a je namáhavé a vyčerpávající, zatímco druhé pracuje bez námahy, tak říkajíc spontánně, s vyskytujícími se obsahy, vedeno nevědomými motivy.“

Vidíme, že fantazijní aktivita pro Junga znamená základní předpoklad pro pochopení a rozvoj člověka vůbec. Snad význam imaginace v Jungově pojetí lépe a konkrétněji pochopíme v kapitolách o transcendentní funkci a aktivní imaginaci, které pro tuto práci znamenají stěžejní materiál.

S činností imaginace u obou autorů se velmi úzce pojí chápání symbolu, jenž představuje základní prvek obrazotvornosti. Pojdme se tedy podívat, jak Freud i Jung uvažují o symbolu obecně.

O symbolu v teorii Freuda a Junga

Na tomto místě zařadme krátkou kapitulu o symbolu v pojetí Freuda a Junga. Symboly a symbolická vyjádření se prolínají v mnoha teoriích a pro imaginaci mají zásadní význam. Text by nebyl úplný, kdybychom tuto kapitolu opomněli.

Podle Freuda (1991) se symbolická vyjádření objevují ve snech. Symbolem přímo označuje „konstantní vztah mezi určitým snovým prvkem a jeho překladem“ (s. 112). Za podstatu symbolického vztahu označuje srovnání, a to srovnání nelibovolné. Jak je známo, ve Freudově teorii nevědomé pudové tendence ovlivňují vědomou stránku a snaží se dostat na povrch. Tyto tendence se ztvárňují právě symbolickými prvky ve snech. Freud potom vytvořil „seznam“ snových symbolů a každému určil svůj význam (většinou sexuálního rázu). V. Borecký shrnuje Freudovo pojetí symbolu těmito slovy:

„Freudův výklad redukoval obrazový materiál snu na znak, respektive příznak (symptom) sexuálního biologického pudu, tzv. libida. Interpretace spočívala v kauzálním odhalení skrytého obsahu, zašifrovaného ve zjevném snu. Redukcí symbolu na znak podávala sice psychoanalýza vysvětlení v přírodovědecké (biologické) rovině, ale ztratila smysl obrazu v jeho lidské, tedy psychické dimenzi“ (Borecký, 2003, s. 37).

Jungovo dílo je doslova poskládáno ze symbolů. Symbol v Jungově teorii představuje opravdu základní prvek. Bez jeho vysvětlení (alespoň krátkého) nemůžeme pokračovat dále. Dá se říci, že veškeré archetypy Jung vysvětluje v symbolickém jazyce alchymie, mytologie, náboženství, pohádek, atd. Jung taktéž připisuje energetickému působení z nevědomí symbolickou formu. Prvním odlišením od Freuda je, že Jung nebral obsahy nevědomí jako vytěsněné, nýbrž jako „ještě nikoli vědomé“. Zásadním rozdílem ale zůstává neredukcionistické vnímání symbolu. Dle Junga neexistuje jednoduchá spojitost mezi symbolem a znakem. Symbol sám o sobě působí v mnohem širším měřítku než znak a nemůže být chápán ani jako znak ani jako alegorie. Jung připisuje symbolům mnohoznačnost a nevyčerpatelnost (Jung, 1998; Borecký, 2003; Dallett, 1982; Johnson, 1986).

Abychom lépe porozuměli, podívejme se ještě podrobněji, co se vlastně symbolem myslí. Jung si v úryvku *O pojmu libida* pomáhá citací Spielreinové:

„Zdá se mi tedy, že symbol vůbec vděčí za svůj původ snaze komplexu ... po rozpuštění v obecném celku myšlení ... Komplex je tak oloupen o osobní prvek ... Tato tendence k rozpuštění (transformaci) u každého jednotlivého komplexu je hnací pružinou básnictví, malířství, každého druhu umění“ (Spielreinová, 1912 in Jung, 2004, s. 197).

S tímto se ztotožňuje za podmínky, jestliže pojem komplex nahradíme pojmem energetické hodnoty. Tím bychom dostali odpověď na otázku, odkud se symbol bere, kterou si klade Jung v článku *O dvou druzích myšlení*. Osobně se mi zdá nejsrozumitelnější Jungův úryvek o symbolu v textu *Hymnus na stvořitele*:

„Symbol není žádná alegorie ani semeion (znak), nýbrž je to obraz nějakého obsahu z větší části transcendujícího naše vědomí. Je nutno ještě objevit, že takové obsahy *skutečně* jsou, to znamená, že jsou to agentia (činitelé), s nimiž je konfrontace nejen možná, ale dokonce nutná“ (Jung, 2004, s. 113).

Ani u Junga se ale nevyhneme určitému determinismu. Zkoumání archetypů dle jiných autorů sklouzlo k jejich rigidnímu vysvětlování. Na základě Jungem popsáných symbolů kolektivního nevědomí mnozí jeho následovníci stereotypně zachází s jejich interpretacemi. Fantazijní produkt tak vede jenom k dalšímu psychologickému konstrukt (Viewegh, 1986; Plhánková, 2007). Borecký (2003, s. 48) k tomuto tématu zmiňuje například M. Bosse, který Jungovo pojetí symbolu „háze do jednoho pytle s Freudem“. Boss jako představitel dezinanalýzy odmítá hlubinné nevědomí a označuje ho za konstrukt, který je zbytečný. Freudova i Jungova koncepce tedy mají společný nedostatek – potřebu symbolického jinotaje, jenž se opírá o prázdný konstrukt nevědomí. Otázkou potom zůstává, jak to Jung skutečně se symbolem myslel. Na jedné straně, celé jeho dílo by se dalo pojmout za symbolický popis psyché a procesu individuace pomocí archetypů. Na druhé straně ale zůstává apelování na akceptaci symbolu v celém jeho projevu. Pokud ho interpretujeme, změnil se ve znak. Mám dojem, že ať už se do symbolického vyjádření archetypů ponoříme jakkoliv hluboce, měli bychom vždy respektovat individuální a situační aspekt symbolu v celé jeho šířce.

Definice, pojmy a pojetí imaginace

V této kapitole se konečně pokusíme roztřídit různé pojmy a pojetí vztahující se k imaginaci. Doposud jsme tak nečinili, jelikož užší pojetí používaných termínů si vyžádala až novější psychologie. Na úvod je nutno poznamenat, že představivost nebyla a není chápána nijak uceleně a platně nejen v psychologii, ale také v jiných oborech. Podle mého názoru je velmi málo pravděpodobné, abychom k jednotně platnému pojetí a definici

imaginace došli. Každý z nás se totiž dívá na svět (tudíž i na fenomén imaginace) svým pohledem. Dokud tedy budou existovat různá pojetí skutečnosti, zřejmě budou existovat i různá pojetí představivosti.

Složitost postavení imaginace velmi hezky pojmenovává Švancara (1994, s. 88):

„Představy leží, metaforicky řečeno, na složité křižovatce cest od vnímání k myšlení, od vědomí k podvědomí či nevědomí, od minulosti k budoucnosti, od reality ke snu, od reprodukce k produkci, tvořivosti, od paměti ke všem složkám kognitivního systému, od konkrétních pojmů k abstraktním; není vyloučeno, že některé dimenze ještě sami doplníme.“

Jak a kde se tedy začít o imaginaci bavit? Slovo imaginace má svůj původ v latinském *imago* – čili obraz nebo podobizna. V Česku se k tomuto tématu obecně nejčastěji vztahují pojmy imaginace, představivost, fantazie, obrazotvornost a obrazivost. Tyto pojmy mimochodem Kebza (1989 in Vidláková, 2007) zahrnuje do užšího pojetí. V širším pojetí potom nacházíme sny (včetně denních), kreativitu, intuici, invenci či inspiraci. Nahlédneme-li do slovníku (Hartl, 2004, s. 92), najdeme k pojmu *imaginace*: „schopnost tvorby zrakových, sluchových a pohybových představ; často míněno jako schopnost mimořádná, umělecká, související s fantazií.“ *Fantazie* (tamtéž, s. 65) je definována jako: „obrazotvornost, představivost; hlavním znakem je novost vytvářených kombinací, které člověk dosud nezažil.“ K pojmu *představivost* (s. 205) najdeme: „vytváření myšlenek a obrazů bez přímé účasti smyslových podnětů; nejčastěji jde o spojování útržků předchozích smyslových zkušeností do nových celků; základ tvořivé činnosti; v umění užíván pojem imaginace.“ *Obrazotvornost* dále tentýž slovník ztotožňuje s imaginací a za *obrazivost* považuje myšlení v obrazech. Na tomto příkladu můžeme vidět, jak i psychologický slovník nekriticky proplétá a připodobňuje téměř všechny pojmy.

Například Plháková (2007) chápe představivost jako proces, který vytváří pamětní stopy – mentální reprezentace dřívějších vjemů. Fantazii pokládá za děj, při kterém vzniká něco nového. Fantazii poskytují základ a jednotlivé prvky pamětní představy, ale může je zasadit do jiných souvislostí. Obrazotvornost pojímá jako synonymum fantazie.

Čačka (1999) uvádí podobné rozdělení. Představivost nazývá reprodukcí vnímaného a fantazii pokládá za činnost obohacující realitu o neskutečné výtvary. Dále se pak zamýšlí nad odlišnostmi imaginativně-emotivní funkce, jež je nositelem subjektivity oproti racionálně-kognitivním procesům.

Švancara (2004, s. 91) zřejmě rozumí představivosti a fantazii v podobném smyslu jako Plháková. Upozorňuje ale na používání pojmu obrazotvornost. Doporučuje užívat pojem obrazotvornost (případně obrazivost) pouze tam, „kde jde o proces vizualizace, nebo produkt představování, který je „ikonický“, je obrazem vnímaného předmětu (eidos).“

Poměrně jiný názor zastává Kebza (1989 in Vidláková, 2007), když vidí hlavní obsahový rozdíl v pojmech obrazivost a obrazotvornost. Obrazivost ztotožňuje s pojmy představivosti a imaginace a chápe je jako potencialitu tvorby obrazů. Obrazotvornost potom znamená spíše aktivní práci s obrazy a souvisí s pojmem fantazie.

Zajímavě odlišuje představivost a fantazii v pěti bodech Casey (2006):

1. Narativní charakter – přeloženo jako tendence sdělovat příběh. Tímto disponuje fantazie. Ve fantazii jsou epizody proplétány a vytvářejí dějovou linku. Naproti tomu představivost je charakterizována fragmentárností, chybí jí trvalé prostorové a časové pole a propojenost obsahu s určitým typem zobrazení.
2. Pocit účasti – ve fantazii narativního rázu se vždy účastní naše vědomá stránka osobnosti, nebo její projekce. Jinými slovy, ve fantazii jsme osobně zainteresováni jako účastníci příběhu. V představivosti člověk nezobrazuje sám sebe, zachovává si neporušený pocit vlastní identity.
3. Nepředvídatelnost – zde má autor na mysli zapojení kontroly. Fantazie nelze tolik kontrolovat jako představy, je spontánnější. Fantazie jsou zkrátka méně často a méně důkladně kontrolovány.
4. Naplnění přání – neuspokojená přání jsou hybnou silou fantazie (vzpomeňme si na Freudovo pojetí). Představivost je omezená na to, aby mohla adekvátně zobrazit situaci. Chybí jí také emoční vklad oproti fantazii.
5. Víra – Casey pojetím víry míní to, že ve fantazii vždy věříme svým obrazům. Přitom nezáleží, jestli se naše víra týká skutečnosti reálné, nebo jen skutečnosti vnitřní. Jde spíše o to, že věříme své fantazii (že taková je).

Zřejmě už teď máme z takového vysvětlení pojmů zamotanou hlavu. Pojdme si utřídit myšlenky rozdělením, které představuje Švancara (tamtéž). Dle mého názoru na něm můžeme vidět základní společné rozumění představám. Lze se na ně dívat buď jako na proces (aktuální genezi), nebo jako na výsledek (rezultát). Většina zmíněných autorů by zřejmě přiřadila pojmy imaginace a představivost prvnímu významu a pojem fantazie by

byl spojen s významem druhým. Mohu-li vyjádřit svůj názor, souhlasil bych s právě zmíněným rozdělením. Dokonce bych se nezdřáhal fantazii přiřknout význam určitého psychického *prostoru*, kde dochází k práci s obrazy. Osobně pojmy imaginace (představivost) a fantazie většinou v tomto smyslu intuitivně používám a v dalším textu se budeme snažit držet tohoto rozdělení.

Další pojetí a související pojmy

Viewegh (1986) ve své teoretické studii užívá jenom pojmu fantazie. Zajímavě se ovšem kriticky vyjadřuje k tzv. epifenomenálnímu pojetí a nastiňuje vlastní pojetí fantazie jako specifické formy subjekto-objektového vztahu. Epifenomenálním pojetí se myslí to, že fantazie slouží jako přídatný jev (epifenomén) nějaké jiné psychické funkce (či více funkcí), již nelze experimentálně izolovat. Vždy je spojena s činností percepce, paměti, nebo myšlení. Viewegh toto stanovisko nazývá kognitivistickým. Dále v textu uvádí své pojetí a rozlišuje dvě funkce fantazie: primární a sekundární. Primární funkce se zaměřuje na reakci člověka jako subjektu na objektivní skutečnost. Je to schopnost člověka emancipovat se od objektivní reality, specifická forma přizpůsobení a může být pokládána také za zvláštní způsob seberealizace. Sekundární funkci fantazie definuje jako tvořivost, jež mimo jiné umožňuje prožívat skutečnost v dosud nerealizovaných možnostech.

Mnozí jiní autoři se vyjadřují k imaginaci a fantazii ještě v dalších pojetích. Například Richardson (1999 in Roeckelein, 2004) chápe imaginaci čtyřmi způsoby: jako subjektivní zkušenost, vnitřní reprezentaci, atribut podnětu a kognitivní strategii.

Roeckelein (tamtéž) popisuje obrazové fenomény související s imaginací v těchto kategoriích: mentální obrazy, paobrazy, snové obrazy a úrovně vědomí, eidetické obrazy, halucinace a iluze, paměťové obrazy, obnovené obrazy a Déjà vu, senzorické obrazy, synestézie a myšlenkové obrazy. Na ukázce tohoto výčtu můžeme vidět, jak je imaginace propojena s dalšími fenomény. Především spojitost s pamětí a percepcí se v kontextu zmínek o imaginaci objevuje velmi dlouho.

Jako příklad odlišení imaginace a paměti opět použijme článek Caseye (2006). Uvádí patero rozdílů mezi představivostí a pamětí:

1. Zakotvenost ve vnímání – paměť závisí na dřívějším vjemu, kdežto představy nemusí odpovídat přesně naší dřívější zkušenosti.

2. Vztah k minulosti – paměť souvisí s přetrváváním objektů a událostí, které se objevily v minulosti. U představivosti nenacházíme přesné časové určení a nevztahuje se výhradně k minulosti.
3. Retencionalita – Casey chápe retencionalitu jako dispoziční funkci. Myslí tím to, co paměť dává k dispozici svou silou retence. Retence pak umožňuje asimilaci kognitivních funkcí. Touto dovedností disponuje pouze paměť. Představivost naproti tomuto slouží spíše jako alternativa k ostatním duševním aktům.
4. Obeznamenost – paměť se vždy vztahuje k tomu, co už známe (co jsme už zaznamenali), což pro představivost nemusí platit. Můžeme si představit i to, co neznáme.
5. Víra – zde má Casey na mysli víru jako to, co skutečně považujeme za bytí v naší minulé zkušenosti. Taková forma přesvědčení se vztahuje zase jenom k paměti. Zapamatované prvky mají oproti představám vždy vztah k vnímané skutečnosti, které věříme, že je skutečností.

Vztahem percepce a imaginace se zabývalo zcela jistě mnoho autorů počínaje asocianisty. Uvedeme si zajímavé shrnutí Liebermana (in Phillips, Morley, 2006, s. 44), který se ve svém filozofujícím článku odráží od Wittgensteinovy teze, že bychom se neměli zabývat významem slov, nýbrž jejich užíváním. Lieberman podává vždy několik bodů k podobnosti imaginace a vnímání, jejich odlišnosti a dále k jiným rysům imaginace jako je např. „překlenutí“.

Podobnosti s vnímáním	Informuje o skutečnosti Užívá vizuální terminologii Může být zobrazena Je perspektivní Působí, jako by přicházela zvnějšku Má „moc“ ovlivnit přesvědčení Má „logiku“, která je nezávislá na přesvědčení jedince
Odlišnosti od vnímání	Je nekonsensuální, jedinci „vlastní“ Svádí pozornost k selektivním znakům Nemůžeme ji zároveň vnímat ve vnějším světě Neinformuje o skutečnosti Je podřízena vůli Nelze ji objasnit díváním se, ale uvedením analogie či popisem širšího kontextu a účasti
Jiné rysy jako „překlenutí“ nebo pojem „přeměny“	Působí, jako by existovala zároveň v subjektu i ve světě Je „osobní“, ale přesto přesvědčivá Zahrnuje přirozenou potřebu vyprávět, sdílet představované Může zprostředkovat vhled, hloubku, význam vnější skutečnosti

	Je schvalována mezilidskými, nikoli vnitřními kritérii Vede k „závěrům“, které nejsou nevyhnutelné Svádí k účasti
--	---

Po takovém výčtu náhledů na pojmy mě napadají základní otázky typu: Dá se vůbec s jistotou říct, co je imaginace? Existuje obecně platná a přijatelná definice? Je taková definice vůbec zapotřebí? Máme se na tento fenomén dívat jako na konstrukt? A co subjektivní zkušenost? K čemu nám slouží to, že každý autor si najde svou vlastní interpretaci? Je to pro naši práci překážka? Roeckelein (2004, s. 1) začíná povídání o imaginaci poměrně relativizujícím (k nejasné odpovědi vybízejícím) úryvkem Richardsona:

„K čemu odkazujeme, když používáme termíny jako fantazie, imaginace, nebo obrazivost? Myslíme tím výsledky, procesy nebo obojí? Je fantazie vysvětlitelný konstrukt? Dá se tento fenomén vysvětlit?... Odpovědi na tyto a související otázky se značně liší a je nejasné, jestli je tento rozdíl způsoben skutečnou odlišností ve faktech a jejich interpretacích, nebo jestli skutečně existuje základní pojmová shoda.“

Co kdybychom nechali otázku přesné definice otevřenou? V následujícím textu se podíváme na další koncepce imaginace a potom na její aplikaci v terapii. Na konci textu si koneckonců každý čtenář může sám odpovědět třeba zrovna na to, *co si představuje pod pojmem představivost*.

Imaginace a osobnost

Tato kapitola nabízí pohled na funkce imaginace v rámci pojetí osobnosti. Bude čerpat jen z textu O. Čáčky (1999), který se snaží rozvést doposud nedostačující rozdělení na emancipační a anticipační funkci imaginace. Imaginace je součástí člověka od jeho vzniku, proto bychom měli zkoumat i souvislost s osobností. Čáčka třídí imaginativní funkce podle tří vrstev duševního dění osobnosti. První vrstva se soustředí na bezprostřední kontakt s realitou, druhá vrstva odráží socializační procesy, třetí vrstva se zaměřuje na rozvoj individuality, sebeaktualizace, sebepojetí a sebepoznávání osobnosti a čtvrtá vrstva vystihuje integraci. K jednotlivým vrstvám přiřazuje Čáčka tyto funkce:

1. První vrstva duševního dění

- Orientační funkce – imaginativně-emotivní aspekt představuje centrální jádro mechanismů poznávání. Ovlivňuje všechny další poznávací procesy.

- Katartická funkce – jde o uvolnění napětí či úzkosti a znovuprožití tíživých zážitků. Imaginace zde slouží jako abreaktivní funkce, proces psychohygieny.
- Anticipační funkce – představivost slouží jako zdroj aktivace navádějící chování. Dříve než začneme konat, zaměřujeme se na představu cíle.

2. Druhá vrstva duševního dění

- Fixační funkce – při podmiňování, nápodobě a jiných procesech osvojování je imaginace součástí motivace, vnitřního strukturování a zpevňování vybavované látky.
- Emancipační funkce – představuje možnost odpoutání se od běžné reality, možnost vytvářet a manipulovat s neskutečnými výtvory.
- Kreativní funkce – z prvního úhlu pohledu pomáhá řešit problémy (například metoda brainstormingu). Dále potom kreativní činnost nabízí umělecké sebevyjádření.

3. Třetí vrstva duševního dění

- Funkce v procesu sebepoznávání – pomáhá objektivně zhodnotit a reflektovat vlastní chování zvláště v období dospívání. Vztahuje se ke konativní složce sebepojetí.
- Funkce při utváření obrazu sebe – vytváří subjektivní kritéria přístupu k sobě. Podílí se na utváření sebepojetí a sebehodnocení. Vztahuje se k emoční složce.
- Funkce při sebeuplatňování – slouží procesům sebeaktualizace. Úsilí o zdokonalování představuje důležitou tendenci osobnosti.

4. Čtvrtá vrstva duševního dění

- Integrační funkce – má na starosti inteligentní řazení a strukturaci informací. Uplatňuje se v procesu vzdělávání.
- Harmonizační funkce – zajišťuje zvrát k širšímu pronikání mimo přímou zkušenost. Spojuje jedince s koncepcí přírody, společenského dění a dává nám vědomí vlastního místa ve světě.
- Teleologická funkce – určuje smysl a účel činnosti člověka. Podílí se na vzniku, strukturaci a uplatňování individuálních hodnot.

Imaginace v kognitivní psychologii

Nástup kognitivní psychologie v druhé polovině dvacátého století znamená obrat psychologického zkoumání. Kognitivisté se zaměřují na zkoumání vnitřních poznávacích procesů. Lidskou mysl pojmají jako systém zpracování informací. V kognitivní psychologii jsou v současnosti obsaženy téměř všechny obecné psychologické fenomény jako vnímání, paměť, vědomí, imaginace, učení, myšlení nebo inteligence. Kognitivní psychologie využívá ve zkoumání přístupů a postupů racionalismu a empirismu a dbá na vysokou experimentální kontrolu. Můžeme říct, že to byl rozvoj kognitivního pojetí v psychologii, který se zasloužil o nové výzkumy na poli imaginace. V rámci paradigmatu kognitivní psychologie se bavíme o zkoumání procesů zpracování informací o vnějším i vnitřním světě. Imaginaci je potom přisouzena symbolicko-komunikační funkce (Plháková, 2006; Sternberg, 2002).

Mentální reprezentace

Pojem mentální reprezentace se v kognitivní psychologii jeví jako stěžejní. Mentální reprezentací bychom mohli nazvat určitý vnitřní konstrukt, který odráží vnímanou realitu. Souhrn mentálních reprezentací dává vzniknout psychickým obsahům. Sedláková (1996, s. 113 in Plháková, 2007) mentální reprezentaci pojímá jako „výsledek kódování informací, který je buď uložený v paměti, nebo je součástí proudu uvědomovaných informací.“ Dle Sternberga (2002, s. 281) mentální reprezentace „zahrnuje řadu způsobů, jimiž naše vědomí vytváří a modifikuje mentální struktury, které jsou zástupci toho, co víme o světě mimo naše vědomí.“ Sternberg dále rozlišuje podobu *deklarativní* (vědět „že“) a *nedeklarativní* (vědět „jak“). Plháková (2007) označuje za nejdůležitější prostředky znázornění *obraz* a *slovo*. Dále uvádí, že zájem výzkumu v kognitivní psychologii směřuje spíše k popisu smíšených forem mentálních reprezentací. Tyto složité smíšené formy mentálních reprezentací se nazývají *mentální modely*.

Imaginace

Imaginace je v kognitivním kontextu chápána jako mentální reprezentace. Reprezentuje cokoli, co není právě vnímáno smyslovými orgány. Týká se všech smyslů, i když většina lidí je orientována na smysl zraku, a tudíž je imaginaci nejčastěji přisuzován charakter zrakových vjemů. Představy jsou některými autory chápány jako přesné kopie fyzikálních obrazů, přestože naše mozková kapacita není dostatečná pro veškeré vnímané

detaily. Podle Sternberga (2002) prostřednictvím imaginace tvoříme analogové mentální struktury zastupující vnímané jevy. Plháková (2007) popisuje kognitivní pojetí imaginace jako poznávací proces, který úzce souvisí s tvořivostí. Na s. 48 zmiňuje rozdělení mentálních reprezentací podle Sedlákové. „Mentální *reprezentace prvního řádu* jsou výsledkem zpracování informací přicházející z vnějšího světa... *Reprezentace druhého řádu* jsou výsledkem subjektivní reflexe psychického dění... *Reprezentace třetího řádu* jsou výsledkem snahy o empatické porozumění psychickému životu druhých lidí.“ Vidíme tedy, že imaginace může zahrnovat širší škálu procesů – od kopií vjemů, přes kreativní výtvary mysli až k vhledu. V tradici kognitivního přístupu k imaginaci je známo několik teorií, které si teď představíme.

Teorie dvojího kódování, jejímž autorem je A. Paivio, tvrdí, že existují dva odlišné systémy – mentální kódy. Jeden kóduje *verbální (symbolické)* podněty a druhý kóduje *neverbální (imaginativní)* podněty. Představy reprezentujeme jako analogické formy k již vnímanému, kdežto symbolické kódy analogiemi nejsou. Kódování představ může probíhat paralelně, zatímco kódování symbolů pracuje sériově. Oba systémy potom spolupracují díky tzv. *referenčnímu spojení*. Podle Paivia konkrétní výrazy zpracováváme většinou oběma systémy, ale abstraktní výrazy bývají v režii pouze verbálního kódu (Plháková, 2007, Sternberg, 2002).

V opozici proti teorii dvojího kódování stojí **výroková hypotéza** zastupovaná Z. Pylyshynem. Říká, že jak verbální tak neverbální podněty jsou reprezentovány v podobě výroků. Výrok není nositelem percepčních znaků, ale je podkladem pro verbální symboly i představy. Podle výrokové hypotézy jsou představy epifenomény širších kognitivních procesů. Zastánci spojení a využití obou přístupů jsou například Kosslyn nebo Johnson-Laird, kteří tvrdí, že mentální reprezentace ovlivňují obě formy (Sternberg, 2002).

Hypotéza **funkční ekvivalence** pokládá představy za ekvivalentní reprezentace vjemů. Ve skutečnosti ale představy a vjemy totožné nejsou. Tato hypotéza směřuje k názoru, že k manipulaci s představami určitého typu používáme stejné mozkové oblasti jako k jejich vnímání (Sternberg, 2002).

Zkoumání imaginace v rámci vizuálního kognitivního stylu

Kognitivním stylem se nazývají psychologické dimenze, které představují konzistentní způsob získávání informací a jejich zpracování. Je sjednocujícím způsobem

poznávání reality jedincem. Obecně se jedná o charakteristické vzorce chování a prožívání na základě specifického zpracování vjemů (Paulík, 2010). Kognitivní psychologie popisuje několik kognitivních stylů. Našeho tématu se týká *vizuálně-verbální* styl.

Toto dřívější označení ovšem ruší článek „Spatial versus object visualizers: A new characterization of visual cognitive style“ (Kozhevnikov, Kosslyn, Shephard, 2005). Autoři v této studii došli k závěru, že vizuální kognitivní styl je možno rozdělit na dva typy – *object visualizers* a *spatial visualizers*. Vidláková (2007) navrhuje překládat tyto typy jako *předmětoví vizualisté* a *prostoroví vizualisté*. Oba typy jsou kvalitativně odlišné. Předmětoví vizualisté používají imaginaci ke konstrukci vysoce kvalitních obrazů jednotlivých předmětů, zatímco prostoroví vizualisté používají imaginaci k reprezentaci a modelování prostorových vztahů. Studie dokazuje, že vizualisté skórující vysoko v prostorových úkolech předvádí podprůměrné výsledky v úkolech objektových a naopak. U verbálního kódování k takovému rozdělení nedochází. Vizuální kognitivní styl tedy musíme rozdělit na jedince mající sklon k předmětové imaginaci a jedince zdatnější v prostorové představivosti. Studie dále ukázala, že v obou typech vizuálního kognitivního stylu nehraje roli pohlaví (dřívější studie v rámci verbálně-vizuálního kognitivního stylu přisuzovali větší zdatnost v abstraktní imaginaci pohybujících se předmětů mužům a lepší živost představ zaměřených na statické objekty ženám). Kozhevniková a její spolupracovníci v rámci jejich výzkumu přisuzují předmětovým vizualistům holistické zpracování představ. Prostoroví vizualisté naproti tomu představy analyzují a zpracovávají po částech. Takovému rozdělení by odpovídalo i zpracování zrakových vjemů mozkem. Existuje totiž ventrální a dorsální proud (parvo a magno systém). Parvo systém se soustředí na rozpoznání objektů, tvarů a barev, zatímco magno systém má na starosti vnímání pohybu, prostoru a koordinace (Borst, Thompson, Kosslyn, 2011). Autoři této studie směřují k vytvoření vhodných podmínek a nástrojů pro rozvoj toho vizuálního kognitivního stylu, ve kterém je konkrétní jedinec zdatnější.

Na základě tohoto výzkumu vznikl dotazník „Object-Spatial Imagery Questionnaire“ (Blajenkova, Kozhevnikov, Motes, 2006). OSIQ se skládá ze škály pro předmětovou představivost a škály pro prostorovou představivost. Obsahuje třicet položek, na které respondenti odpovídají na pětibodové stupnici. Škála předmětové představivosti měří míru imaginace v použití barevných, malebných a detailních představ. Škála prostorové imaginace měří zdatnost ve využití prostorových vztahů a manipulaci

s objekty představ. V naší zemi tento dotazník využila ve své diplomové práci Vidláková (2007).

V novější studii rozšiřují Blazhenková a Kozhevniková (2009) stávající dvojdimenzionální pojetí vizuálního kognitivního stylu o dimenzi verbální, jež byla zkoumána i dříve v jednodušších pojetích vizuálně-verbálního stylu. Navrhují, abychom tento dlouho diskutovaný kognitivní styl nazývali předmětový, prostorový a verbální (*Object-Spatial-Verbal*). Verbální škála byla vytvořena podobným systémem jako předmětová a prostorová v minulém pojetí. Autorky vytvářejí také nový dotazník „Object-Spatial Imagery and Verbal Questionnaire“ (OSIVQ).

Stejně autorky pokračují ve výzkumech dále. V jednom z dalších článků (Blazhenkova, Kozhevnikov, 2010) srovnávají vizuálně-předmětové (*visual-object*) a vizuálně-prostorové (*visual-spatial*) schopnosti v rámci různých oblastí specializace. Dochází k závěru, že vizuálně-předmětová schopnost úzce souvisí s uměním, napomáhá zpracování abstraktních vizuálně-předmětových informací a má určité kvantitativní i kvalitativní charakteristiky odlišné od vizuálně-prostorových schopností. Autorky označují vizuálně-předmětovou schopnost jako novou dimenzi neverbální inteligence.

V jiných studiích se například zkoumal vliv meditace na imaginativní schopnosti u buddhistických mnichů. Výsledky prokázaly dramatické zlepšení ve vizuálně-prostorovém zpracování představ (Kozhevnikov et al, 2009). Dotazník OSIVQ byl také aplikován na dětskou populaci (C-OSIVQ). Tento dotazník tak může sloužit jako praktická pomůcka k rozlišení kognitivního stylu u dětí a mládeže, což by mohlo usnadnit zpracovávání informací podle určitého zaměření jedince (Blazhenkova, Becker, Kozhevnikov, 2011).

Neuro-kognitivní výzkumy imaginace

V této části si představíme některé nové výzkumy S. Kosslyna a jeho spolupracovníků, kteří bádají v oblasti vizuální představivosti již mnoho let. Vychází přitom z poznatků týkající se mozkové činnosti v průběhu vnímání a imaginace. V dřívějším zkoumání Kosslyn upozornil na podobné děje během imaginace odehrávající se ve stejných systémech jako při vnímání. Jak jsme již uvedli, jedná se o ventrální a dorsální smyčku. Parvo systém odpovídá na otázky typu „co“ a je umístěn v temporálním laloku. Magno systém odpovídá na otázku „kde“ a najdeme jej v parientálním laloku. Kosslyn (2005) v článku „Mental images and the brain“ dokazuje, že vizuální

představivost zaměštnává stejné mozkové lokality jako zrakové vnímání. Takové zjištění by mělo dokazovat nezávislost vizuální představivosti na reprezentacích tvořící základ pro funkci jazyka – čili verbálního kódu. Stejně mozkové oblasti v mozku se také podílí na následné manipulaci s představami.

V novější studii Borst, Thompson a Kosslyn (2011) narážejí na dosavadní zjednodušující pojetí cerebrálních mozkových funkcí. Známé rozlišení pravé a levé mozkové hemisféry i s jejich specializacemi jsou dle autorů nepřesné. Doporučují tvz. *top-bottom* rozdělení, kde *top* znamená dorsální systém a *bottom* ventrální systém. Také otázky „kde“ versus „co“ a „jak“ versus „co“ jsou simplifikující. Tato studie předkládá hypotézu, kde dorsální systém je řízen očekáváními a zpracováním pořadí, vztahů a pohybu, zatímco ventrální systém kategorizuje podněty paralelně, zaměřuje se na jednotlivé události a zpracovává vlastnosti objektů, jako jsou tvar nebo intenzita.

Thompson a kolektiv (2009) se ve výzkumu zaměřili na prostorovou představivost (*spatial imagery*). Tuto funkci imaginace používáme například při interpretování grafů nebo k řešení geometrických úloh. Autoři poukazují na to, že prostorová představivost není jednotná funkce. Její složky – vizualizace lokalizace v prostoru a mentální transformace mají svůj základ v odlišných neuronálních procesech. Pomocí funkční magnetické resonance lokalizovali prostorové funkce poblíž okcipo-parientální rýhy, středního posteriorního gyru a precenea. Činnost mentální transformace je potom lokalizována ve vrchní části parientálního laloku a v postcentrálním gyru. Výsledky tedy poukazují na existenci nejméně dvou typů prostorové představivosti.

Borst a Kosslyn (2010a) v další studii představují nové paradigma pro prostorovou představivost (*image-scanning paradigm*). Metoda umožňuje objektivně určit individuální odlišnosti ve schopnosti prostorové imaginace. Pomocí tří studií došli k závěru, že pro standardizované prostorové testy (ve studii byly použity Ravenovy progresivní matice) používáme pouze prostorovou představivost nikoli předmětovou představivost. Další výzkumy si žádají zkoumání jednotlivých typů imaginace (tvaru, barvy, atd.). Teprve potom budeme moci přesně pracovat na imaginativních schopnostech v rámci individuality každého člověka. Stejní autoři – Borst a Kosslyn (2010b) jinou studií ještě například demonstrují vliv emocí na zpracování méně náročných vizuálních představ (*low-spatial-frequency visual information*) a na vnitřní reprezentace uložené v dlouhodobé paměti.

Z uvedeného textu vidíme, jak rychle se vyvíjí zkoumání na poli kognitivní a neuro-kognitivní vědy. Studie pátrají po stále konkrétnějších důkazech pro odlišení složek představivosti. Spíše než ontologické otázky imaginace řeší její pragmatické využití. Zjištěné výsledky by tedy mohly být aplikovány do mnoha oborů a činností tak, abychom své imaginativní schopnosti účelněji rozvíjeli a uplatňovali.

Fenomenologie imaginace

V této kapitole se krátce zaměříme na pojetí imaginace z hlediska fenomenologie. O zprostředkování náhledů na imaginaci fenomenologicky orientovaných autorů se v naší zemi postaral V. Borecký (2003, 2005). Borecký se nám snaží přiblížit opomíjenou funkci imaginace komentováním děl autorů, jako jsou G. Bachelard, R. Mucchielli nebo G. Durand. V tomto zaměření zůstává poměrně vzácným autorem mezi ostatními texty zabývající se imaginací. Fenomenologický úhel pohledu nabízí pohled odlišný od hlubinného pojetí Freuda či Junga, ale i od pojetí dnešních kognitivních výzkumů. Fenomenologie, jak píše Störig (2007), je filozofií podstaty. Její metodu bychom mohli označit jako přímé uchopování věcí nebo jejich zření či prožívání. Jevem je to, co se samo dává tak, jak se to dává. Symbol ve fenomenologii nelze chápat s jeho dvojím významem (zjevnost a skrytost). Borecký (2005, s. 41) píše, že symboly – v pojetí fenomenologie – „vznikají, aby restituovaly souvislost věcí, a mizí tím, že se do nich skrývají.“ Nahlédněme krátce na pojetí Bachelarda a Duranda.

Gastona Bachelarda bychom mohli uvést jako autora, který se horlivě snažil překlenout obrovskou propast mezi myšlenkovou konstrukcí vědy a techniky a imaginativním bohatstvím umění a poezie. Svým pojetím nekartesiánského neoracionalismu se snaží obsáhnout širší spektrum vědeckého poznání o imaginativní rozměr, jež dosud nebyl zahrnut v scientistických a logistických ikonoklastických proudech. Bachelardovo pojetí imaginace se odlišuje od ostatních autorů pozitivním náhledem. Imaginaci nepokládá za oblast neskutečného, ale jako způsob aktuálního uchopení přítomnosti a jeho výrazu. Rozměr imaginace popisuje např. v oblasti snění (Bachelard, 2010). Bachelardův básnický obraz je čistým bytím a poukazuje k přímé ontologii. Liší se od Jungova archetypu, tím, že přímo uchopuje, nikoliv se kauzálně vynořuje z nevědomí. Pojetí obrazu odlišuje od metafory. Metafora dle Bachelarda ztratila svou spontánnost a představuje již vyprázdněný, vykonstruovaný prvek. Naproti tomu obraz je bezprostřední a přímo se vztahující na psychické jsoucno, je dárce bytí. Takový

optimistický náhled sám autor vykresluje, když staví svého Orfea proti Freudovu Oidipovi (Borecký, 2003, 2005).

Gilbert Durand pokračuje v duchu Bachelardovy tvorby. Vytvořil navíc dílo, které vyniká svou jedinečností. Fenomenologický přístup propojil se strukturálním přístupem a systematizoval tak imaginaci v jejím celku.. Durand pojmenoval své pojetí jako *figurální strukturalismus*. Důvodem k vytvoření struktury imaginace je Durandovo přesvědčení, že obrazy a symboly mají tendenci se shlukovat a vytvářet konstelace, přitom mají stejný archetypální základ. Durand svůj figurální strukturalismus staví proti formálnímu strukturalismu vycházejícímu z lingvistiky a zdůrazňuje tak konkrétní obrazný materiál s jeho smyslem. Slovy Boreckého (2003, s. 155):

„Je to figura a figurální, zobrazující smysl, co vytváří strukturu. Z toho plyne též přednost řeči před jazykem, promluvy před syntaxí, významu před znakem a symbolu před strukturou. Durand se proto snaží o vybudování strukturalismu, který by spojoval obraz a řeč, figuru a syntax, symbol a strukturu. Za výchozí používá své axiomatické tvrzení, že symbol je atomem struktury.“

Durand vyvozuje tři struktury imaginace. *Schizomorfni* (heroické) struktury jsou přisouzeny logické principy exkluze, kontradikce a identity. *Mystická* (antifrázická) struktura využívá logické postupy analogie. Třetí, *syntetická* (cyklická) struktura, představuje logický princip kauzality. Všem třem strukturám přiřazuje Durand polarizaci, logické principy, dominantní reflexy, slovesná schémata, archetypální epitety, archetypální substantiva, tarotovou emblematicku a symboly (podrobně viz Borecký, 2005, s. 52). Durand svou koncepci archetypologie také aplikuje na řadu konkrétních uměleckých děl. Experimentální ověření struktury imaginace G. Duranda navrhl kresebnou technikou AT9 Yves Durand. Kresba by se měla skládat z devíti zadaných prvků a popisu celkového výtvoru.

Z předloženého textu zažíváme poměrně náročný slovník Bachelardův a Durandův, potažmo i zprostředkování Boreckého. Jistě ale musíme ocenit zcela jiný pohled na snahu o zorientování se ve fenoménu imaginace. Nároky na pravdivost, které si činí určitý směr, snad končí právě omezeností vlastních slovníků jednotlivých směrů, které nemohou obsáhnout pojetí protivníků. Právě škála odlišných pohledů, dle Boreckého, nám ukazuje na rozmanitost geneze imaginace jako klíčového významu pro chápání kultury. K fenomenologickému pojetí by se dalo ještě zřejmě zařadit dílo H. Corbina, které si ale uvedeme na jiném místě později.

Imaginace v psychoterapii

Není třeba pochybovat o faktu, že imaginace hrála velkou roli již v prastarých léčebných technikách. Ať už bychom se bavili o šamanských rituálech nebo o různých náboženských systémech naskrz celým spektrem, musíme uznat léčivou sílu imaginace. Ačkoliv by se nám mohl zdát zájem o imaginaci ze strany psychologie dlouhá léta jako nedostatečný, poslední dobou dochází k frekventovanějšímu zkoumání. Sheikh (2003) shrnuje klinickou efektivitu imaginace (a tedy potvrzuje nárok imaginace na její využití) v následujících deseti bodech:

1. Představivost a percepce se z neurofyzilogického pohledu jeví jako velmi podobný proces. Zkušenost a imaginace mohou být ekvivalentní v mnoha psychologických aspektech.
2. Verbální logika je lineární, zatímco obraz je paralelní reprezentací.
3. Obrazotvornost poskytuje bohatší škálu emoční zkušenosti.
4. Mentální obrazy vedou k různým fyziologickým změnám.
5. Obrazy jsou zdrojem detailů minulých zkušeností.
6. Představivost umožňuje přístup důležitým zážitkům z dětství, kdy jazyk nebyl ještě hlavní funkcí.
7. Imaginace se zdá být účinnou v odbourávání obran a resistencí.
8. Imaginace v terapii často otevírá nové cesty, když se ocitneme v bezvýchodné situaci.
9. Obrazy jsou oproti jazykovým vyjádřením méně filtrovány kritickým vědomím.
10. Selhání v myšlení v obrazech způsobuje disharmonii mysli a těla.

Pojďme se nyní podívat na některé nejznámější psychoterapeutické školy či metody, které využívají imaginaci.

Katatymně imaginativní psychoterapie (KIP)

Tento psychoterapeutický směr vznikl na základě zkoumání denních snů H. Leunera, který je považován za zakladatele KIP. Leuner se angažoval ve výzkumu symbolů jako psychologického zobrazení. Katatymní prožívání obrazů, jak se dříve tento směr jmenoval, se snaží vědeckým způsobem využívat imaginaci k terapeutickým účelům. KIP má základy v hlubinné psychologii, počítá tedy s dynamikou nevědomí a jeho symbolického vyjádření. Pracuje i s podobnou terminologií. Nacházíme zde pojmy jako

pudové impulzy, obranné mechanismy, instance „nadjá“ či regresivní proces. Svou podstatou má blíže k Freudovi než k Jungovi, nicméně KIP má své vlastní, jasně vymezené hranice i s metodikou. Prakticky vypadají imaginace asi následujícím způsobem. Klient sedící na židli nebo ležící na pohovce se dostane do uvolněného stavu. Terapeut vybídne klienta, aby si začal představovat určité motivy. Klient bezprostředně sděluje své imaginace (podobné dennímu snu) i veškerý děj terapeutovi, který sedí u klienta a doprovází ho. Terapeut aktivně vstupuje do klientových imaginací a může je ovlivňovat. V KIP se tedy objevuje trojúhelník klient-imaginace-terapeut, který je zdrojem terapeutického procesu. Následně terapeut interpretuje symbolické vyjádření imaginací. Je důležité zdůraznit, že motivy pro imaginace jsou jasně dané. Leuner (2007) je rozděluje do tří stupňů. V základním stupni nalézáme například motiv louky nebo domu, ve vyšším stupni například motiv jeskyně nebo sopky. Ze strany klienta je očekávána jakási projekce svých nevědomých impulzů (mnohdy sahajících do raného dětství) do stanovených symbolů. Terapeut tedy musí mít adekvátní vzdělání, aby mohl terapeutickou práci provádět. KIP si velmi zakládá na dialogickém charakteru terapie (ve všem je klient doprovázen a konfrontován s terapeutovou invencí), proto je zde také kladen velký důraz na téma přenosu a protipřenosu. Motivы imaginace jsou zařazovány individuálně. Leuner jasně odděluje KIP od dalších imaginativních technik jako vizualizace, autogenní trénink, aktivní imaginace v Jungově pojetí či systematické desenzibilizace. V jednom bodu Leuner (tamtéž, s. 14) definuje KIP takto:

„KIP pracuje na základě psychodynamického porozumění; symboly vznikající v jejím průběhu jsou chápány jako znázornění objektních vztahů. V KIP se však nepokoušíme jen následně porozumět tomu, co bylo v imaginaci prožito (jako je tomu u práce s traumaty v psychoanalýze), nejdůležitější pracovní rovinou je symbolizace sama o sobě. V průběhu imaginace vzniká dialog mezi klientem a terapeutem a ten je zásadní rovinou pro změny prožívání a chování.“

KIP je známá pečlivě strukturovanými metodickými pravidly. V poslední době se také někteří autoři věnují zajímavým výzkumům ohledně účinnosti KIP. Tento směr je z klinického hlediska vhodný k léčbě neurotických, funkčních a psychosomatických poruch. Naše země měla možnost v roce 2007 hostit 11. mezinárodní kongres, ze kterého vznikl obsáhlý sborník s mnohými aplikacemi a perspektivami KIP. Texty mnoha autorů v edici M. Bürge-Krausové, L. Kottje-Birnbacherové, I. Reichmannové a E. Wilkeho vyšly v roce 2008.

Gestalt psychoterapie

Hlavní představitel (nebo spíše znovuobjevitel) gestalt terapie F. Perls řadí tento směr po bok logoterapie a deseinsanalýzy jako jeden ze tří typů existenciální terapie. Gestalt se soustředí na úplnost a aktuální prožívání tady a teď. Dle názorů gestaltistů jsme tím, čím jsme právě v tomto okamžiku a nemůžeme být ničím jiným. Terapie tedy vede k uvědomění si (v) přítomnosti, jež je branou kreativního žití. Perls (1996, s. 23) nazývá gestalt „prastarým zákonem formování celků, úplností“, „organickou funkcí“, „základní zkušenostní jednotkou“, „fenomémem zkušenosti“. Úzkost označuje za „mezeru mezi teď a potom“. Přítomnost v sobě tedy nese jakousi obavu z naplnění budoucnosti, kterou se snažíme zaplňovat plánováním a zabezpečováním, aby naše budoucnost nastala. Je důležité snést toto napětí, akceptovat ho a probudit tak naši spontaneitu a tendenci k růstu. A jako roli hraje v gestaltu imaginace?

Perls (tamtéž) rozlišuje dvě roviny existence. První z nich je realita. V realitě jsme v úplném kontaktu se svým smyslovým prožíváním, se vším co se kolem nás děje právě teď. Je to probíhající zkušenost, činění, konání. Naproti tomu stojí svět iluze, pro niž si Perls vypůjčil název ze staré indické filozofie – *májá*. Májá je představou světa jako neskutečnosti. Svět je jen představa, sen, tranz. Perls označuje i myšlení za nacvičování budoucnosti stejně jako imaginaci. Je to soukromé jeviště, kde se připravujeme na hraní budoucích rolí. Cílem gestalt terapie je přesun od oblasti *májá* k aktuálnímu smyslovému prožívání, k tomu být se sebou samými i se světem tady a teď. Perls (tamtéž, s. 57) k tomuto procesu gestalt terapie píše:

„Ztráta kontaktu s naším autentickým já a ztráta kontaktu se světem jsou způsobeny touto střední zónou, touto velkou oblastí *májá*, kterou máme v sobě. Existuje tedy velká oblast fantazijní aktivity, která na sebe váže tolik našeho vzruchu, životní síly, že zbývá jen velmi málo energie k tomu, abychom byli v kontaktu s realitou. Jestliže tedy chceme, aby byl člověk zase celý, musíme nejdřív pochopit, co je pouhá fantazie a iracionalita, a zároveň zjistit, kde je tento člověk v kontaktu a s čím.“

Gestaltisté pracují s imaginací například v situacích, kdy klient není přesvědčený, jestli chce udělat určitou změnu. V představách si potom může zhodnotit různé důsledky svých případných rozhodnutí. Opět se tedy jedná o opuštění starých vzorců chování (gestaltů) a zvládnutí nepředvídatelnosti v okamžiku tady a teď (Joyce, Sills, 2011).

Dle mého názoru myšlenky gestalt terapie úzce souvisí s Jungovou transcendentní funkcí a jeho praktickým ztvárněním v aktivní imaginaci. Například Perlsovo hraní

snových rolí leží na podobném principu – zkušenosti a prožitku v dialogu bez primárního zaměření se na obsah.

Psychodrama a arteterapie

Morenovou metodou psychodramatu se dostáváme již na půdu využití imaginace jako součásti kreativity. Tvořivost a „gestaltická spontaneita“ jsou ústředními tématy psychodramatu. Kratochvíl (2006, s. 222) o Morenově pojetí skutečnosti píše: „Vesmír je nekonečná tvořivost. Tvořivost je soběstačná, nemá jiný smysl, než být tím, čím je, operujícím principem par excellence.“ V žádném případě v psychodramatu nemůžeme mnoho teoretizovat, jelikož za hlavního působícího činitele je zde považován vlastní zážitek či prožitek. Velkou roli hrají intuice a vcítění se do rolí. Jedná se o holistickou metodu, ve které se klade důraz na kreativní ztvárnění. Hlavním principem je improvizace.

Ačkoliv se v psychodramatu jedná především o divadelní činnost – přehrávání si různých scén, a priori se počítá se zapojením fantazie. Fantazii zde můžeme pokládat snad za určitou funkci, jež nám umožňuje být kreativní a improvizovat. J. J. Moreno (2005) pojednává o společném využití hudby a představivosti, jež mohou být velmi dobrou rozvíčkou před vlastním psychodramatem. Úvodní relaxovaný stav klienta připraví na asi dvacetiminutový poslech hudby, při kterém se dostává prvně do imaginace s bezpečnou symbolikou. Terapeut provádí řízené imaginace, ale klient zde má poměrně svobodný prostor. Ve druhé – projektivní fázi má klient možnost dát průchod svým fantazijním příběhům (snad by se dalo říci nezpracovaným materiálům). Hudba slouží jako katalyzátor a podmíněný podnět k vyvolání představ. Po skončení se terapeut ptá nedirektivními otázkami, má-li někdo potřebu se svou fantazií pracovat. Případné fantazijní příběhy jsou potom zpracovávány formou skupinového psychodramatu, ve kterém se může klient konfrontovat se svými rolemi a tím si prožít děje, které si žádají jeho pozornost.

Na podobném principu (kreativní projektivní vyjádření a jeho následný rozbor) fungují dnes stále oblíbenější arteterapie či muzikoterapie. Rybář (in Čačka, 1999, s. 222) definuje nabídku arteterapie jako „odreagování i sebevyjádření prostřednictvím alternativní, symbolické a neverbální řeči, které se pacienti naučí sami rozumět.“ V arteterapii je důležitější spíše proces, než výsledek. Využití imaginace k tvůrčí činnosti můžeme pokládat za integrující činitel osobnosti, výchovu k pozitivnímu myšlení a konstruktivnímu jednání.

Systematická desenzibilizace

Je svým původem behaviorální technikou, která se používá k léčbě fobií. Autor – J. Wolpe – využíval představivost pacienta ke konfrontaci s obávanou situací. V současnosti se používá i vystavení reálné situaci. Nejprve si pacient vytvoří podrobný seznam situací od neutrální až po tu, které se nejvíce děsí. Následně proběhne nácvik hluboké svalové relaxace. V poslední fázi si pacient představuje (na 10-15 vteřin) situace od nejméně ohrožujících tak, aby nedocházelo k vyvolání strachu. Každá situace je proložena relaxací, a pokud se nedostaví strach po dvojím vystavení stejné situaci, může se postoupit v hierarchii dále. Působí zde princip protipodmiňování (Vymětal, 2007).

Autogenní trénink

Metoda autogenního tréninku bývá nejčastěji řazena mezi relaxační techniky. Je ovšem zároveň metodou koncentrace a seberegulace. Autor J. H. Schultz navrhl autogenní trénink tak, aby mohl být používán samotnou osobou. Člověk se zde dostává do určitého stavu vnitřního pohroužení, ve kterém působí složky relaxace a koncentrace a tím dochází k působení individua na sebe sama. Autogenní trénink využívá součinnosti tří zdánlivě nesouvisejících oblastí – psychické (vyšší nervová činnost), somatické (svalová, lokomoční) a vegetativní (autonomní). Tyto oblasti jsou ovšem propojeny nervovými a neurohumorálními spoji a projevuje se zde princip ideoplazie (psychický mimovolní mechanismus, ve kterém platí, že pokud se pevně držíme myšlenek nebo představ, mají tendenci se uskutečňovat). Autogenní trénink tedy působí skrze složku somatickou (relaxaci) na vegetativní systém i psychiku člověka. Je tomu tak proto, že koncentrace na somatickou složku je snazší než na psychickou (Vojáček, 1988).

Autogenní trénink se odvíjí ve třech stupních. Základní stupeň začíná koncentrací na relaxovaný stav (může být doprovázen formulkou „jsem zcela klidný“). Postupně se soustředíme a představujeme si šest základních pocitů či prožitků: tíhu, teplo, klidný tep, volný dech, pocit vnitřního tepla v oblasti solar plexus a chlad na čele. Ve středním stupni využíváme individuálních formulek ke zdokonalování schopnosti sebezpožívání v určitých situacích. Ve třetím stupni vizualizujeme barvy, předměty, osoby, obrazce a scény. Učíme se klást svému nitru otázky a odpovídáme. V rámci třetího stupně zavedl K. Thomas ještě imaginativní symbolické cesty: „cesta do mořských hlubin“ a „cesta na vrchol hory světa“. K nim byla ještě přidána střední „cesta do cizího města“. Tyto tři symbolické imaginace by měly odrážet tři terapeutické linie: analytickou (hlubiny), realistickou (kupředu, do

reálného světa) a kontemplativní (výšiny). Zde můžeme již vidět podobnost s katatymně imaginativním směrem. Autogenní trénink můžeme v terapii využít k ovlivnění chybných postojů či jako adaptační metodu k vyrovnání a překonání nepříjemných vlivů (Kratochvíl, 2006; Vojáček, 1998).

Zcela jistě bychom v obrovském spektru psychoterapií našli spoustu dalších metod využívajících imaginativní schopnosti a fantazii. Spokojme se tedy s tímto výčtem a zaměřme se nyní pečlivě na klíčová témata této práce – transcendentní funkci a aktivní imaginaci.

Transcendentní funkce

Transcendentní funkce je tedy metodou pouze v jednom ohledu, v druhém je spontánní zkušeností.

C. G. Jung

Napsat srozumitelnou kapitolu o takovém tématu jako je transcendentní funkce vyžaduje velkou obezřetnost a především velkou znalost Jungova díla v co nejširším měřítku. Transcendentní funkce totiž absorbuje mnoho hlavních témat, o nichž Jung obšírně pojednával. Osobně přiznávám, že jsem si jistý svou částečnou neznalostí, jelikož detailní studium materiálů tohoto velikána pro mnoho lidí znamená práci na celý život. Nekladu si tedy za cíl na tomto místě vystihnout a propojit co nejvíce souvisejících fenoménů, ale chci se pokusit zaměřit na nejkonkrétnější principiální obsah transcendentní funkce. Základním výchozím materiálem pro nás v následující kapitole bude v první řadě samotný Jungův článek Transcendentní funkce. Dále nám velmi poslouží stejnojmenná kniha J. C. Millera (2004), který celou problematiku transcendentní funkce detailně rozebírá. Na konci kapitoly se pokusíme zmapovat fenomén transcendentní funkce i z pohledu dalších autorů.

Než se pustíme do samotného článku, představme si transcendentní funkci podle Jungových myšlenek v kapitole *Techniky rozlišení mezi já a postavami nevědomí* (2000, s. 130 – 136; v českém překladu ji najdeme ve třetím svazku výboru z díla). Zde začíná mluvit o transcendentní funkci jako o schopnosti proměny. Proměně rozumí ve smyslu středověké alchymické filozofie. Jen studium psychologických prvků v alchymii vyžaduje

větší pozornost. Jung se vztahem alchymické symboliky a jejího přesahu do psychologie zabývá poctivě. Zde je možno odkázat na pátý a šestý svazek vydaný v českém překladu v letech 1999 a 2000 nebo například na spis Paracelsica (2002), kde se snaží proniknout do filozofických myšlenek středověkého lékaře a alchymisty Paracelsa. Za cíl transcendentní funkce Jung považuje dosažení „středu osobnosti“, jež má být bodem nové rovnováhy mezi vědomím a nevědomím. Jung dále přirovnává proces transcendentní funkce k pavlovskému „ztotožnění se s Kristem“ nebo následování principu tao, jak jej nacházíme u Lao-c'. Popisu transcendentní funkce také přísluší pojmenování spojení protikladů (*coniunctio oppositorum*), které je protknuté celým Jungovým dílem. Snad nás neodradí od dalšího popisu ani Jungova pokorná slova o tom, že se snažíme jen „vyjádřit nevyjádřitelné“. I s tímto uvědoměním se tedy pojďme věnovat samotnému článku Transcendentní funkce.

Vybrané teoretické celky v článku Transcendentní funkce

Původní článek napsal C. G. Jung v roce 1916. Přeložen do angličtiny a vydán byl ovšem až v roce 1957 a to Jungovými žáky. Sám Jung o rok později článek stylisticky přepracoval a dopsal předmluvu a dodatek k anglickému vydání. Nově vyšel tento úryvek v osmém dílu *Collected Work* v roce 1960. Finální podobě článku se tedy připisuje rok 1958 (Miller, 2004). Český překlad Transcendentní funkce je součástí druhého svazku výboru z díla s názvem *Archetypy a nevědomí* (1998, s. 323-356).

V předmluvě Jung začíná úvahou o stálé obsahové aktuálnosti i přesto, že by bylo vhodné článek doplnit. Mluví o něm tedy jako o historickém dokumentu, který se snaží odpovědět na základní nábožensko-filozofickou otázku „jak se prakticky vypořádat s nevědomím?“ (tamtéž, s. 324). Dále ztotožňuje psychologii se sebepoznáním a jeho nárokem na akademické zkoumání. V dodatku Jung popisuje metodu aktivní imaginace, jíž se budeme věnovat v další kapitole.

Text začíná vysvětlením transcendentní funkce. Pojem transcendentní bychom neměli chápat jako metafyzický fenomén, nýbrž měli bychom o něm uvažovat pouze v kontextu vědomých a nevědomých obsahů. Jedno transcenduje druhé. Miller (2004) ovšem komentuje tato slova právě opačným názorem. Podle Millera Jungova transcendentní funkce je mysteriózní a metafyzická tím, že vzniká sjednocení vědomí a nevědomí – tedy něco nového, čím člověk doposud nebyl. Právě takový proces je potenciálem k růstu.

Jako určitý předpoklad pro transcendentní funkci, Jung dále pokračuje zmínkou o kompenzačním nebo komplementárním chování nevědomí vůči vědomí. Komplementárnost zdůvodňuje těmito body:

„1. Obsahy vědomí mají prahovou hodnotu, takže všechny příliš slabé prvky zůstávají v nevědomí; 2. Vědomí vyvíjí díky svým řízeným funkcím vůči veškerému materiálu, který se právě nehodí, zábrany (což Freud označil jako cenzuru), čímž se tento nehodící materiál propadá do nevědomí; 3. Vědomí vytváří momentální proces přizpůsobení, zatímco nevědomí obsahuje všechn zapomenutý materiál individuální minulosti a zároveň všechny zděděné strukturální funkční stopy lidského ducha; 4. Nevědomí obsahuje fantazijní kombinace, které se dosud nedostaly na práh, ale časem se za patřičných okolností mohou vynořit na světlo vědomí“ (Jung, 1998, s. 327).

Dále se Jung v textu věnuje míře určitosti a zaměřenosti vědomí. Zaměřenost vědomí je zásadním předpokladem pro evoluci, ale znamená pro nás také nevýhodu. Nevýhodou Jung míní právě prvky zahrnuté v pozici nevědomí. Zásadní otázkou potom zůstává jak rozlišit hodící a nehodící se materiál. Jestliže je totiž naše vědomé zaměření příliš jednostranné a nepropustné, zpravidla dochází k propuknutí nevědomého materiálu v tu nejnevhodnější dobu. Dle mého názoru, zde právě můžeme vidět, k čemu by měla transcendentní funkce sloužit. Totiž k tomu, abychom předcházeli hromadění nevědomého materiálu a zaujali propustnější pozici dynamické komunikace s nevědomím, ovšem při zachování zdravé a nám přirozené míry vědomého zaměření.

Jung si dále (s. 332) klade otázku: „Jaký duchovně-morální postoj je nutno zaujmout vůči rušivým vlivům nevědomí?“ Nevědomí totiž v našem životě působí neustále. Odpověď nacházíme právě v transcendentní funkci, která ruší hranici mezi vědomím a nevědomím. Transcendentní ji nazývá, „protože umožňuje přechod od jednoho postoje ke druhému organicky, tj. bez ztráty nevědomí“ (s. 333). Správné provedení transcendentní funkce pojmenovává *konstruktivní* metodou. Konstruktivní se nazývá z toho důvodu, že se ptáme po smyslu a účelu a tím získáme vhled do procesu. Právě uvědoměním nevědomých obsahů můžeme zabránit nepříjemným atakům ze strany nevědomí. Celý proces se pak ztvárňuje ve vnímání symbolů, jež musíme chápat jako „reprodukce komplexní skutečnosti, kterou nevědomí dosud jasně neuchopilo“ (s. 335). Konstruktivní výklad dále v textu ukazuje na příkladu pacientčina snu. Sny ovšem podle Junga představují pro transcendentní funkci obtížný materiál. Ke konstruktivní práci jsou vhodné *spontánní fantazie*. Spontánní fantazie nejsou tolik fragmentární jako sny a můžeme v nich spatřit zjevný význam. Schopnost produkovat spontánní fantazie ovšem

vyžaduje určité umění vypnutí kritické pozornosti, což se mnoha lidem hned nedaří. Taková dovednost se dá ale systematicky natrénovat.

Jako další variantu pro proces transcendentní funkce Jung nabízí narušenou náladu bez zjevného důvodu. Tato v sobě většinou nese větší množství energie. Jelikož komplementaritu vědomí a nevědomí Jung přirovnává k homeostatickému principu organismu, narušená nálada by měla disponovat přesně takovou mírou energie, která je potřeba k jejímu zvládnutí. V tento moment dostává prostor fantazie. Měli bychom být schopni zachytit všechna vyjádření a asociace vztahující se k náladě a zaznamenat je. Pro jedince v terapeutickém procesu zde hraje klíčovou roli analytik, jenž jako odborník v práci se symboly zprostředkovává transcendentní funkci a přivádí tak nevědomý materiál do vědomí. Projev spontánní fantazie se může uskutečnit jakoukoli formou smyslového vnímání podle citlivosti každého člověka.

Článek transcendentní funkce pokračuje zamyšlením nad tím, co se děje s materiálem získaným interakcí vědomé a nevědomé stránky osobnosti. Jung dochází ke dvěma principům. První, *princip ztvárnění*, využívá estetické motivy symbolů a vede tak k umělecké tvorbě. Druhým principem je *princip pochopení*, jež vede k porozumění smyslu. Cestu, kterou se člověk vydá, záleží na „individuálním svérázu osobnosti“, přičemž jejich vztah zůstává kompenzační (s. 348). Získaný nevědomý materiál ovšem u obou cest představuje nebezpečí. Riziko v uměleckém vyjádření spočívá v přecenění umělecké hodnoty a rizikem pro pochopení je přecenění obsahového aspektu – tedy intelektualizace a ztráta symbolického charakteru.

Za samotné jádro transcendentní funkce je pokládáno vypořádávání se vědomí s nevědomím či integraci obou složek. Poté co necháme vyplynout nevědomý materiál, přebírá vedení opět vědomá složka. Ta ovšem obsáhne sdělení nevědomí a dojde k vytvoření něčeho nového - třetího. Za velmi důležité Jung pokládá rovnocenný vztah vědomí a nevědomí. Obojí se musí respektovat. Vzájemný dialog obou stran tedy vyžaduje určitou oběť jak ze strany vědomí, tak nevědomí. Celost transcendentní funkce potom „zaručuje bezprostřednost a přirozenost obou složek“ (s. 354).

V závěru článku shrnuje Jung transcendentní funkci těmito slovy:

„Transcendentní funkce protikladů, to je střídání argumentů a afektů. Konfrontování pozice znamená napětí nabitě energií, které vytváří něco živého, něco třetího, co není mrtvým plodem logiky, který odpovídá základnímu pravidlu „tertium non datur“, nýbrž je

to pohyb vpřed z uvážnutí mezi protiklady, živý plod, který přináší nový stupeň bytí, novou situaci. Transcendentní funkce se projevuje jako schopnost sbližovat protiklady. Dokud mají k sobě daleko – přirozeně proto, abychom se vyhnuli konfliktu – nefungují a zůstávají mrtvé a nečinné... Je to cesta, jak se osvobodit vlastním úsilím a jak najít odvahu k sobě samému“ (1998, s. 354, 356).

Mnozí autoři nazývají transcendentní funkci jádrem celého Jungova díla. Miller (2004) ve své knize dokonce podrobně rozlišuje původní text z roku 1916 a dopsané poznámky z roku 1958. Můžeme tedy sledovat, co Jung po čtyřiaadvaceti letech považoval v tomto tématu za významné. Miller s transcendentní funkcí také pečlivě spojuje významné Jungovy fenomény, jako jsou anima a animus, stín nebo archetypy kolektivního nevědomí. Zmiňuje se o tom, že kdybychom Jungovy koncepty chápali jako vzájemně propojenou síť, transcendentní funkci bychom museli zařadit do jejího centra. Miller jde ještě dál a označuje transcendentní funkci za základní metaforu samotné psyché a taky celého Jungova díla. Lze ji tedy chápat v úzkém pojetí jako teoretickou součástku a zároveň velmi široce jako základní metaforu psychického bytí. Za účinné principy transcendentní funkce považuje Miller procesy zprostředkování, proměny a transformace (*mediation, transition, transformation*). Právě princip transformace dle Millera zůstává v širším pojetí transcendentní funkce tím, co se neobjevuje v teoriích dalších autorů, ať už jsou zastánci jakéhokoli psychoterapeutického směru.

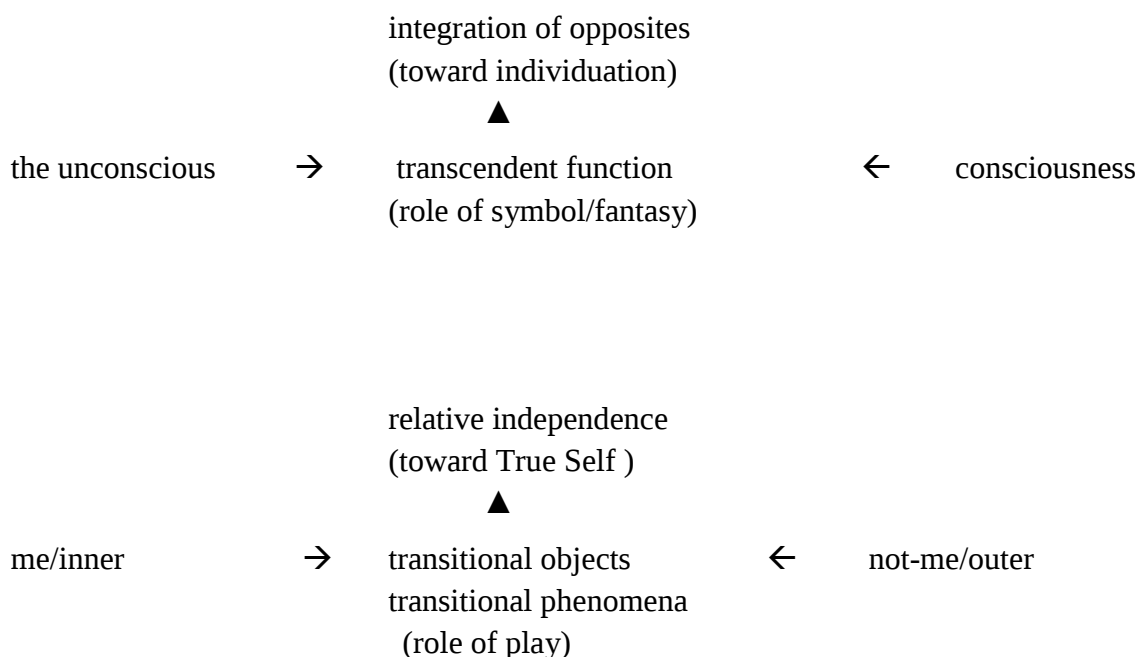
Transcendentní funkce u některých dalších autorů a terapií

Donald W. Winnicott

D. Winnicott ve své teorii pojednává o utváření vztahu k vnější realitě u dítěte. Tento vztah k vnější realitě dítě utváří skrze vztah s matkou, která by se měla dokonale přizpůsobovat potřebám dítěte. Přizpůsobování, dle Winnicotta (1998), spočívá v umožnění iluze, díky které si dítě stvořilo vnější objekty. Použití iluzorního světa u dítěte je dále využíváno k dalšímu vytváření reality pomocí dalších objektů a jevů. Ty Winnicott nazývá *přechodové objekty* a *přechodové jevy*. Autor k tomu píše:

„Tyto termíny chtějí říct, že k nejranějšímu dětství patří přechodný stav, kdy je nemluvněti umožněno uplatňovat nárok na magickou kontrolu vnější reality, kontrolu, která je, jak my víme, realizována matčíným přizpůsobováním se, což ale nemluvně ještě neví. Přechodový objekt či první vlastnictví je prvním objektem, který nemluvně stvořilo, i když – toto říkáme – zároveň víme, že jde o kus příkrývky, roztřepený okraj šálu či část oděvu“ (tamtéž, s. 88).

Miller (2004) funkci přechodových (*transitional*) objektů srovnává s transcendentní funkcí. U Winnicotta i Junga je to právě svět fantazie, kde mohou vznikat prahové zkušenosti. Další podobnost vidíme v tom, že oba autoři svůj popisovaný proces směřují k rozvoji individuality. U Junga mluvíme o procesu individuace, u Winnicotta najdeme cestu k *pravému Self*. Vidíme tedy, že Winnicottův model nabízí princip zprostředkování i proměny. K názornému pochopení nám pomůže Millerův náskres (tamtéž, s. 88):



Analytické pole

Zdánlivou podobnost s transcendentní funkcí bychom mohli objevit i u Freudova strukturálního modelu. Ego jako vědomá složka osobnosti stojí uprostřed a musí se vypořádat s požadavky id i superega (Freud, 1991). Dle mého názoru ego ve Freudově teorii zastává pozici spíše pasivně zvládací, než kreativní, jak je tomu u Junga. Nejvýznamnějším rozdílem je ovšem Jungův důraz na symbolický charakter a iracionální prvky při práci s fantazií.

Miller (2004) dále ve své knize srovnává transcendentní funkci s dalšími teoriemi analytických autorů – Kohutovými selfobjekty, Hillmanovou koncepcí duše a teoriemi Kleinové a Fordhama. Obecně se zamýšlí nad přirovnáním transcendentní funkce k celé analytické situaci. Obojí vycházejí z určité tenze polarit, překračují koncepty z minulosti a vytvářejí určitou míru spojení.

Rogerovská psychoterapie a gestalt terapie

Rogersův předpoklad o tendenci k sebeuskutečňování provází celou jeho terapeutickou práci. Terapie poskytuje akceptující, bezpečné a empatické prostředí. Klientovi je tedy umožněna sebeexplorace, sebeuvědomění a integrace uvědomovaných prvků na cestě k sebeaktualizaci. Rogerovské pojetí terapie celkově vystihuje širší myšlenku transcendentní funkce (Kratochvíl, 2006; Miller, 2004).

Jedním z cílů gestalt terapie je uvědomění. Zaměření se na přítomné prožívání vede klienty k přijetí vlastních prožitků a odpovědnosti za ně. Kratochvíl (2006) se zmiňuje o snaze gestalt terapie dovést klienta k autenticitě na místo konvence. Autenticita ovšem musí zahrnout různé polarities (např. pán a otrok) a vyrovnat se s nimi. V tomto jakémsi dialogu polarit se nám hezky objevuje podobnost s Jungovou transcendentní funkcí. I v Perlsových technikách, kde se klade důraz na projev a plné emoční vyjádření, osobně vidím podobnost s metodou aktivní imaginace.

Zdá se, že především zprostředkující princip a princip proměny se objevuje téměř ve všech psychoterapeutických směrech. A priori zde působí fenomén dialogu, který vede ke vzniku nového uvědomění. Miller (2004, s. 98) píše: „Psyché používá tyto zprostředkující struktury k hledání cesty mezi dualitami.“ Ukončeme tedy tento krátký výčet s vědomím o proplétání zmíněných principů spektrem různých terapeutických škol. Procesově orientované práci vyhradíme dále v textu samostatnou kapitolu, jelikož se, dle mého názoru, týká Jungových teorií speciálním způsobem.

Mohli jsme tedy orientačně nahlédnout, do jaké míry jsou jiné psychologické školy shodné s transcendentní funkcí. Na druhé straně si můžeme všimnout, v čem je právě Jungova teorie jiná. Dle Millera, Jungova transcendentní funkce stále zůstává širší a hlubší, než ostatní koncepty. Především potom třetí transformační princip zůstává u ostatních autorů opomíjen. Opusťme nyní pole popisu teoretických principů a podívejme se na metodu aktivní imaginace, ve které by se níže komentované procesy měli měnit ve skutečné prožitky. Právě Jung jako první připisuje transcendentní funkci kromě teoretického aspektu taky složku zkušenostní.

Aktivní imaginace

Teoretický popis Jungovy transcendentní funkce se jasněji zhmotňuje v metodě, kterou autor pojmenoval aktivní imaginací. Metoda byla Jungem pojmenována až po roce 1916, kdy poprvé popsal transcendentní funkci. Sám Jung zmiňuje aktivní imaginaci až v dodatku ke spisu transcendentní funkce.

Právě v tomto dodatku Jung označuje aktivní imaginaci za nejdůležitější pomůcku při produkci obsahů z nevědomí. Na několika málo řádcích upozorňuje na vážnost a nebezpečí při používání této metody. Za první nebezpečí označuje sklouznutí k „freudovským“ volným asociacím, čili přeměnu v pasivní imaginaci. Další nebezpečí spočívá v tom, že při aktivní imaginaci nesmíme vnímat pouze estetický fantazijní produkt, ale je důležité zahrnout proces do vědomí. Za třetí a největší nebezpečí označuje Jung podlehnutí nevědomým obsahům a následné zaplavení osobnosti nevědomím. Jung přirovnává takový stav k psychotické epizodě. Velmi tedy zdůrazňuje zodpovědné a bezpečné používání metody aktivní imaginace (Jung, 1997).

Jedná se především o terapeutickou metodu, již využívají většinou jungiánští analytici. Nemohu se ovšem zbavit dojmu, že právě to, o co je usilováno v aktivní imaginaci, používá mnoho jiných psychoterapeutických škol v upravených podobách. K tomuto bodu se vrátíme na konci kapitoly. Aktivní imaginaci, tak jak ji používal Jung, se snažilo popsat mnoho autorů. Hned na začátku bych chtěl upozornit na fakt, že tato metoda nebyla ve svém procesu Jungem nikdy popsána, a tak autoři, kteří se aktivní imaginaci snaží popsat, nikdy nenacházejí stoprocentní názorovou shodu. Dle mého názoru tento fakt není nikterak závažný, neboť aktivní imaginace je poměrně velmi svobodnou metodou. V následujícím textu si popíšeme detailně všechny oblasti, které jsou pro aktivní imaginaci důležité. Můžeme potom vidět, jak různí autoři upozorňují na různé oblasti, varují před dalšími riziky a každý vyzdvihuje jiné přínosy a významy této metody. Následující text se dělí do několika podkapitol, jež pokládám za důležité v souvislosti s předkládanou metodou, a jež také zdůrazňují autoři knih, ze kterých jsem čerpal.

Obecný popis

Na začátku předkládám důležitou citaci V. Kastové (2010, s. 143) o šířce pojetí aktivní imaginace u Junga a později: „Pojmem aktivní imaginace chápal Jung každé zobrazení symbolu, ať již rozvedené v obrazových představách, malované jako obraz nebo

zpodobené modelováním. Jako aktivní imaginace bylo původně označováno ztvárnění symbolu v tanci.“ Kastová záměrně poukazuje na širší pojetí, neboť časem se chápání této techniky zúžilo jen na „rozvíjení fantazijních obrazů v bdělém stavu, s nimiž se aktivně vypořádáváme“ (tamtéž, s. 143). Za aktivní imaginaci tedy považujeme praktickou imaginativní techniku. Jedná se o speciální účelné využití síly či energie imaginace (Johnson, 1986). Aktivní imaginaci můžeme taky označit za vědomou účast v imaginativní zkušenosti. Jak už bylo naznačeno výše v pojetí Junga, také další autoři připisují této metodě statut nejrychlejšího spojení s nevědomým materiálem (Dallett, 1982; Johnson, 1986; Seifert, Seifert, Schmidt, 2004).

Aktivní imaginaci můžeme zaprvé vnímat jako proces. Tento proces J. Dallettová (1982) nazývá postupným sebeobjevováním, při kterém dochází k určité změně či lépe přeměně. Akceptování symbolu v tomto procesu lze pokládat za jednu z klíčových zásad v práci s aktivní imaginací. Fantazijní obrazy bychom neměli příliš racionalizovat, jelikož pokud změníme obraz racionální interpretací symbol ve znak, ztrácí tak symbol svou energii. V dalším textu se ještě naskytne vhodné místo pro debatu, do jaké míry je vhodné v aktivní imaginaci používat rozumové zpracování.

Zadruhé můžeme vnímat aktivní imaginaci jako stav. Zde se poukazuje na určitou prostorovou rovinu, která není ani vědomá, ani nevědomá. Jedná se o jakési místo, kde se setkávají obě roviny a vytvářejí novou životní zkušenost s podílem jak vědomí tak nevědomí (Johnson, 1986).

Dalším významnou obecnou charakteristikou je osobní rozměr aktivní imaginace. Myslí se tím to, že veškerý imaginativní obsah bychom měli vztahovat vždy a jen k vlastní osobnosti a nepřenášet ho dále. Aktivní imaginaci bychom taky mohli rozumět jako určité formě dialogu – dialogu vědomí s nevědomím (Dallett, 1982).

Používání metody aktivní imaginace pouze v doprovodu zkušeného analytika doporučují téměř všichni autoři píšící o této metodě (Dallett 1982; Johnson, 1986; Jung, 1997; Kastová 2010; Seifert, Seifert, Schmidt, 2004; Von Franz, 1993). Rizika aktivní imaginace jsou poměrně velká, hlavně pro jedince mající sklon k psychózám. Autoři na tomto místě zmiňují potřebu dobře strukturovaného ega, jež je schopno vést rovnocenný dialog s nevědomými obrazy pro laiky, kteří se rozhodnou pracovat s aktivní imaginací mimo psychotherapeutický doprovod. Přirozenou podmínkou je potom vědomí, že máme

k dispozici člověka, který nás vyslechne, pokud se v imaginaci objeví materiál, jež vyžaduje delší a odvážné zpracování.

Rozlišení pasivní a aktivní imaginace

Porozumění rozdílu mezi pasivní a aktivní imaginací se zdá být zásadní pro další zkoumání textu. Pasivní imaginací máme na mysli proudění obrazů či myšlenek bez jakékoli angažovanosti naší pozornosti. Objevují se a mizí (Seifert, Seifert, Schmidt, 2004). Pasivní imaginaci bychom mohli označit jako denní snění bez reflexe toho, co se v něm děje. Naproti tomu aktivní imaginace je charakterizována vstupem do imaginace a interakcí s některou její částí. Jedná se o vědomou participaci na imaginativní zkušenosti. Dochází zde k dialogu s nevědomými aspekty. V aktivní imaginaci bychom měli být angažováni s veškerými emocionálními prožitky a brát ji jako reálnou zkušenost. Aktivní se označuje proto, že ego vyvíjí určitou aktivitu ve vnitřním světě, konfrontuje se a vytváří dialog s nevědomím. Právě aktivita je zde klíčovým aspektem (Johnson, 1986). Většina autorů vysvětluje rozdíl mezi pasivní a aktivní imaginací na příkladu. Zařadím zde tedy ukázkou vlastní pasivní a aktivní imaginace.

V pasivní imaginaci se jedná o pouhý popis obrazu:

Ocitl jsem se ve velké nádražní hale. Lidé chodí oblečení asi jako ve dvacátých letech dvacátého století. Jsem čistič obuvi a mám v ruce brašnu. V nádražní hale je mnoho lidí, všichni jsou sedí. V dálce stojí ženská postava v křiklavě červených šatech a dívá se na mě. Čeká. ...

V aktivní imaginaci reagujeme a vstupujeme do interakce:

„Říkej mi Frank“.

Ptám se sebe i Franka zároveň, jakým způsobem se mám zeptat na důvod mé návštěvy. Jsem velmi zmatený. V tom mě jedna otázka napadla.

„Proč jsou na oknech tohoto domu mříže?“

„Kvůli zlodějům.“

...Vzpomněl jsem si na křiklavé šaty té slečny.

„Proč má Isabela (zničehonic jsem věděl, jak se ta slečna jmenuje, i když mi nikdo její jméno neřekl) tak křiklavé šaty?“

„Abys ji nepřehlédl na nádraží.“

Nervózně jsem začal přecházet po pokoji. Oba jsme chvíli mlčeli a já jsem netušil, co dělám na

tomto místě. Napadla mě další absurdní otázka:

„Je toto můj dům?“

Frank přikývl a pochválil mě. Prý mám jistou vlastnost, a proto mě potřebuje.

„Jsem detektiv?“ Rozepnul jsem brašnu a vytáhl papír s nadpisem „Detektiv Frank Jones“.

„Ne, já jsem detektiv, ty jsi čistič bot,“ odvětil Frank.

...

Předpoklady pro aktivní imaginaci

V. Kastová (2010, s. 143) zmiňuje slova C. Junga, který se domnívá, že základním předpokladem pro aktivní imaginaci je „psychicky dopustit dění“. To si můžeme přeložit jako umožnění proudění obrazů z nevědomí. Pokud toho člověk není schopen, těžko může s touto metodou pracovat. Druhý základní předpoklad určuje právě schopnost aktivního vstupu do imaginace. Zde je vyžadováno dobře strukturované ego, jež je schopno postavit se obrazům z nevědomí jako rovnocenný partner, jež je schopno se vyjádřit a jasně formulovat své záměry. Pokud by tohoto předpokladu ego nedostálo, hrozí nebezpečí, o kterých se zmíníme později.

V případě, kdy bychom se aktivní imaginace jakkoli obávali, je lépe se této metodě raději nevěnovat. Další předpoklad tedy můžeme nazvat pocitem jistoty, že nám aktivní imaginace neublíží (Dallett, 1982). V neposlední řadě je nutno před začátkem imaginace zajistit vhodné podmínky.

Vhodné podmínky

Klidné místo, kde se cítíme příjemně, zaručuje dobrý průběh aktivní imaginace. Metodu se doporučuje provádět vsedě. Můžeme využít pohodlné křeslo, židli, nebo meditační polštář. Aktivní imaginaci lze provádět i vleže, ovšem neměli bychom usnout. Každému mohou vyhovovat jiné podmínky. Důležité je, abychom zajistili místo a pozici, ve které se cítíme příjemně a dokážeme udržet pozornost (Seifert, Seifert, Schmidt, 2004). Je dobré také dohlédnout na to, aby nás v průběhu imaginace nikdo nerušil. Měli bychom si tedy vypnout zvuky u technických zařízení, informovat spolubydlící nebo například použít špunty do uší.

Vlastní průběh aktivní imaginace

Konečně se dostáváme k vlastnímu průběhu. Autoři, kteří se aktivní imaginaci snaží popsat, definují konkrétní kroky každý po svém. Osobně se mi jeví nejsrozumitelnější popis R. Johnsona v jeho knize *Inner Work* (1986). V následujícím textu se tedy budeme držet čtyř kroků dle Johnsona, text doplníme jen drobnými připomínkami a na závěr zmíníme kroky, jak jej popisují další autoři.

1. Pozvání nevědomí

Nyní začínáme aktivní imaginaci. Máme zajištěné vhodné podmínky a jsme připraveni. V prvním kroku se dostáváme do relaxovaného stavu. Snažíme se vyčistit mysl od aktuálních každodenních myšlenek. M. von Franz (1980) nazývá tento proces „emptying the ego-mind“. Měli bychom se tedy dostat do stavu, kdy v nás bude proudit naprosté minimum obvyčejných myšlenek či představ a budeme připraveni na obraz poskytnutý nevědomím. Ze začátku se takový stav může zdát velmi obtížný, ba přímo nedosažitelný. Ze zkušenosti je ovšem zřejmé, že praxe urychluje nástup požadovaného stavu „vyčištění“. Pokud s aktivní imaginací začínáme, měli bychom si tedy nechat na tento krok více času. Pak čekáme na první obraz nevědomí.

Považuji za účelné nyní zmínit radu autorů Seiferta, Seiferta a Schmidta (2004), kteří doporučují začínat imaginaci tímto modelem. Můžeme si představit schodiště, které čítá dvacet schodů. Na konci jsou dveře. Až schody v imaginaci sejdeme, můžeme na dveře zaklepat nebo je rovnou otevřít. Tímto se symbolicky dostáváme na „práh nevědomí“ a nabízíme mu tak možnost k projevení se. Představu schodiště můžeme použít klidně z reálného místa nebo si vytvořit své vlastní schodiště, tak jak je to pro nás příjemné. Z mé zkušenosti tento model pomáhá orientaci v rozlišení, co je ještě naše denní fantazie a co už je obraz nevědomí.

Pokud ani s použitím modelu schodiště (nebo jiného námi vytvořeného „spouštěče“) nedochází k objevení obrazu, hlasu nebo jiné formy projevu nevědomí, Johnson doporučuje následující typy:

- *Využití obvyčejné denní fantazie.* Aktivní imaginaci můžeme začít právě těmi obrazy či myšlenkami, od kterých se máme v prvním kroku odpoutat. Aktivně vstoupíme do těchto obrazů například s otázkami: „Proč se mi stále objevuješ?“, „Co mi chceš říct?“, apod. Zdá se, že pokud na tyto obrazy

zaměříme pozornost, velmi rychle se promění do jiné podoby a aktivní imaginace může pokračovat.

- *Návštěva svého fantazijního místa.* Pro začátek může být také vhodné použít představu svého oblíbeného místa nebo místa, které jsme si vytvořili ve fantazii, a kde se cítíme příjemně. V imaginaci se dostaneme na toto místo a čekáme, kdo nebo co se objeví. Potom může aktivní imaginace začít.
- *Snaha o personifikaci své žádosti.* Velmi zajímavým krokem se zdá být personifikace žádosti. Zde použijeme aktuální rozpoložení (např. dnešní náladu) a snažíme se ji otázkami personifikovat. Ptáme se například: „Proč je ve mně dnes někdo depresivní?“, „Kde jsi?“, „Jak vypadáš?“, „Prosím, vezmi na sebe nějakou formu, objev se a mluv se mnou. Chci vědět, kdo jsi a co chceš.“ Tímto začínáme vlastní aktivní vstup a čekáme na reakci nevědomí.
- *Dialog se snovými figurami, se snem.* Pro vstup do aktivní imaginace můžeme použít také sny. Jestliže máme pocit, že některý sen nebyl dokončený, nebo v případě opakujících se snů, bývá vhodné pokračovat aktivní imaginací.
- *Tělesný symptom.* Na závěr doporučuje Johnson použít pro vstup do aktivní imaginace tělesný symptom. Situace se podobá personifikaci své žádosti. Práci s tělesnými symptomy rozvinula mimo jiné také procesově orientovaná psychoterapie. Ke koncepcím tohoto terapeutického směru se vrátíme v textu později.

V popisu prvního kroku nesmíme zapomenout zmínit ještě následující doporučení. Ať už se jako první obraz naskytne cokoliv, měli bychom ho vždy akceptovat. Nesmí dojít ke „znásilnění“ prvního obrazu tím, že ho sami přeměníme, pokud se nám nelíbí. Nevědomí má svou vlastní moudrost a vždy bychom ho v jeho projevu měli respektovat. Neobjeví-li se nám žádný obraz, nebo cítíme-li se v imaginaci nepříjemně, měli bychom aktivní imaginace nechat a věnovat se jiným každodenním činnostem.

2. Dialog

Započetím jakékoliv aktivity v imaginaci se charakterizuje druhý krok. Většinou se jedná o dialog s nějakou fantazijní postavou. Na tomto místě bychom měli začít dialog s prvním obrazem, akceptovat ho a následovat každý obraz, který se nám objeví. Situace

bývají podobné snovému ději. Pokud by se například fantazijní postava nezačala vyjadřovat sama, měli bychom do interakce jako první vstoupit my. Je možno také mluvit jen s obrazy bez jakékoliv živé formy. Často se v imaginacích objevují zvířata. Nemluví-li, naším úkolem začíná být snaha porozumět zvířecímu vyjadřování. V aktivní imaginaci jsou možné opravdu všechny varianty dialogu, včetně těch nejabsurdnějších. Jednou se například nedostaneme takřka ke slovu, jindy nikdo neodpovídá, jen se mění obrazy.

V tomto kroku se učíme naslouchat a nacházet vhodnou formu odpovědi. Některé situace vyžadují značnou trpělivost a dávku kreativního vyjádření od každého, kdo tuto metodu praktikuje. Za žádnou cenu bychom neměli s obrazy manipulovat. Nikdy nepracujeme s připraveným plánem a měli bychom být schopni rychle reagovat. Aktivní imaginace bývá plná překvapení a nečekaných situací. Je to velmi individuální a svobodná metoda. Zde zdůrazníme rozdíl od řízených imaginací, které v terapii používá například katatymně imaginativní psychoterapie. V dialogu představuje důležitý prvek také zapojení našich emocí. V aktivní imaginaci je důležitý prožitek. Neměli bychom tedy obrazy uklidňovat a nechávat působit inteligentně.

3. Hodnoty

Ve třetím kroku Johnson upozorňuje na hodnoty každého z nás. Tím má na mysli, abychom se i v průběhu aktivní imaginace chovali přirozeně, tak jak bychom na situace reagovali v realitě. Toto zdánlivě vedlejší upozornění je dle mého názoru na místě. Pokud bychom ho totiž nedodrželi, může dojít k identifikaci s nevědomím. Nebudeme-li v aktivní imaginaci zastupovat svou reálnou vědomou stránku, nevědomé postavy či obrazy mohou využít své síly (naši slabosti) a ovládnout naše ego. Tímto bychom se mohli dostat do nechtěných manévřů nevědomých (někdy primitivnějších) energií, jež mohou mít zcela ničivý charakter pro náš každodenní život. Aktivní imaginace tedy vyžaduje vyrovnaný kontrakt vědomé a nevědomé stránky osobnosti.

V tomto kroku ještě upozorníme na to, abychom si během imaginace všímali reakcí na sobě - jak emočních, tak tělesných - a nepotlačovali je. Tyto mohou být dobrým vodítkem k další práci na sobě.

4. Rituály (integrace)

Čtvrtou fázi nazývá R. Johnson obecně rituály. Zde dochází k integraci prožitků do vědomí. Laicky bychom mohli také říct - musíme zjistit, co to pro nás znamená.

V závěrečném kroku je našim úkolem „vytěžit“ z imaginativní zkušenosti určité sdělení pro náš reálný praktický život. Měli bychom tedy odhadnout, jak prožitou imaginaci co nejefektivněji vyjádřit a zaznamenat. Formy vyjádření probereme v následující podkapitole. Nyní se ještě zaměříme teoretičtěji na integraci nevědomého materiálu do vědomí.

Závěrečná fáze hrozí jedním opravdu velkým nebezpečím. Tím je „zvnějšnění“ (acting-out) v tzv. „literární podobě“. Za žádnou cenu bychom své imaginativní zkušenosti neměli převádět doslovně do reality. Jedná se vždy o symbolické vyjádření. Uvedu poněkud přehnaný příklad. Pokud imaginujeme situaci, kdy se šermujeme s fantazijním nepřítelem, neznamena to, že na své aktuální nepřátele v reálném životě vytáhneme kord. Doufám, že takový příklad posloužil k tomu, abychom pochopili, co se myslí doslovným nepřenášením imaginativní zkušenosti do reality. Ze zažité aktivní imaginace si vezmeme pouze jakousi subjektivní esenci.

Zde se můžeme pustit do otázky, do jaké míry v tomto okamžiku používat racionalitu. Všichni autoři zdůrazňují „ne-rozumové zpracování“. Zcela jistě musíme zapojit určitou míru inteligence, jelikož jako lidský druh disponujeme neokortexem. Řekněme tedy, že autoři popisující práci s aktivní imaginací jistě mají na mysli spíše „ne pouze rozumovou interpretaci“. Toto souvisí s charakteristikou symbolu a jeho energií. Pokud tedy symbolické vyjádření imaginace převedeme na jednoznačnou zcela určitou interpretaci, změním tak symbol ve znak a zbavíme ho jeho energie. Autoři Seifert, Seifert a Schmidt (2004, s. 193) tento moment hezky vystihují větou: „Z přemýšlení většinou nevyplyne nic, co by se lišilo od toho, co známe, co jsme již zažili, a co nás již příliš neuspokojuje.“ Při zahrnování imaginativní zkušenosti do reálného života bychom tedy spíše měli nechat působit symboly a v interpretaci postupovat intuitivně.

Závěrečné upozornění se týká imaginování reálných postav. K tomu může dojít především, pokud bychom se rozhodli do aktivní imaginace vstoupit pomocí prvního typu Johnsona, jak jsme jej uvedli výše v prvním kroku. Potenciální problém imaginace reálné postavy spočívá v přenosu. Jak jsme již zjistili, aktivní imaginace je vždy osobní záležitostí a veškerý obsah se vztahuje pouze k nám samotným. Pokud bychom nebyli důslední v tomto uvědomění, hrozí, že naši osobní zkušenost (o reálné postavě) přeneseme na samotný reálný vztah s touto osobou. Imaginování reálných postav může činit také naše ego z důvodů mocenských ambic. Musíme si tedy dát velký pozor na to, s jakým cílem do

imaginace vstupujeme a řádně rozlišit diskutované nebezpečí (Hannah, 1981; Johnson, 1986).

Fáze aktivní imaginace dle dalších autorů

Nyní se ještě pro srovnání zmiňme o fázích vlastního procesu aktivní imaginace tak, jak jej popisují jiní autoři. Musíme uznat, že všechny zmíněné fáze se vzájemně různě proplétají, ale nesou stejný obsah.

J. Dallettová (1982) v první kroku popisuje stav, „kdy hra iniciuje proces“. Také upozorňuje na důležitost zachycení prvního obrazu. V druhém kroku dochází k navázání dialogu a nevědomí si volí formu svého vyjádření. Ve třetí fázi dochází ke konfrontaci a autorka taktéž upozorňuje na zahrnutí etického hlediska. Čtvrtou fází dochází k zahrnutí závěru pro reálný život. Zde klade důraz na osobní zodpovědnost. Vidíme, že Dallettová popisuje průběh téměř stejně jako Johnson, jen ne tak podrobně.

M. von Franz (1993) zmiňuje tyto kroky: 1. vyčištění vědomé mysli; 2. vynoření obrazů z nevědomí, akceptace prvního obrazu a následování dalších; 3. ztvárnění obrazu do určité formy pomocí kreativních činností; 4. aplikace naučeného do života.

A. Mindell ve své knize *Snové tělo* (2008) vykresluje úlohu aktivní imaginace na pohádce Duch v láhvi. Nabízí tyto kroky: 1. nalezení Merkuria (chápejme jako základní alchymickou substanci, prvotní látku – *prima materia*); 2. naslouchání a proměna; 3. integrace reakcí; 4. převedení těchto zkušeností do vědomí.

B. Hannah (1981) komentuje proces aktivní imaginace bez podobné struktury jako výše zmínění autoři. Obsah je opět velmi podobný. Vidíme zde, že aktivní imaginace se dá popsat vždy trochu odlišně, ale obsahově se jedná vždy o totožný materiál.

Zaznamenávání, vyjadřování a jeho formy

Proces vyjadřování a zaznamenávání autoři řadí většinou až po skončení vlastního průběhu aktivní imaginace. Přihlédneme-li ale k Jungovu širšímu pojetí, veškeré kreativní vyjádření a zpracování by mělo být právě tou hlavní komponentou aktivní imaginace. Vždyť právě toto bychom si měli z imaginace odnést. Vyjádření průběhu imaginace bychom tedy s klidným svědomím mohli nechat v překrytí čtvrté fáze, nebo jej zařadíme až za proces vlastní imaginativní zkušenosti.

Nejčastější formou vyjádření imaginace bývá psaní. Z interakce s nevědomými obrazy bychom měli zaznamenat vždy celé dialogy. Pokud nezapišeme imaginaci ve formě dialogu, lehce můžeme sklouznout k popisu pouhé pasivní fantazie. Korektura zapsaného textu není nutná, naopak není žádoucí z důvodu opravdovosti prožité imaginace. Při opravách textu už mohou více působit ambice ega. Jestliže se věnujeme aktivní imaginaci mimo terapii, nikdo náš text číst nebude. Za další formy označme všechny různé druhy kreativní činnosti jako tanec, hudební projev, kreslení, malování, sochaření, modelování a další. Uskutečněný dialog si můžeme také povědět nahlas. Je dobré z každé imaginace vytvořit záznam a pojmenovat si ji (Johnson, 1986).

Čas

Ideální doba na metodu aktivní imaginace se odhaduje na 10-20 minut. Opět, připomeňme individuální rozdíly a originalitu každé imaginace i co se času týče. Seifert, Seifert a Schmidt (2004) ovšem nedoporučují věnovat se aktivní imaginaci déle než 30 minut. Představíme-li si potenciální následný přepis třicetiminutového dialogu, musíme uznat, že takovou práci zvládnou pouze jedinci s velmi dobře trénovanou pamětí. Při přerušení děje imaginace kvůli času, raději nechme zbytek na další aktivní imaginaci, než abychom se snažili imaginaci dokončit a poté si ji nezapamatovali. Pro koho je obtížné zůstat po dobu imaginace pozorný a má tendenci usínat, se doporučuje nastavení budíku.

Nebezpečí a nesprávná aktivní imaginace

Na všechny rizika, které zmiňují autoři popisující aktivní imaginaci, jsme narazili v průběhu textu. Pojdme si je jen krátce shrnout, abychom je zaznamenali pohromadě. Za největší riziko označme nebezpečí zaplavení nevědomím. Tím se myslí energetické ovládnutí vědomí nevědomím, jež může mít za následky stavy podobné schizofrenii. Zde je na místě připomenout, abychom nebrali sílu nevědomí na lehkou váhu a akceptovali všechny obrazy, které nám poskytnou. Připomeňme také riziko ztotožnění s nevědomými obrazy, pokud nebudeme vystupovat přirozeně či eticky. Dalším rizikem jsou projevy ambicí ega u případných námi upravovaných obrazů nebo kreativních výtvorů. Pokud nebudeme ochotni přijmout osobní esenci, kterou nám nevědomí nabízí, je lépe se aktivní imaginaci vůbec nevěnovat (Dallett, 1982). Měli bychom si dát také pozor na představy reálných postav a následný přenos (Hannah, 1981). A naposled si připomeňme Jungovu první výstrahu, a sice že nevstoupíme-li do imaginace aktivně, sklouzne celý proces do pasivního fantazijního proudění, ze kterého nebudeme mít žádný užitek.

J. Dallettová (1982) dále upozorňuje na jiné metody, se kterými bychom si aktivní imaginaci neměli plést. Aktivní imaginace tedy není formou modlitby, nejedná se o „vnitřní kino“ ve smyslu pasivní imaginace, není to promítání vysněných obrazů, nejedná se ani o běžný rozhovor se sebou (např. „To jsem tomu zase dal!“), není to forma kontemplace ani meditace. S posledním zmíněným se dá nesouhlasit, jelikož další autoři připisují aktivní imaginaci určitou formu meditace. Dle mého názoru v aktivní imaginaci nejde o meditaci v transpersonálním smyslu, ale kvůli práci s pozorností se určitým meditačním technikám velmi přibližuje.

Ostatní

Tato pasáž poskytuje prostor pro další otázky týkající se aktivní imaginace, na něž výše v textu nebyl prostor. Nejprve bych chtěl položit otázku, kterou jsem si osobně kladl velmi často: „Co když si celou imaginaci vymyslím pouze já a vše dělám vědomě?“ Dlouho jsem se nedokázal takového pocitu zbavit. Johnson (1986, s. 150) se k tomuto pocitu vyjadřuje následovně. „Z mé zkušenosti jsem přesvědčený, že je téměř nemožné v imaginaci produkovat něco, co není reprezentací něčeho nevědomého. Jednoduše vždy hovoříme s nějakou částí sebe a o tom to je. Zeptejme se spíše na otázku „co s tím udělám“ než na otázky po autenticitě. Vždy se jedná o naši část.“

Nyní se ještě zaměříme na problém rychle mizících obrazů. Mnoho z nás, kteří se začneme aktivní imaginaci věnovat, zakusí obtížnost udržení obrazů alespoň po tu dobu, kterou bychom potřebovali k vlastní aktivitě. Tedy obrazy nám mizí, aniž bychom stihli na ně jakkoli zareagovat. V takovém případě může pomoci jednoduchá výzva z naší strany, například zavoláním „počkej“, „vydrž ještě chvíli“, apod. Seifert, Seifert a Schmidt (2004) spojují potíže rychle se měnících obrazů s našimi vlastními obranami.

Dovolím si doplnit text o jeden prvek, který se mi jeví jako vhodný. Na samotném začátku jsem zmínil představu schodiště a dveří k pohodlnějšímu navázání vztahu s nevědomím. Zdá se mi praktické stejnou představu použít i na konci imaginace. Tedy končíme-li aktivní imaginaci, můžeme symbolicky zavřít dveře a vyjít dvacet schodů nahoru. Takový rituál návratu by mohl sloužit k jasnějšímu oddělení imaginativního stavu a zabránit přenášení prvků objevených v imaginaci do reálného prostředí.

Někteří autoři připisují metodě aktivní imaginace ještě jeden rozměr - spirituální. J. Dallettová (1982) mluví o metodě jako o dialogích s bohy. Poukazuje tak na archetypální

rozměr metody. V daném úseku například cituje W. Blakea, který se nezděráhá nazývat imaginaci „božským tělem v nás všech“ (tamtéž, s. 176). Spirituálnímu významu aktivní imaginace se věnuje také Johnson (1986). Připouští možnost objevení se určitých prorockých vizí, které nejsou zahaleny symboly. Mluví o situacích, kdy se nám okamžiky zažité v aktivní imaginaci zčistajasna objeví v realitě. Připouští současně obtížnost popisu těchto záležitostí psychologickým jazykem. Johnson (tamtéž) zařazuje zažívání spirituální dimenze (*experiencing the spiritual dimension*) na nejvyšší příčku práce s metodou aktivní imaginace (nižší příčky nazývá *horse-trading* a *embrancing the uncouscious*).

Pokud by se komukoli zdála celá metoda aktivní imaginace nevěrohodná, nevědecká, divná, nefungující, naivní či směšná, nezbyvá než doporučení, abychom jí uvěřili. Situace je podobná jako v terapeutickém procesu. Pokud nebudeme věřit v úspěšnou terapii, těžko dosáhneme úspěšného cíle.

Aktivní imaginace v dalších vybraných oblastech

Procesově orientovaná psychologie

Domnívám se, že seznámení s procesově orientovanou prací si žádá samostatnou kapitolu. Zakladatel tohoto směru Arnold Mindell se totiž po studiu fyziky stal také jungiánským analytikem. Mindell se otevřeně hlásí k Jungově teleologickému odkazu, ale svůj směr obohacuje spoustou dalších inspirativních zdrojů. K těm patří především kvantová fyzika, šamanismus, některé prvky gestalt terapie a psychodramatu či prvky taoismu a buddhismu. V procesově orientované terapii nacházíme stejné principy jak transcendentní funkce na teoretické úrovni, tak principy aktivní imaginace na úrovni praktické. Fantazie a umění tvorby obrazů představuje pro procesovou práci jeden ze základních pilířů. Pojďme se podívat na základní teoretické koncepty Mindellova směru.

Mindell (1989) nazývá svůj směr na proces orientovaný z důvodu toho, aby odlišil psychologické směry zaměřující se na statické neměnní stavy situace. Tyto směry redukuje žijící materiál do fixních vzorců a programů. Mindell přirovnává procesovou práci k jízdě vlakem, ve kterém nemůžeme předpokládat, do které stanice nás odveze. Jízda vlakem je proces a zastávky představují stavy. Mindell tedy neodsuzuje stav jako takový a přiznává na stavy orientovaným psychologickým školám svou hodnotu. Ve stavech můžeme zůstat libovolně dlouho. Každý ale jedeme celý život vlakem a vysedáme na různých zastávkách.

Procesová práce zachází se dvěma procesy – *primárním a sekundárním*. Primárním procesem chápe pro jedince typické charakteristiky, se kterými se ztotožňuje. Sekundární proces je chápán jako cizí a vzdálený. Takové rozdělení připomíná vědomou a nevědomou stránku osobnosti v hlubinné psychologii. Mindell (tamtéž) ale vědomým procesem nazývá pouze to, co si bezprostředně uvědomujeme (nestačí, jen když něco vidíme nebo cítíme, musíme si být vědomi, že vidíme a cítíme). Nevědomí potom disponuje všemi ostatními typy signálů.

Procesy se manifestují pomocí tzv. *kanálů*. Mindell rozlišil šest základních kanálů ve třech kategoriích – těla, mysli a univerza. Do tělesné kategorie spadají kanály kinestetický a proprioceptivní, v kategorii mysli jsou to kanály vizuální a auditorní a v kategorii univerza nacházíme kanál vztahový a světový.

Další velmi důležitý fenomén nazývá procesová škola amplifikací. Amplifikací – tedy zesilováním – je myšleno zvýraznění materiálu poskytovaného pomocí kanálů a jeho posun blíže k vědomí. Míra amplifikace potom záleží na hranicích klienta, ale také na schopnostech terapeuta. Učení se metodám amplifikace patří k základům studia procesové práce.

Snové tělo patří taktéž mezi základní pojmy procesové práce. Popsat ho na několika řádcích je značně zjednodušující, odkazují tedy k příslušné literatuře (Mindell, 2008). Snové tělo souvisí s pojetím snění v procesové práci. Snění je zde chápáno jako subtilní síla, která se rozléhá za (před, pod) našim uvědoměním, a která nás přitahuje k různým věcem a lidem. Snění lze srovnat s principem Tao, Brahmy či Ducha. Osobnímu snovému tělu potom můžeme rozumět jako manifestujícím se symbolům skrze popsané komunikační kanály nebo skrze tzv. *flirty*. Mindell (tamtéž, s. 124) o snovém těle píše:

„Jinými slovy, snové tělo se skládá z různých stupňů vědomí. Má snové i fyziologické aspekty, které lze snadno rozeznat, a vyznačuje se vnitřní dichotomií, kterou jsem popsal jako časovou a nečasovou zkušenost, chronologický a nechronologický čas, konání a bytí, energii částic a energii pole.“

Činnost snového těla je velmi rozmanitá. Může se projevat jako představy, sny, celostní konfigurace, psychodrama, aktivní imaginace, tělesný symptom nebo jako spontánní projevy chování a nálad.

Mindell ve svých knihách (2007, 2008, 2009) uvádí spoustu procesových technik, které hojně využívají imaginace či přímo aktivní imaginace. Taktéž závěrečná integrace

nového materiálu do vědomí je nutným krokem ve většině procesových technik. Dle mého názoru jde o velmi zajímavou psychoterapeutickou školu, ovšem z pohledu akademiků mnohdy balancující na hranici „zdravého rozumu“. Jen z tohoto krátkého výčtu můžeme sledovat jasný Jungův vliv (například pojmy snové tělo a amplifikace pocházejí od Junga). Uvedli jsme tento úsek proto, abychom mohli pozorovat, jakým způsobem je rozvíjen Jungův odkaz, především princip transcendentní funkce a metoda aktivní imaginace.

Koučink

Zmiňme se krátce o další aplikaci imaginace v dnes moderní metodě koučinku. Informace budu čerpat z přednášek M. Šuchy [katedra psychologie FF UP, Vodární 6, 779 00 Olomouc] [září – prosinec 2011], který nás s metodou koučinku seznamoval v průběhu jednoho semestru.

Koučink je dynamická a rychlá metoda zaměřená na aktivitu, budoucnost a nesoustředí se na řešení problému (nezaměřuje se na to, co je špatně). Jako základní pomůcka slouží rozhovor tematicky nestrukturovaný, avšak jasně strukturovaný z hlediska procesu. Jednotlivé části procesu jsou: zaměření se na cíl, zmapování reality, prozkoumání příležitostí a zaměření se na vůli klienta. Jak to souvisí s představivostí? Především při definování si cíle klienti hojně využívají imaginaci. Časté otázky kouče směřují k představě chtěného cíle, který dosud není realizovaný. Cíl se tedy nejdříve konstruuje v představách klientů. Například pro emocionálně více vnímavé klienty můžeme použít tzv. zázračnou otázku. Pomocí zázračné otázky klienta vybídne, aby se přesunul do cílového bodu ve své představivosti a prozkoumal, jaké to tam je. Můžeme využít aktivaci všech smyslů a různých asociací, aby si klient detailněji uvědomil, jak má cíl vypadat. Jde v podstatě o rekonstrukci jeho budoucnosti.

Představme si nyní techniku s názvem „tři rádcové“, ve které můžeme jasně vidět principy aktivní imaginace. V koučinku se používá tato metoda při zjišťování příležitostí či řešení vytyčeného cíle a je úzce spjata s hodnotami klienta. Klient si zvolí tři osoby (jak reálné, tak nereálné), o kterých je přesvědčen, že mu můžou pomoci. Dále si zvolí tři místa, na kterých se s osobami potká. Osobám položí právě tu otázku, na kterou by chtěl dostat odpověď. Postupně dostává odpovědi. Následně je kouč rekapituluje a vybízí klienta k tomu, aby zhodnotil, byl-li mu některý příspěvek přínosný. Tato metoda je vhodná spíše pro jedince zdatné v imaginaci. Pro racionálně založené klienty může být taková technika těžká. V metodě tří rádců si všimneme přesně prvků, které jsou funkční v aktivní imaginaci

popsané Jungem. Obsažen je i dialog, přitom neustále pracujeme s fantazijním materiálem. Tedy přesněji řečeno, pracuje sám klient a kouč klienta doprovází v procesu.

Osobně jsem měl potřebu uvést alespoň náznakem, že imaginativní aktivity nacházíme i v moderních metodách dnes bohužel většinou orientovaných na prosperitu a výkon. Nicméně i tato zmínka nám slouží k vnímání širokého využití imaginace, v koučinku konkrétně jejího kreativního potenciálu.

Kvantová psychologie a role imaginace v ní?

Kapitola, již právě začínáme, představuje poměrně velkou výzvu jak pro mě (abych ji podal srozumitelně), tak pro každého zvědavého ducha psychologů, který se nad spojitostí kvantové fyziky a psychologie doposud nezamýšlel. Fyzikální teorie počínaje Einsteinovými poznatky nabízejí stále nové a nové náhledy na pojetí skutečnosti a přitom vhodně integrují zaběhlou newtonovskou (kauzální) tradici. Ve fyzice se událo ve dvacátém století velmi mnoho významných objevů a bylo nastoleno mnoho téměř revolučních hypotéz. Mnoho z nich bylo vyvráceno, mnohé teorie jsou stále „ve hře“. Shrnout vše, co se jeví jako důležité k úplnému porozumění podstaty fyzikální reality v prostoru naší práce, jistě není možné. Budeme se věnovat pouze velmi orientačně vybraným *skutečnostem*, které *mohou* dát zajímavou nabídku k dialogu právě psychologii. Hlavní roli budou hrát poznatky z oblasti kvantové mechaniky, které se pokusíme spojit s funkcí imaginace. Učiňme tak i přesto, že se v celé aplikaci můžeme šeredně mýlit. To nám koneckonců sdělí nové poznatky v budoucích výzkumech.

Na úvod považuji za nutné upozornit na fakt, že v posledních letech se kolem aplikace kvantové teorie v psychologii mnoho diskutuje. Některými autory je koncept kvantové psychologie považován za již uskutečnitelný. Někteří ji považují jen za nesprávné metaforické převedení, které v žádném případě není možné. Celá věc (věda) vyžaduje kritický přístup. Aplikace kvantových teorií v psychologii vyžaduje komunikaci více oborů – přinejmenším fyziky a neurobiologie. V současné době není objektivně potvrzena (nebo spíše přijata) aplikace mikroskopických kvantových jevů v makroskopickém měřítku počínaje mozkovou aktivitou. Tato oblast zkoumání je nesmírně zajímavá, ale taky nesmírně složitá a vyžaduje široké znalosti skrze obory. Do hry náhle vstupují filozofická a mystická témata – například jakou roli v celém dialogu hraje vědomí, co je vlastně vědomí? Českému a slovenskému čtenáři podává ve svém článku velmi krásný přehled problematiky kvantové psychologie M. Stříženec (2011).

Berme tedy tuto kapitolu i celý koncept kvantové psychologie spolu se Střížencem jako soubor úvah, který je zapotřebí v budoucnosti ještě velmi pečlivě prozkoumat. Neznamená to ale, že se nad danými tématy nemůžeme zamýšlet.

Jednoduchý přehled současného stavu poznání

Pokusím se velmi primitivně vysvětlit bod, se kterým fyzika bojuje už dlouhou dobu. Existují dvě teorie, které jsou uznány jako funkční, a které dnes představují souhrn všech fundamentálních znalostí o fyzikálním světě – obecná teorie relativity a kvantová teorie. Onen problém spočívá právě ve spojení obou teorií dohromady. Einsteinovo zakřivení prostoru a času se vztahuje na makroskopické objekty, zatímco všemožné úchvatné zjištění týkající se kvantových teorií zle aplikovat pouze na mikroskopické objekty. Právě kvantová fyzika *možností* aplikovaná v našem makrosvětě by zřejmě spustila vlnu možnosti uskutečňování různých parapsychologických fenoménů. Věc je samozřejmě složitější, ale nezacházejme do dalších podrobností. Fyzikové vždy hledají určitou „teorii všeho“, jež by pojala všechny dosavadní potvrzené empirie. Právě spojení zmiňovaných celků by mohlo vyústit v takovou teorii všeho. Spojení obou břehů zatím, pokud vím, nebylo učiněno a to i přesto, že stále zdokonalování tzv. teorie superstrun, potažmo M-teorie, produkuje nespočet dalších nových teorií. M. Kaku (2007) píše o M-teorii zajímavě v tom smyslu, že lze pozorovat stále rozšiřování M-teorie, jako kdybychom nejprve našli jen kousek a teď objevovali další a další díly postupně vytvářející celek. Lze tedy předpokládat, že by v (možná i blízké) budoucnosti mohla teorie všeho být nalezena. V novějších zkoumáních M-teorie už nemluvíme ani o strunách, nýbrž o divergujících *p*-branách či membránách. M-teorie automaticky počítá s deseti dimenzemi, jelikož jenom v případě existence právě tolika dimenzí je teorie funkční. Přesněji řečeno existuje ještě jedenáctá dimenze, která umožňuje vytvoření deseti-rozměrného prostoru pěti různými způsoby. V současnosti vypočítávají vědci nepřehledné množství řešení odpovídající konzistentnímu vesmíru. Zatím ovšem neexistuje jediné *správné* řešení. Nebo jsou spíše správné všechny a ono jediné řešení neexistuje? Kaku (tamtéž, s. 218) píše: „Třeba existuje multiversum vesmírů, z nichž každý je v souladu se svými fyzikálními zákony.“ Zatím ale není nic definitivně potvrzeno. Objevují se stále nové koncepce (například prakový vesmír) a urychlovač částic v CERNu poskytuje nové a nové údaje. Například v nedávné době se vyskytla zpráva o objevení tzv. temné částice - Higgsova bosonu, který by při potvrzení objevu znamenal úplnost standardního modelu částicové fyziky. K ucelení poznatků je ovšem potřeba ještě mnohého dalšího zkoumání.

Odbočka k fenoménu vědomí a spojení kvantových teorií s psychologii

V tomto momentu bych chtěl ještě naposled poukázat na již zmíněné potíže s aplikací kvantových teorií v psychologii. V dalším textu nás totiž mohou napadnout otázky, které je třeba zodpovědět, abychom porozuměli kontextu. V souvislosti s principem neurčitosti (viz dále) se například jistě musíme ptát na otázky umístění pozorovatele nebo vědomí. Problém vědomí psychologie nikdy nevyřešila. Vzpomeňme na Chalmersův těžký problém. Existuje několik teorií, které vědomí vysvětlují. Například J. Svršek (2002) v internetovém článku zpracovává teorii H. Stappa, který se snaží na otázky po vyrovnání se s vědomím odpovědět. Podle Stappa vědomí spočívá v uskutečňování existence věcí, které dříve měly jen potenciální existenci. Podle Stappa je vědomí vykonavatelem – posloupností uskutečňování funkčních obrazů.

Velmi zajímavým se zdá kvantový model vědomí R. Penrose a S. Hameroffa. Penrose (1999) podepřen o výzkumy S. Hameroffa postuluje, že ke kvantovým dějům dochází v mikrotubulech. Penrose tedy vědomí označuje za nelineární kvantový proces. Hodně podrobně najdeme Penroseův model v dalších souvislostech v internetovém článku „Psychologie nevědomí a kvantové aspekty mozkové aktivity“, jehož autorem je P. Bob. Tento doslova extrémně zajímavý text se pokouší odpovědět na otázky po souvislostech archetypů kolektivního nevědomí, psychických komplexů a kvantových stavů v mozku. Článek ovšem nebyl nikdy vydán v odborném periodiku, jelikož údajně obsahuje nepřesnosti v některých částech fyzikálních teorií. Nutno upozornit na stáří textu. Přesný rok jsem nedohledal, ale určitě byl napsán před rokem 2000. Za tu dobu ve výzkumu uběhlo moře času jak ve výzkumu fyziky, tak neurofyzologie. Teorie Penrose a Hameroffa mají řadu kritiků a dalo by se říct, že jejich model není obecně přijat. Opět tedy narážíme na dosud nevyřešená témata v teoretické fyzice. Hameroff (2008, 2010a, 2010b) i jiní autoři (např. Khrennikov, 2008) ovšem dál dokazují kvantové děje v mozku a stojí si za svými výzkumy.

Znovu doporučuji nahlédnout do článku Strážence (2011) a následně do odkazované literatury. Sami uvidíme, jak složitá je momentální situace zkoumání. Dle mého názoru se není třeba existencí (nebo neexistencí?) vědomí a kvantové psychologie v této práci zabývat úplně podrobně. Cílem této kapitoly není detailně rozebrat všechny části vedoucí k současnému stavu, ani podávat přesvědčivé důkazy o pravdivosti komentovaných fyzikálních fenoménů. Popis výše berme prosím orientačně, abychom věděli, v jakém bodě

se věda nachází. Akceptujme všechny kritické hlasy a odvažme se na chvíli tajně hypoteticky nahlédnout za hranici dosud přijatých poznatků.

V dalším textu využijeme některé kvantové teorie (Heisenbergův princip neurčitosti, Everettovu teorii paralelních vesmírů) k možnému netradičnímu pohledu na fenomén imaginace. Budeme čerpat z prací A. Mindella, S. Wolinského a F. A. Wolfa.

Heisenbergův princip neurčitosti

Začněme hned velmi provokativním principem neurčitosti. Ten podle právě zmíněných autorů ukazuje na místo, kde se spojuje psychologie s kvantovou mechanikou. Princip neurčitosti nám říká, že pozorovatel je tvůrcem toho, co pozoruje. Pro člověka pohybujícího se v kontextu vztahu subjekt-objekt toto znamená nepochopitelné „zrušení“ objektivní reality. Skutečně, W. Heisenberg došel svým pozorováním k tomu, že částice (nebo vlny) se nejdříve (před pozorováním) nachází v jakési množině možných hodnot (stavů) a jejich lokaci můžeme určit teprve až našim pozorováním. Přesné určení je nazýváno kolapsem vlnové funkce nebo kvantovým skokem. Znamená to tedy, že realitu nevytváří nikdo jiný než subjekt a to jen tím, že ji pozoruje, potažmo prožívá. Wolinsky (2007, s. 101) psychologický význam principu neurčitosti komentuje slovy:

„Když se ztotožňujeme s námi vytvořenými aspekty, usuzujeme, že to je to, kdo jsme, spíše než že to je to, co jsme vykonstruovali, abychom se vnímali. Dalo by se to říci i tak, že je to *moje vlastní čůčka*, kterou jsem si vytvořil, aby definovala mne a můj svět.“

Wolinsky onen stav před pozorováním nazývá nulovým bodem. Wolf (2011) mluví o tendenci nebo pravděpodobnosti „vystřelení do existence“. Wolf vysvětluje kolaps vlnové funkce na obrázku obrysu krychle. Na obrys krychle můžeme nahlížet buď shora nebo ze spodu. Obě uvědomělá vyobrazení činí stejný kolaps vlnové funkce, ale přesto pro nás znamenají něco jiného. Záleží jenom na nás, jak se na obrys krychle podíváme (jakou mu přisoudíme existenci). V případném stavu Wolinského „nulového bodu“ bychom potom viděli *pouhou* změť čar. Jak říká Wolf (tamtéž, s. 78): „Náhlý skok krychle je obrazovou metaforou kvantového skoku neboli vystřelení možnosti do reality.“ Mohu-li komentovat aplikaci principu neurčitosti v psychologii, představuji si každý kolaps vlnové funkce jako jakýkoli náš nejjednodušší vjem, představu nebo myšlenku. Zní to přece jenom až moc jednoduše, proto řekněme, že vznik těchto psychických fenoménů má svůj základ právě v kolapsu vlnové funkce. Přesněji to asi vystihuje Stříženec (2011, s. 38), když uvádí teorii

F. De Aquina (2007) slovy: „Kolaps vlnové funkce dává (De Aquina) do souvislosti s obsahem psychické formy, která se realizuje v prostoru a čase.“ K čemu nám poslouží toto povídání o kolapsu vlnové funkce? Navažme další kontroverzní teorií paralelních vesmírů.

Everettova teorie paralelních vesmírů

Hugh Everett došel již poměrně dávno s možnou interpretací kvantové mechaniky v podobě teorie mnoha světů. Podle této teorie vedle sebe existuje nekonečné množství vesmírů. Vznikají tak, že při každém měření se vesmír rozštěpí a posloupnost štěpení pokračuje do nekonečna. Známa Schrödingerova kočka tedy může objektivně existovat v obou stavech naráz – mrtvá i živá – každá ve svém světě. Everettova teorie tudíž předpokládá zásadní věc a to sice tu, že ony vlnové funkce z předchozí kapitoly nekolabují, jen se štěpí dál a dál. Každá varianta je pak jiným vesmírem. Vesmíry tedy koexistují vedle sebe současně s tím naším. Kaku (2007) uvádí, že experimenty provádění podle tzv. kodaňské interpretace (v současnosti nejčastěji přijímaná teorie kvantové mechaniky) a teorie mnoha světů dávají shodné výsledky. Teoreticky by tedy mohl být takový model správný, pokud by ovšem kolaps vlnové funkce nezpůsobily ostatní okolní atomy či kosmické paprsky. A jak říká Kaku, to je prakticky nemožné.

Wolf (2011) se odvažuje teorii paralelních vesmírů aplikovat na oblast psychologie. Podle něj se pozorovatel nachází ve všech vesmírech (stavech či scénářích) současně a naše volba má charakter pravděpodobností. Wolf (tamtéž, s. 79) doslova píše:

„Vy a vaše vzpomínky jste přítomni v každém ze světů, aniž byste však měli tušení o existenci těch ostatních. V každém z nich se jedna možnost vynořuje jako skutečnost, zatímco ostatní se jeví jako imaginární. Tento příklad ukazuje, že mysl (tj. to imaginární) a hmota (tj. to skutečné) se objevují ve stejný okamžik.“

Ve Wolfově úryvku nacházíme slovo imaginární. Myslí tedy Wolf imaginací onen prostor všech ostatních paralelních vesmírů, které jsme se rozhodli neuskutečnit? Přemýšlejme dále. Nemohli bychom koneckonců označení imaginární rozšířit ještě „před stav“ našeho rozhodnutí? Potom by imaginace byla jakýmsi souhrnem všech paralelních vesmírů, u kterých můžeme uvažovat jen v rovině pravděpodobnosti. A současná fyzika podle nositele Nobelovy ceny R. Feynmana (2007) může stanovovat jediné pravděpodobnosti.

A. Mindell (2009) teorii paralelních světů včleňuje do širšího kontextu svého pojetí, které se ale velmi podobá výše zmíněnému. V souvislosti s paralelními světy mluví o svém

konceptu snového těla (viz Mindell, 2008) a principu nelokality. Mindell (2009, s. 52) k tomu píše:

„Paralelní světy, které se vynořují, jsou závislé na stavu naší běžné mysli. A tato mysl sama je paralelním světem a stále se měnícím procesem, primárním procesem, se kterým se ztotožňujeme. Tak se svým způsobem paralelní světy navzájem vnímají a neustále se prolínají. Kromě toho si vzhledem k nelokalitě nemůžeme být naprosto jisti tím, kdo je pozorovaný a kdo je pozorovatelem. Slova *pozorovatel* a *pozorovaný* jsou koneckonců jen úmluvou vytvořenou konsenzuální realitou. Z hlediska širší snové mysli jsou tím, co nazýváme pozorovatelem a pozorovaným, paralelní světy. Stejným způsobem jsou paralelními světy snící a sen – a vzhledem k nelokalitě jsou zaměnitelné. Nemáme žádný přesvědčivý způsob jak určit, zdali jsme snili sen, nebo sen snil nás.“

Mindell (tamtéž, s. 59) dále v textu uvažuje o vytvoření celkového já způsobem součtu všech paralelních světů v tzv. *velké U*. Součet provádí pomocí sčítání vektorů a inspirací mu je R. Feynman, který používal podobná schémata k „porozumění reálným a imaginárním směrům pohybu elementárních částic pohybujících se v kvantovém prostoru.“ Jakkoliv se nám takové pojetí může zdát podivné, dle mého názoru teoreticky dává smysl.

Role imaginace?

Vezmeme-li tyto úvahy v potaz a pokusíme se vystihnout roli imaginace ve výše zmíněných teoriích, dostáváme se do skoro až neuvěřitelného bodu. Wolinsky (2007) popisuje paralelní vesmíry jako určité myšlenkové celky (například směry náboženství nebo psychoterapie) – tedy formy ve vztahu k prázdnosti. Prázdností zřejmě myslí prázdnost kvantového pole, ze kterého tvoříme místní zhuštění (vlnové funkce kolabují). To se vztahuje jak na objekt pozorování, tak i na pozorovatele. Taková naše projekce ve světle současné fyziky by podle některých autorů zahrnovala také čas a prostor. Co z toho tedy nakonec vyplývá? Ptejme se. Není to, co vnímáme, myslíme nebo prožíváme *pouze* zhmotňováním určitého pole představivosti? Co vlastně nazýváme skutečností? Můžeme od sebe oddělit skutečnost a neskutečnost? Není to, co obvykle nazýváme imaginárním (obecně rozuměno neskutečným) stejně skutečným jako to, co nazýváme skutečností? Proč se nám nedaří jasně definovat výrazy jako imaginace, fantazie, představivost? Co věda pokládá za objektivně měřitelnou realitu? Nepřipomíná nám nakonec tento bod indický výraz *májá*? Není toto už záležitost náboženství? Může se akademická věda dostat až sem? Dá se na tyto otázky odpovědět? Je třeba na ně odpovídat? Na závěr citujme text, ke kterému dospěl Wolf (2011, s. 85):

„Překrývání paralelních světů si lze představit jako mysl, jež nerozlišuje mezi subjektem a objektem. Je to svět čisté subjektivity, svět vědomí, které nemá objekt. Zde k žádným skokům ani

výstřelům nedochází. Je to svět možností, které se nabízejí všechny najednou, ale žádná z nich není realizována. Není zde ani realizátor, ani realizace. Toto překrývání nepozorovaných možností je „přítomno“ ontologicky, podobně jako jsou v kresbě obsaženy obrazy. Lze je považovat za skutečné alternativy v imaginárním světě, jež jsou trvalejší než čas... Překrývání paralelních dějových linií nebo scénářů tvořících tělo se podobá koncepci „snového času“, pocházející od australských domorodců, a „imaginálnímu světu“ Henryho Corbina.“

Snad si tedy dokážeme „představit“, k čemu se můžeme dopracovat pomocí kvantové fyziky a až mystikou a alchymií zavánějícími teoriemi. Naším cílem nebylo zkoumat vědecké důkazy, ale spíše poukázat na to, kam až se můžeme dostat s koncepcí kvantové psychologie. Potvrzení, vyvrácení nebo zpřesňování aplikace použitých teorií nám zřejmě ukáže budoucnost.

Mundus imaginalis Henryho Corbina

Osobnost Henryho Corbina znamená pro západní svět světlou jiskru poznání světa východního. Tento velmi vzdělaný francouzský učitel proslul překlady a knihami pojednávající o islámské filozofii a teosofii. Vytvořením pojmu imaginálního světa reaguje na redukcionistické pojetí imaginace v západních zemích. Nespokojen s negativní konotací imaginace jako oblasti neskutečného nabízí pomocí súfijské mystiky zcela jiný pohled. V. Borecký v dodatku útlé knihy *Mundus imaginalis* označuje funkci imaginace podle Corbina jako transsenzibilní percepci a pojmenovává jeho pojetí jako fenomenologické. Píše:

„Corbin pojímá fenomén jako to, co se ukazuje, co je zjevné a co ve svém jevení ukazuje ještě něco, co se nám nemůže odhalit a co zůstává simultánně pod svým vyjevováním skryté. Něco, co se ve fenoménu ukazuje, ale nemůže se ukázat než ve skrývání“ (Borecký in Corbin, 2007, s. 74).

Corbin (2007) se odráží od západního rozumění imaginace jako něčemu utopickému – neskutečnému. V první části knihy představuje svět, který nazval *imaginální*. Islámská tradice jej pojmenovává *Ná-kodžá-Abád* neboli *osmé klima*. Zjednodušeně řečeno, je to místo, kde se nemá cenu ptát na prostor ani čas. Tento zprostředkující svět „zavěšených obrazů“ znamená zdroj prorockých vidění pro vyvolené. Corbin pokládá tento svět (ne-kde) za ontologicky stejně skutečný jako svět smyslů a intelektu. Existuje však dříve, než smyslový svět (dá-li se vůbec zde pojem „dříve“ použít). Tomuto světu je přiřazena funkce imaginace, tedy cesty do Ná-kodža-Abád se dějí pomocí imaginace. Corbin ale upozorňuje, že imaginaci v tomto pojetí nesmíme zaměňovat s plochým chápáním fantazie tak, jak činí západní věda. Imaginaci zde lze rozumět jako výhradně duchovní funkci pohybující se mezi sférami bytí. Pohyby v duchovních světech

se ovšem dějí výhradně jenom změnou vnitřního stavu, jelikož pro duchovní světy neplatí pojem prostoru. Takto můžeme pouze symbolicky popsat imaginální svět, ale nemůžeme ukázat cestu.

Podle Corbina postrádáme kosmologii, která by počítala s existencí mnoha světů. Respektive, i když s existencí mnoha světů počítáme, nepokládáme je za skutečné. Pokud západní svět neuzná výše popsané východní pojetí, zůstane pro ně imaginace stále pouhou oblastí utopie a imaginace bude stále brána v negativním smyslu. Tímto bychom přicházeli o velmi důležitou duchovní funkci představivosti – funkci skutečného poznávání, jež je duši přirozená.

Corbin (tamtéž) se také zmiňuje o aktivní imaginaci. Pokládá ji za orgán, který provádí přeměnu (transmutaci) vnitřních duchovních stavů ve vnější (vize, události) symbolizující vnitřní stavy. K aktivní imaginaci píše:

„Aktivní imaginace je zrcadlem *par excellence*, místem zjevení Obrazů archetypálního světa; proto teorie světa zvaného *mundus imaginalis* nedílně souvisí s teorií imaginativního poznání a imaginativní funkce. Funkce vpravdě ústřední a zprostředkující, stejně jako je zprostředkující pozice *mundi imaginalis*. Je to funkce, která umožňuje všem světům *symbolizovat jeden druhým* a která nás vede k představě, že tytéž substanční skutečnosti nabývají v každém ze světů odpovídající a vzájemně související formy“ (Corbin, 2007, s. 26).

Druhé dílo H. Corbina (2010) přeložené do češtiny je mnohem obsáhlejší. Corbin zde zprostředkovává theofanické dílo Ibn 'Arabího, jehož základem je metafyzika imaginace. Corbinův text je poměrně náročný a sám upozorňuje, že učení Ibn 'Arabího nemůžeme pochopit, pokud bychom dílo chápali doslovně bez povznesení na úroveň vnímání a hermeneutiky. „Poli imaginace“ přisuzuje aspekt kosmogonický a theogonický. Imaginaci pojímá jako „prostřední realitu“ mezi světem čisté duchovní skutečnosti a smyslovým světem. Corbin pokládá svět imaginace za velmi komplexní, velmi obsáhlý a kulminující v pojmu symbolu. Podle Ibn 'Arabího můžeme zdánlivě psychologicky rozlišit imaginaci *připojenou* k subjektu a *odlučitelnou* od subjektu. U imaginace připojené k subjektu odlišuje ještě vědomě vedené imaginace od spontánně vznikajících (např. bdělé nebo noční sny). Imaginaci odlučitelnou od subjektu přisuzuje samotnou reálnou existenci bytí, jež zprostředkovává imaginální svět. Tento svět je ovšem přístupný pouze mystikům. Corbin však upozorňuje, že v pojetí Ibn 'Arabího nemůžeme takto jednoduše obě formy imaginace od sebe oddělovat. Uvedme k tomuto bodu citaci, abychom nahlédli na povahu Corbinova textu:

„I imaginace *připojená* k subjektu a od něj neoddělitelná není odkázána na arbitrárnost naprázdno fungující schopnosti plodící „imaginárno“. Když je např. forma Anděla „vsunuta“ do formy člověka (ve smyslu, v jakém – jak jsme již uvedli – je forma „vsunuta“ do zrcadla), jedná se vskutku o akt odehrávající se na rovině autonomní Imaginace (*munfasil*), která pak nechá obraz postoupit na rovinu Imaginace připojené. Takže existuje pouze jediná autonomní Imaginace, neboť je Imaginací *absolutní* (*Chajál mutlaq*), tj. *oproštěnou* od jakékoli podmínky, jež by její subsistenci něčemu podřizovala, a je prvotní Mlhovinou konstituující universum jakožto theofanii. Je to ona, která původně zavádí, udržuje a spravuje Imaginaci připojenou k subjektu“ (Corbin, 2010, s. 200).

Corbin dále v textu směřuje k vymezení „tvůrčí Modlitby“, která je manifestována právě Imaginativní Přítomností. Bez této funkce by dle Ibn 'Arabího nebylo projevené existence, nebylo by stvoření.

Corbinovy knihy vyžadují pro západního člověka velmi otevřenou mysl a notnou dávku důvěry v to, že súfijská mystika dokáže sama sebe obhájit. Může nám tak zprostředkovat drahocenné poklady poznání. Je velmi těžké na malém prostoru představit srozumitelně alespoň kousek Corbinova díla. Text si žádá pořádnou angažovanost beze strachu z neznámých pojmů. Vložíme-li se ovšem do Corbinových textů s vírou a odhodláním, naskytne se nám velmi vzácná perspektiva pohledu na imaginaci. Beze srovnávání pojmů *aktivní imaginace* s Jungovským pojetím můžeme vytušit obrovský duchovní rozměr, který do této činnosti vkládal Ibn 'Arabí již na přelomu 12. a 13. století, a jež nám zprostředkovává nyní Corbin. Koneckonců autoři píšící o aktivní imaginaci její spirituální rozměr také opatrně zmiňují. Osobně bych Corbinovo dílo v češtině přirovnal k magnetu, který nekompromisně přitahuje čtenáře mající zájem o oblast mystiky a alchymie. A navíc – *celé* pojednává o *imaginaci*.

Koncept teoretické práce vybízí ještě k uvedení kapitoly o tom, jakým způsobem figuruje imaginace v náboženských systémech a v transpersonální psychologii. Možná, že právě zde bychom našli další potřebné teoretické koncepty k celkovému uchopení imaginace. Avšak celá tato oblast je velmi rozsáhlá a vyžadovala by pro srozumitelný výklad jistě více prostoru, než si můžeme dovolit. Ponechejme tedy zmapování role imaginace v transpersonální oblasti pro jinou příležitost nebo jiným autorům.

2. Seberozvoj

Druhá část teorie si žádá seznámení se s psychologickými pohledy na téma seberozvoje. K úvahám nad tím, jak se může člověk rozvíjet, musíme nejdříve zjistit, jak se obecně shodujeme na definici sebe samých. K tomuto účelu nám poslouží v první řadě kapitola věnující se sebesystému z pohledu kognitivní psychologie. Dále uvedeme teorii osobnosti C. Rogerse, která nás navede k empirické části – totiž uplatnění fenoménu imaginace v seberozvoji.

Sebesystém a sebepojetí v současném akademickém světě

Dnešní pohled na teoretickou koncepci sebesystému je v podstatě sociálně kognitivní. Předem bych rád upozornil, že právě teorie sebesystému není jednotná. Autoři často používají stejné termíny k označení jiných obsahů. Konkrétně dva zdroje, ze kterých budeme v následující kapitole nejvíce čerpat (Blatný, 2003; Macek, 2008) používají každý jiné označení pro pojmy sebesystém a sebepojetí. Ani jedna verze ovšem nepřesvědčuje o definitivnosti svého značení, proto s přihlédnutím k dalším autorům zvolíme pojetí své. Taková taktika by neměla být nikterak špatná, protože mnohdy se jedná o konstrukty natolik provázané, že je těžké tyto pojmy zařadit jen do jedné složky. Takto činíme i s vědomím dnešní snahy jáské konstrukty co nejvíce diferencovat a zdůrazňovat jejich integrující pojetí. Ještě než se budeme věnovat reflektovanému já jako objektu, připomeňme si Jamesovo já jako subjekt poznání a zamysleme se nad ním.

Činné já

Vysvětlení složky subjektivní činnosti já se podle mého názoru podobá vysvětlení problému o vědomí sebe sama. Mnozí autoři si však pomáhají k přiblížení činného já dalšími psychologickými fenomény, jako jsou vnímání, paměť, motivace nebo vůle. Za důležitý názor pokládejme nazírání na činné já především jako na proces (Marcus, Wurf, 1987 in Blatný, 2001). Greenwald a Pratkanis (1984) kladou důraz na neodlučitelnost činného já od paměti. Tuto spojitost vysvětluje Macek (2008, str. 92) následujícími slovy:

„Ztrácí-li člověk paměť, ztrácí i integritu vlastní osobnosti. Jinak řečeno, pamatovat si znamená rozumět tomu, proč se chovám v určité situaci určitým způsobem, znamená to rovněž spojit do jednoho celku zkušenosti, které získávám kontaktem s druhými lidmi.“

V souvislosti s činným já nás může napadnout slavná Descartova věta „cogito ergo sum“ (myslím, tedy jsem). Tedy vědomí toho, že myslíme, vnímáme nebo prožíváme emoce v okamžiku přítomnosti, vyjadřuje jistotu pojetí já jako subjektu. Nejsem si nyní příliš jistý smyslem dalšího zkoumání tohoto psychologického konstruktů. Na druhou stranu činné já svým způsobem představuje bazální problém, a kdo jiný by se jím měl zabývat než psychologové? Otázkou zůstává, zdali vůbec můžeme říct dále něco významného k pojmu já jako subjektu poznání tak, jak jsme si jej vymezili, a zdali bychom tyto gnoseologické úkoly neměli přenechat spíše filozofii.

Sebepojetí

Konečně se zaměříme na pojem, jenž pro empirické zkoumání v psychologii představuje jednodušší problém a je také detailněji prozkoumán. Sebepojetí v následujícím textu chápeme ve smyslu „já jako objektu vlastní reflexe“. Učínme tímto kompromis mezi Blatným (2003), který sebepojetí používá jako nejnadřazenější pojem a zahrnuje do něj např. i činné já a Mackem (2008) označujícím sebepojetí za kognitivní složku sebesystému.

Definice sebepojetí je mnoho. Jejich přehled uvádí M. Blatný (2003). Uvedme si tedy některé z nich s přihlédnutím ke specifickým aspektům, které jednotliví autoři zdůrazňují. Van der Werf (1990) se dívá na sebepojetí jako na mentální reprezentaci sebe. Shaveson, Hubner a Stanton (1976) chápou sebepojetí jako percepci sebe samého, která je formována a ovlivňována našim prostředím. Tito autoři pak zdůrazňují náhled na sebepojetí jako na hypotetický konstrukt spíše než na reálně existující entitu. Další autoři (Brehm, Kassin, 1989 a Greenwald, Pratkanis, 1984) přemýšlí o sebepojetí jako o postoji k sobě. Takový náhled implikuje rozlišení tří postojových složek (kognitivní, emoční a konativní), jimiž se budeme zabývat dále. Blatný pak vymezuje sebepojetí jednoduše jako souhrn představ a hodnotících soudů, které o sobě člověk chová (vše cit. dle Blatný, 2003, s. 92-93). Na jiném místě uvádí Blatný ještě složitější definici:

„Sebepojetí je mentální reprezentace já uložená v paměti jako znalostní struktura, která se utváří v procesu interakce jedince s prostředím, především sociálním. Je faktorem psychické regulace chování a slouží jako nástroj orientace a stabilizátor činnosti. Má složku kognitivní (obsah a struktura), emoční (vztah k sobě a sebehodnocení) a konativní (motivační a seberegulační funkce). Z hlediska procesu utváření a funkce sebepojetí v osobnosti je zároveň produktem i činitelem mediujícím intra- i interpersonální procesy“ (Blatný, 2001, str. 9).

Symbolický interakcionismus

Podívejme se nyní na sebepojetí z různých pohledů. Symbolický interakcionismus klade důraz na význam společenských procesů při utváření já, jež pokládají za sociální konstrukt. Jako první vystoupil C. H. Cooley (1902) s pojmem *zrcadlové já* (looking-glass self). Tím má na mysli to, že druhí pro nás představují zrcadlo, které nám říká, jací jsme. Jedná se tedy o představu sebe podle názoru ostatních (Blatný, 2003).

Cooleyho myšlenku dále rozvedl G. H. Mead (1925, 1934) pojmem *zobecněný druhý* (generalized other). Mead tímto zdůrazňuje vliv nejen jednotlivců, ale také fakt, že představa sebe je značně ovlivněna celou širší skupinou pro nás významných osob. Tice a Wallace (2003, s. 92) Meadovu myšlenku vysvětlují tímto příkladem: „I když nás naši rodiče a přátelé pokládají za atraktivní, sami sebe nemusíme pokládat za atraktivní, když věříme, že celková společnost neoceňuje naše fyzické rysy.“

Zmíňme se ještě o Goffmanově teorii, v níž autor popisuje snahu lidí chovat se různě, podle toho v jaké společnosti se nacházejí. Jedinec se podle Goffmana (1959) snaží udělat určitý dojem na (pro něj) významné osoby, které mu zpětně potvrdí jeho vlastnosti a tím i jeho sebepojetí. Ve zkratce, lidé sebe prezentují tak, jak chtějí, aby je druhí viděli (Tice, Wallace, 2003).

Názory symbolických interakcionistů se staly pro zkoumání sebepojetí velmi významné a představují zdroj dalšího výzkumu v této oblasti. Tice a Wallace (2003) však uvádí, že dnes už se pohled na reflexi sebe změnil od dob časných teorií symbolických interakcionistů. A to především díky příspěvku Shraugera a Schoenemana (1979), kteří upozornili na to, že lidé se mohou vidět spíše tak, jak si myslí oni sami, že je druhí vidí, než tak, jak je druhí doopravdy vidí.

Sebepojetí jako struktura schémat

V současné době autoři zabývající se sebepojetím rozlišují především jeho chápání jako struktury a jako dynamického prvku. Chápání sebepojetí jako „multifacetové množiny sebevztahujících schémat obsahujících znalost sebe (self-knowledge), řízení a kontrolu činnosti a poskytujících orientaci k budoucím cílům“ prosazuje mnoho autorů (např. Carver, Scheier, 1981; Fiske, Taylor, 1994; Marcus, 1977 in Oyserman, 2004 s. 10). Blatný (2003, s. 107) potom přibližuje Marcusové koncept já jako „paměťovou strukturu

tvořenou souborem schémat. Každé schéma je generalizací poznatků o sobě, která obsahuje informace o minulé zkušenosti a osobních charakteristikách.“

Sebepojetí jako dynamický prvek

K vyjádření sebepojetí jako dynamického prvku se používá pojmu *aktivované sebepojetí* (working self-concept). Tento vyjadřuje sebepojetí ve smyslu aktivního měnícího se komplexu podle určitých situací. Vždy poskytuje tu část sebepojetí, která je adekvátní příslušné situaci. Můžeme tomu tedy rozumět tak, že i dynamické pojetí předpokládá určitou strukturu sebepojetí (schémata), kterou jen účelně volí podle toho, kdy jsou vhodné (Blatný, 2003; Oyserman, 2004).

Kognitivní složka sebepojetí

Když si přeložíme slovo kognice jako poznávání, pak o kognitivní složce sebepojetí můžeme tvrdit, že představuje výsledky kognitivní činnosti vztažené k vlastní osobě – tedy poznatky o sobě. Bude se jednat především o obsah. Blatný (2003) do této složky dále řadí také strukturu sebepojetí, typy reprezentací já a aspekty charakterizující sebepojetí jako celek. Význam sebepojetí jako struktury jsme zmínili výše, proto se nyní krátce zaměříme jen na obsah a některé další vlastnosti. Klasickým výzkumem zabývající se obsahem sebepojetí se stala práce Gordona (1968,1969 in Macek, 2008, s. 97), který rozdělil výpovědi respondentů na otázku „Kdo jsem?“ podle obsahové podobnosti do následujících bodů:

- Sociální atributy, jako jsou role. Status, pohlaví, jméno, věk
- Osobnostní atributy reprezentované zájmy, aktivita, styly chování, atd.
- Tzv. systemické mínění o sobě zahrnující vědomí vlastní kompetence, způsob regulace vlastního chování a tzv. morální já, vyjádřené stabilitou struktury hodnot
- Pocit osobní autonomie
- Globální sebehodnocení

Další vlastnosti kognitivní složky sebepojetí označuje Blatný (2003) jako typy reprezentace já a řadí sem např. tyto kategorie: centralista či důležitost, možnost uskutečnění, adekvátnost nebo časová lokalizace (minulé, současné a budoucí já). Do této kategorie bychom mohli zařadit také Rogersovo reálné já, o kterém se zmíníme podrobně dále.

Konativní složka sebepojetí

Tato složka bývá pojmenována také jako seberegulace. Můžeme ji charakterizovat jako připravenost jednat určitým způsobem. Jedná se o faktor psychické regulace chování. Do konativní složky sebepojetí bychom mohli zařadit proces *sebemonitorování* (self-monitoring), jehož autorem je M. Snyder. Jedná se o sledování či monitorování svého chování a umění upravit své chování dané situaci. Lidé s nízkou mírou sebemonitorování vykazují menší míru přizpůsobivosti měnící se sociální situaci, kdežto lidé s větší mírou sebemonitorování citlivěji rozlišují takové změny a snadněji na ně reagují odpovídajícím chováním (M. Snyder, 1974, 1987 in Blatný, 2003; Macek, 2008). Pokud se zamyslíme nad procesem sebemonitorování, ve své podstatě se jedná opět spíše o „práci činného já“, jehož výsledky jen dále zpracováváme.

Macek (2008) v této kapitole dále uvádí tendenci k sebepotvrzení a následně uvádí strategie, které lidé využívají k potvrzení hodnoty. Jedná se například o strategie zavděčení, příkladnosti, zastrasování nebo strategie pokorného chování.

Emocionální složka sebepojetí

Spolu s dalšími autory (Kihlstrom, Cantor, 1984; Marcus, Wurf, 1987; McGuire, McGuire, 1981; Watkins, Dhavan, 1989 in Blatný, 2003) chápeme sebepojetí jako nadřazený pojem pro sebehodnocení – tedy sebehodnocení jako součást sebepojetí. A to právě tu součást, která se týká emocionality.

Stejně jako sebepojetí, můžeme i sebehodnocení pokládat za mentální reprezentaci. Právě takto rozumí termínu sebehodnocení Blatný (2003, s. 115). Chápe ho jako „mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě neboli představu sebe z hlediska vlastní kompetence (ať už v jakékoli oblasti – sociální, morální nebo výkonové).“

Macek (2008, s. 99) mluví o složitosti teoretického vymezení samotného sebehodnocení, neboť emoční prvek se vždy nutně váže na nějaký kognitivní obsah. Také zmiňuje názor Rosenberga (1979) o tom, že aspekty a dimenze hodnocení a prožívání sebe se mohou manifestovat jako průvodní reakce sebepoznávání. Správné sebepoznání nám potom slouží především k orientaci v sociálním prostředí (Kuneš, 2009).

Přirozenou dimenzi sebehodnocení představuje škála positivity – negativity. V této souvislosti jsem si vzpomněl na oblíbenou sociální síť Facebook, kde člověk může téměř

jakoukoli aktivitu ohodnotit možnostmi *líbí se mi*, nebo *nelíbí se mi*. I v takovém případě virtuální sociální sítě jistě mluvíme o případu, který představuje proces sebehodnocení pro jedince, jejichž aktivity jsou hodnoceny.

Sebehodnocení tedy pokládám za velmi důležitý proces s mnoha významy pro další chování jedince ve společnosti. I přes poměrně dlouhý zájem psychologů o fenomén sebehodnocení, dnes jeho význam, důležitost a síla nejsou úplně jasné. Baumeister (1999, s. 219) si k tomuto problému pokládá otázku: „Jakým nejlepším způsobem můžeme charakterizovat rozdíl mezi lidmi s malým sebehodnocením (low self-esteem) a velkým sebehodnocením (high self-esteem)?“ Odpověď na ni není jednoduchá a oblastí, kam se zmíněný rozdíl promítá je jistě mnoho.

Odhlédneme-li nyní od konkrétního zaměření na sebehodnocení a budeme-li vnímat sebesystém či sebepojetí jako určitý celek v procesu vývoje, náš výzkum se bude snažit odpovědět na otázku, jestli se dá také proces vědomé práce s vnitřními fantazijními obrazy pokládat za zdroj sebepoznání či seberozvoje.

Sebepoznání a seberozvoj

Poté co jsme si definovali sebesystém je na místě, abychom se věnovali sebepoznání či seberozvoji. Osobně v těchto dvou pojmech téměř nevidím rozdíl a pro potřeby naší práce je můžeme ztotožňovat. Úplným ekvivalentem k pojmu seberozvoj bych označil pojen *sebepoznávání* kvůli jeho poukazu na procesní charakter. Většina literatury však pracuje s pojmem sebepoznání, proto připusťme, aby oba pojmy označovaly to stejné. A co vlastně?

D. Kuneš (2009, s. 8) definuje sebepoznání takto:

„Sebepoznání neznamená něco měnit, popírat, bojovat proti něčemu nebo dělat něco jinak. Sebepoznání pouze pomáhá odhalit skutečnosti, kterých si obvykle nejsme vědomi, umožňuje nám spatřit sami sebe se vším, co k nám patří.“

Seberozvoj je nejčastěji pokládán především za *proces*. Méně často vnímáme sebepoznání jako nějakou jednotku, která se stane a skončí. Jde tedy spíše o konstantní proud *rozšiřování* toho, *jak* se vnímáme, našeho sebepojetí. Právě zvýrazněné pojmy

pokládám za klíčové v procesu seberozvoje. Kuneš (tamtéž) mluví o hledání a objevování sebe samého. Dále se zmiňuje o strukturální tendenci vnímání člověka. Spousta z nás (nebo snad všichni) pokládáme sami sebe i svět kolem nás za relativně uspořádaný systém, přesně tak jak jsme se to v průběhu života naučili. Nové poznatky, ale i ty staré, neustále zařazujeme do již vytvořených schémat. Vede i proces sebepoznání ke strukturaci, nebo spíše ruší naše struktury? Je obojí možné? Tendence strukturace souvisí s vlastním vytvářením hranic. Je takřka nemožné žít bez jakéhokoli ohraničení vlastní osobnosti. Každý má své hranice (ať už se týkají čehokoliv) nastavené odlišně. Je proces seberozvoje také pracováním na vytváření nebo eliminaci hranic? Zdá se, že ano. Ale co všechno ještě můžeme pokládat na seberozvoj? Nemohli bychom sem zařadit i například tak elementární činnost jako je procházka městem? Vždyť když zjistím, že zvuk, který vydává jedoucí tramvaj je příliš hlasitý, neznamená to nic jiného, než poznání určité informace subjektem – tedy mnou a mé poznání toho, jak já sám vnímám. Nemohli bychom tedy seberozvoj nakonec definovat jako celý život (nebo spíše žití)? Je to příliš odvážné a vágní tvrzení? Osobně jsem nikdy vnitřně nemohl definici psychologie oddělit od toho, co sám pokládám za proces sebepoznávání či seberozvoje. A dále, k čemu slouží všechny psychotherapeutické směry, techniky a metody? Potřebovali bychom vůbec psychologii, kdybychom se dokonale znali? Je možné se dokonale znát? Podle Kuneše ne, podle některých spirituálních nauk je takový bod označen jako nirvána či splynutí s Bohem a spíše nejde vůbec označit. Připomeňme si Jungovu poznámku o tom, že psychologie je ve své podstatě sebepoznáním. Když si ale tuto větu uvědomíme a zaujmeme takovou perspektivou, je pro nás velmi obtížné definovat seberozvoj. Když se o to pokusíme, musíme zákonitě sáhnout po definici, která má kořeny v některém z psychotherapeutických systémů. Tento systém však byl vytvořen kvůli stejnému účelu, a tak se z naší definice stává nikdy nekončící kruh, který jen pojmenovává sám sebe. Tyto úvahy uvádím proto, že pokládám v tento moment za zbytečné sebepoznání jasně definovat a psát o mnoha pohledech psychotherapie na proces seberozvoje. Tyto informace lépe načerpáme u povolanějších autorů. Pro naši práci si zvolíme jeden pohled, a sice teoretický koncept „způsobu bytí“ C. Rogerse. Tento použijeme spolu s fenoménem imaginace jako teoretický podklad pro empirickou část. Zaměříme-li tyto úvahy hledáčkem filozofického aparátu, můžeme seberozvoj pokládat za gnozeologickou činnost. Mým výzkumným záměrem je ovšem spíše být skutečnou imaginací v procesu poznávání. Tedy střet dvou základních filozofických principů. Jde mi snad o to, že k tomu, abychom pochopili sebepoznání, je nutno se stát jakýmsi *bytím v sebepoznání*? Má potom cenu ještě dál něco psát?

Sebesystém v pojetí C. Rogerse

Možná název této kapitoly není úplně výstižný pro její obsah, jelikož pojem sebesystém v Rogersově textu nenajdeme. Nazvěme ale tento celek přeci jenom sebesystémem, abychom se drželi určité pojmové shody v rámci našeho textu. V této kapitole si představíme pojmy sebepojetí a seberozvoj v terminologii a konotacích jednoho ze zakladatelů humanistické psychologie – Carla Rogerse. Nejdříve si uvedeme jeho pojetí osobnosti a hlavní pozornost dále budeme věnovat aktualizační tendenci.

Humanistická psychologie bývá označována za třetí proud v psychologii. Na rozdíl od deterministicky orientovaných směrů, pro humanisticky orientované autory hraje primární roli metoda introspekce. Autoři kladou důraz na svobodnou možnost volby člověka (Plháková, 2006). Rogersův „na člověka zaměřený přístup“ je charakterizován tím, že opravdu vychází z potřeb klienta. Psycholog klienta doprovází namísto interpretací a působení. Terapeuti vytváří jakýsi prostor ke svobodnému projevu klientů. Rogers klade velký důraz na autentické vystupování terapeuta. Terapeut se vcítuje do klienta a akceptuje ho v jeho celistvosti (Kratochvíl, 2006). Takovým přístupem je v terapii dosaženo konstruktivních změn. Velký důraz je kladen na dialog, nedirektivnost, pozitivní atmosféru. Rogerovský přístup je jednou z humanistických škol, stále se vyvíjí a integrativním pojetím psychoterapie nabízí důležité společně působící prvky.

Psychologie osobnosti – sebepojetí

U Rogerse můžeme mluvit rovnou o jeho psychologii osobnosti. Pojem já (self) významově ztotožňuje se sebepojetím, nečiní mezi nimi rozdíl. Vymětal a Rezková (2001, s. 44) definují sebepojetí (já, self) podle Rogerse takto:

„Sebepojetí je hypotetický konstrukt, relativně stálý a ucelený, současně však měnící se vztah lidského jedince k sobě samému i k subjektivně důležitým skutečnostem jeho života. Obsahuje tedy to, co si o sobě myslíme, jak si sebe představujeme, jak se vnímáme a prožíváme... Sebepojetí je také motivační silou, protože může být pohnutkou k jednání“.

Rogers (1998, s. 34) sám self popisuje následovně:

„Self je centrálním pojmem rogerovské teorie. Je to organizovaný konzistentní pojmový geštalt, který je složen z vjemů charakteristik „já“ nebo „mě“ a z vjemů vztahů „já“ nebo „mě“ vůči druhým lidem a vůči různým aspektům života, spolu s hodnotami, jež jsou s těmito vjemy spojené.“

Rogers taktéž rozlišuje činné já a já jako objekt. Sebepojetí podobně jako dnešní autoři pokládá za já jako objekt. Toto se skládá z různých obsahů, které subjektivně pokládáme za vlastní. Sebepojetí má celostní charakter. Můžeme mu přisoudit strukturální i dynamickou formu. Důležité ale je, že i přes různé děje v terapii, ke klientovi přistupujeme vždy celostně, procesuálně a s respektováním změn. Do rámce strukturálního vnímání sebepojetí zařazují Vymětal a Rezková (tamtéž) Rogersovo rozdělení na *reálné* a *ideální* já. Za reálné já pokládáme to, jací opravdu jsme, jak se reálně vnímáme, nám známé vlastnosti. Ideální já vyjadřuje představu o tom, jací bychom chtěli být, tedy nepřítomné vlastnosti, které vnímáme jako pozitivní. Ideální já se pak skládá z *ideálů* (jsou pro jedince dosažitelné) a *maximalismů* (momentálně nejsou dosažitelné, ale slouží jako obecný směr snažení). Obojí však slouží jako významný motivační zdroj. Míra diskrepance mezi reálným a ideálním já znamená míru nespokojenosti člověka se sebou samým. Zde má podle Rogerse svůj základ etiopatogeneze a různé poruchy zdraví. Dynamický náhled na sebepojetí směřuje k ontogenezi lidské psychiky a dále k situačním procesům vyrovnávání se s požadavky života. Aktuální dynamika sebepojetí se projevuje buď v přijetí životní zkušenosti a zařazení do pomyslného manuálu zvládnutých situací, nebo nepřijetím zkušenosti. Ve druhém případě využíváme obranné mechanismy jako například popření nebo zkreslenou symbolizaci.

Podle Drapely (2003) Rogers označuje já jako jednu ze dvou složek v jevovém poli, tou druhou složkou je *organismus*. Za organismus označuje jakýsi celek, jenž přijímá všechny informace a podněty vyskytující se v jevovém poli. Důležitou podmínkou pro zdravé sebepojetí jedince je *kongruence* já a organismu. Tím je myšlena shoda mezi prožitky v organismu a tím, jak jsou symbolizovány v sebepojetí. Čím více se ony dvě složky překrývají (jsou více shodné), tím by měl být člověk spokojenější a šťastnější. Naopak v případě *inkongruence* obou složek dochází k patologii, která se může projevit neurotickým chováním.

Aktualizační tendence

Nyní se dostáváme k jádru textu o sebesystému v naší práci. Rogersovu aktualizační tendenci jsem zvolil proto, že dle mého názoru nejlépe vystihuje pojmy, jako jsou sebepoznávání nebo seberozvoj. Ačkoliv teorií, v nichž se klade velký důraz na sebeaktualizaci je více (např. známá Maslowova pyramida potřeb), Rogersovy myšlenky

nejlépe zapadají do celkového kontextu tohoto textu, neboť uvidíme určité paralely i s činností vědomé práce s imaginací.

Pro přístup zaměřený na člověka vytyčil Rogers dvě spřízněné tendence, které tvoří základ pro další popis. První úhelný kámen nazývá aktualizační tendence jako charakteristika organického života a druhý lze nazvat formativní tendencí v univerzu jako celku. Právě aktualizační tendenci stanovuje Rogers (1998, s. 106) jako základní hypotézu pro svůj přístup. Lze ji vyjádřit takto:

„Jedinci disponují ve svém nitru nesmírnými potencemi sebeporozumění a proměny vlastního sebepojetí, základních postojů a jednání zaměřeného na vlastní self.“

Takovou tendenci přisuzuje Rogers všem živým organismům. V každém živém organismu, ať už se nachází na jakékoli úrovni, dochází k tvořivému naplnění vlastních možností. Organismus v normálním stavu směřuje k vlastnímu naplnění a seberegulaci, přičemž není závislý na vnějším řízení. Tímto se Rogers staví na stranu teoretiků pokládající život za aktivní proces. Mocná tvořivá tendence je tedy základním předpokladem přístupu zaměřeného na člověka. Snad by se dalo říci, že podle Rogerse se v nás nachází jakési apriorní směřování k celistvosti a realizace možností. Jednou z podmínek, která se jeví jako zásadní pro takové názory, je fakt, že musíme vytvořit vhodné prostředí či podmínky, aby se mohl organismus vyvíjet a směřovat ke svému naplnění. Poskytnutí vhodných podmínek pro terapeutický proces tak představuje pro rogerovskou terapii bazální předpoklad. Abychom aktualizační tendenci ještě lépe pochopili, zdůrazněme, že v pohybu aktualizace se nemusíme pohybovat nutně stále vpřed. Ve speciálních situacích můžeme aktualizaci nasměrovat neobvyklým způsobem. Avšak kdo by nacházel zalíbení v tendencích jakou je například sebezáhuby? Z toho plyne, že organismus většinou nesměruje k realizaci všech potencialit, i když se zdají být v něm zahrnuty. Rogers nakonec označuje aktualizační tendenci za výběrovou, cílenou a konstruktivní, vedoucí ke zdokonalení. Tato tendence je v nás zakořeněna, je centrálním zdrojem energie, který zajišťuje fungování celého organismu.

Rogersovo pojetí bývá pokládáno za příliš optimistické a nevysvětlující negativní aspekty člověka. Tuto kritiku se pokouší ozřejmit druhým základním kamenem – formativní tendencí v univerzu jako celku. Rogersova (1998, s. 113) výchozí teze zní:

„Zdá se, že se ve vývoji vesmíru prosazuje formativní tendence pozorovatelná na všech úrovních. Tato tendence si získává mnohem méně pozornosti, než zasluhuje.“

V této větě nám toho Rogers ovšem příliš nevysvětluje. Co tedy myslí formativní tendencí? Odráží se od fenoménu entropie, který zkoumají fyzikové. Entropii můžeme chápat jako tendenci k neuspořádanosti, směřování k chaosu. Přesněji entropie vyjadřuje míru neuspořádanosti systému, přičemž musíme uznat, že neuspořádanost nelze přesně definovat. Naproti tomu Rogers poukazuje na několik dalších autorů, kteří mluví o opačné tendenci, tedy o směřování k uspořádanosti. To, co Szent-Györgyi nazývá „*symtropii*“ a Whyte „*morfickou tendencí*“ pokládá Rogers za základní předpoklad vlastního pojetí. Jedná se o stále přítomnou tendenci k narůstajícímu řádu a vzájemné komplexitě. To platí jak pro organickou, tak pro anorganickou úroveň. Rogers (tamtéž, s. 114) říká: „Vesmír buduje a vytváří, stejně jako nechává upadat. Tento proces je zcela zřejmý i u člověka.“ Směřuje tato poslední věta snad k tomu, zdali bychom proces vytváření-upadání nemohli očistit od jakéhokoli přisouzeného hodnocení pozitivní-negativní? Prostě to tak je a není ani dobře ani špatně, když něco končí a něco jiného začíná. Myslel to Rogers opravdu tímto způsobem?

V souvislosti s formativní tendencí mluví Rogers dále v textu o funkci vědomí. Zvláště pak schopnost zaměřovat vědomou pozornost pokládá za sice mladý evoluční nástroj, avšak nástroj velmi mocný, ne-li rozhodující pro lidskou evoluci. Podle Rogerse lidský organismus směřuje k dokonalejšímu vývoji vědomí. Píše:

„S vydatnějším uvědoměním sebe sama mohu vykonávat poučenější volbu, odolnější vůči prožitkům, vědomou volbu, jež je ještě více v souladu s evolučním vývojem. ...Takový člověk směřuje k celistvosti, integraci a jednotnému životu. Vědomí je tedy součástí rozsáhlejší, tvořivé formativní tendence“ (Rogers, 1998, s. 115).

Rogers pokračuje odvážnými tvrzeními o spíše pravděpodobnostním než deterministickém charakteru světa. Ovlivněn debatami s kolegy z různých oborů směřuje lidský vývoj k transcendenci. Aktualizační tendenci přitom pokládá za základní a určující lidský směr.

Na jiném místě Rogers pochybuje o existenci jediné reality. Poměrně sofistikovanými názory dochází ke zjištění, že nemůžeme s jistotou tvrdit, co je skutečný svět. Jeho slovy:

„Dospěl jsem, spolu s mnoha dalšími, k tomuto novému obrazu reality: Jedinou realitou, kterou znám, je svět, jenž *vnímám a prožívám* v přítomném okamžiku. Jedinou realitou, kterou znáš ty, je svět, jenž *vnímáš a prožíváš* v daném okamžiku. Jediné, co o těchto skutečnostech můžeme vypovědět, je to, že se liší jedna od druhé. Existuje tolik „reálných světů“, kolik je na světě lidí! Tak vzniká to nejtěžší dilema, se kterým jsme se v historii doposud setkali“ (Rogers, 1998, s. 98).

Ačkoli se může zdát, že Rogersův příspěvek poukazuje spíše na notoricky tolerovanou individualitu, všimněme si spíše zvýrazněných slov *vnímání* a *prožívání*. Mluvíme-li o vnímání, vzpomeňme si na všechna pojetí a souvislosti vnímání a imaginace. Nicméně, záleží na tom, jestli volíme pojem vnímání nebo reality? Rogersův poukaz je zřejmý – „luxus jediné reality“ si nemůžeme dovolit. Třebaže bude budoucnost plná zmatků a dilemat, bude o to více vzrušující a dobrodružná.

Zdá se, že určitá skupina vědců zkoumající lidské vědomí nutně naráží na hranice obecně přijímané vědy a dostávají se k transcendingcím pojetím, mysticismu a náboženství. Ani Rogerse tento krok neminul. Možná to bylo jen rokem 1980, ve kterém byla citovaná kniha „Způsob bytí“ vydána, že v závěru textu o základech přístupu zaměřeného na člověka své vize spojuje s již několik let vyvíjející se kvantovou fyzikou, a že v textu najdeme pár odstavců s názvem „vědecké a mystické“. Nicméně z kapitoly o kvantové psychologii víme, na jakém stupni zkoumání jsme nyní. Možná tedy Rogers disponoval dobrým progresivním cítěním. Každopádně je až s podivem, jak vážně bere výše zmíněné, když říká, že se ocitáme na samotném prahu schopnosti transcendence a vytvoření nových a duchovnějších cest lidského vývoje. Svůj přístup zaměřený na člověka potom označuje pouze za výchozí bod k dalšímu zkoumání. Ke srovnání s aktivní imaginací si vezměme především Rogersův apel na *zaměřenou pozornost v přítomném okamžiku*. O dalším společném prvku – *dialogu* – se zmíníme nyní.

Principy v dialogu

V této stati budeme čerpat z Rogersovy přednášky s názvem „Zážitky komunikace“ z roku 1964, která je taktéž součástí citované knihy (Rogers, 1998). Obsah přednášky ukazuje na základní principy rogerovského přístupu, jak o nich píší autoři zpracovávající přehledy psychoterapeutických škol. Rogers pokládá komunikaci (či vzájemný dialog) za základní metodu pro terapii. Komunikace může stejně tak urychlovat jako zpomalovat terapeutický proces. Prvním principem je *naslouchání*. Nasloucháním myslí naslouchání nejen klientovým slovům, ale také všímání si jeho skrytých pohnutek takzvaně „mezi řádky“. Tímto terapeut uvolňuje prostor pro výpověď klienta a dává mu na vědomí, že ho opravdu někdo poslouchá. Naslouchání vyžaduje soustředěnost terapeuta a snahu o pochopení nejen verbálních signálů. Taková aktivní forma naslouchání nemá daleko k dalšímu (v rogerovském přístupu významnému) fenoménu empatie. Empatii Rogers (s. 126) pokládá za „vstupování do osobního percepčního světa druhého a dokonalé zabydlení

se v něm.“ V podstatě jde o co nejkvalitnější a nejupřímnější „bytí druhým“. Další faktor nazývá Rogers *opravdovost*. Charakterizuje ji jako bezpečné vědění, co v daném okamžiku prožívám. Jeho slovy (s. 28):

„Namísto slova „opravdovost“ jsem občas použil slova „kongruence“. Tím mám na mysli skutečnost, že je-li mé prožívání přítomného okamžiku obsahem mého vědomí, a když to, co je přítomno v mém vědomí, je obsahem mé komunikace, pak se všechny tyto tři úrovně prolínají a jsou tak kongruentní. V takových chvílích jsem integrovaný či celistvý, jsem dokonale v jednotě.“

V praxi to tedy znamená, že jakékoliv myšlenky či pocity, které se terapeutovi objeví, je lépe klientovi rovnou předložit a nic neodkládat ani nepotlačovat. Jednoduše musíme zůstat přesně tam, kde jsme se všim, co se v nás momentálně odehrává. Třetím funkčním prvkem v přístupu zaměřeného na člověka je *přijetí*. Často se mu přisuzuje adjektivum „bezpodmínečné“. Rogers přijetí přirovnává k pozorování západu slunce. Západu slunce si vážíme, protože ho nemůžeme ovládat. Nesnažíme se změnit barvu, kterou slunce osvětluje krajinu, ani velikost kotouče nebo čas zapadání. Přijetí znamená respektovat člověka v celé jeho individualitě a nepokoušet se jím manipulovat. Přítomnost všech tří prvků – empatického naslouchání, opravdovosti či kongruence a přijetí – zajišťuje prohloubení komunikace a činnou změnu osobnosti.

Imaginace v seberozvoji a seberozvoj v imaginaci

Ocitáme se na konci teoretické části naší práce. Vnitřně pokládám za nutnost zařadit tuto krátkou kapitolu, aby tak určitým způsobem přemostila oba fenomény mapované teoretickou částí a nasměrovala nás k části empirické.

Touha více se ponořit do zkoumání lidské představivosti mě provázela dlouho před začátkem úvah nad tématem diplomové práce. Problematiku sebesystému jsem částečně zpracovával již v ročníkové práci. Spojení obou tedy pro mě vyplynulo jako ideální téma, které je mi v prvé řadě osobně blízké a přitažlivé. Aktivní imaginaci jsem začal praktikovat taktéž dlouho před psaním této práce. Jungova metoda se nakonec ukázala jako perfektní kandidát na to, co by šlo zpracovat v rámci diplomové práce. V mé mysli však koluje ještě obecnější pojetí. Předpokládám, že kdybychom uměli věnovat pozornost jakékoliv představě, dennímu nebo nočnímu snu, velmi by to obohatilo naši znalost sebe a potažmo celé naše vystupování i angažovanost ve společnosti. Když v takových myšlenkách pokračuji a reflektuji je, stále mi dochází, jak nepostižitelná se zdá být funkce lidské představivosti. To se odráží taky v poměru textu věnovaného imaginaci a sebesystému.

Práce by měla být zaměřena v první řadě na představivost. Konkrétněji na metodu aktivní imaginace a empirie by měla ověřit a zmapovat její vliv na osobnost studentů psychologie. Snad v pozadí celé práce stojí jakýsi můj osobní apel na uvědomění – a to v oblasti imaginárního. Jestliže už nám byla schopnost představivosti dána, pak je škoda, abychom tak mocnou zbraň nevyužívali, nezkoumali a nesnažili se z ní vytěžit vše, co nám nabízí.

EMPIRICKÁ ČÁST

*Je třeba naučit se, jak učení dokončit; ne slovy či koncepty,
nýbrž vlastní zkušeností.*

T.Wangyal Rinpoče

3. Výzkumná studie

Položit fenomény imaginace a seberozvoj do dlaní metodologie se zdá být čirým šílenstvím. V dnešní době je zvláště přírodním vědám přisouzen důraz na objektivní ověřitelnost. Zasadit imaginaci a seberozvoj do systému dnešní objektivní vědy se všemi jejími nároky může vyznít téměř jako provokace, neboť tyto fenomény svou podstatou jasně ukazují na možnost jejich zkoumání jedině subjektivní metodou. Avšak fenomenologie si již před mnoha lety vybudovala pozici, která rovnocenně musí doplňovat „tvrdá data“ objektivistů. V humanitních vědách proto vnikl kvalitativní výzkum a pro naši studii se nenabízí jiné řešení. V následujícím textu bude tedy popsána studie případů aktivně imaginujících probandů a následná analýza jejich sdělení v souvislosti s fenoménem seberozvoje.

Formulace výzkumného problému

Hned na začátku si představme věty C. Junga (1998, s. 325) jimiž uvádí svůj článek transcendentní funkce:

„Psychologie je ve svém hlubším smyslu *sebepoznání*. To se však nedá fotografovat, spočítat, zvážit a změřit, a tak je nevědecké. Je ale ten stále neznámý psychický člověk, který vědu provozuje, také „nevědecký“, tedy nehodný dalšího zkoumání? Pokud mýtus necharakterizuje psychického člověka, musíme také upřít ptáku snovači jeho hnízdo a slavíkovi jeho zpěv.“

Zamysleme se, jestli opravdu můžeme sebepoznání, potažmo seberozvoj, zkoumat, když jediným měřítkem zůstává subjektivní zkušenost prožitku. Nejsou potom všechna slova zbytečná? Jakou roli zde má hrát věda? Vzpomeňme si na teoretickou část, ve které jsme popisovali Jungovo pojetí transcendentní funkce. I zde (a dále v aplikaci na imaginaci) nacházíme doporučení k vlastní zkušenosti. Nejzákladnější otázkou, jíž si musíme nutně položit je: Proč znovu zkoumat aktivní imaginaci, jestliže souvislost s individuací je jasně deklarovaná téměř sto let? Odpovědí nám může být fakt, že jsme si toho vědomi a můžeme tedy jednoduše *ověřovat*, zda dávno deklarovaný vztah opravdu platí. Následně můžeme blíže *analyzovat* a *popsat* to, „co působí“. Dalším argumentem, proč znovu pátrat po stopách aktivní imaginace, je určitá změna popisu fenoménů sebesystému. Zde se sama nabízí možnost *srovnat* Jungův popis transcendentní funkce v podobě sdělených informací současných studentů psychologie se současnými pohledy na fenomény sebesystému – hlavně seberozvoj, sebepoznání, popřípadě sebezpřijetí. Srovnání se nabízí také s pojetím

osobnosti v teorii C. Rogerse, neboť dle Millera (2004) celý rogerovský přístup vystihuje širší myšlenku transcendentní funkce. S popisem fenoménů z různých úhlů mohou vzniknout potíže. Jak již předdeslal Borecký v kapitole o fenomenologii imaginace, většinou situace vypadá tak, že zastánci určité školy mají potíže přijmout pojetí školy jiné jednoduše proto, že nemají ve slovníku termíny svých kolegů a v neposlední řadě nesouhlasí hlavně s jejich konotacemi. Kam ale vede snaha vědy, když se její proudy stále rozvětvují, a přitom se snaží prozkoumat ten stejný fenomén? Dle mého pragmatického názoru, zvláště u fenoménů imaginace a seberozvoje, zde vítězí čistá zkušenost. Kdybychom ale přistoupili k čisté zkušenosti, věda by ztratila svůj význam, protože by nikdo nepotřeboval popis. Zdá se být nevyhnutelné, že vědecká společnost si žádá sdílení toho, co zakoušíme, co můžeme pozorovat, měřit atd. I naše studie by tedy měla vyznít jako *sdělení zkušenosti*.

Výzkumný problém předkládané studie spočívá v několika bodech. Máme již určitý předpoklad, který je jasně deklarovaný jungiánskými analytiky již mnoho let. Můžeme tedy ověřovat. Na základě toho, co víme dnes z jiných oblastí, můžeme porovnávat. Zcela jistě budeme taky analyzovat a naše výsledky porovnáme s již známou teorií a terminologií. Ověříme tak naši interpretaci vzhledem k realitě platných konsenzuálních pojetí. Můžeme se potom na základě výsledků pokusit vystihnout určité faktory, jež jsou společné pro určitá pojetí. Vždyť stále zkoumáme stejné fenomény. Vedle analýzy se pokusme také o syntézu. Nakonec budeme mapovat vývoj tří charakteristik aktivní imaginace (živost představ, schopnost aktivity a osobní významnost) na časové křivce. Pokusíme se taktéž zmapovat potíže působící v procesu učení se aktivní imaginací.

Bazálním elementem pro naši studii se zdá být úhel pohledu na to, co chceme zkoumat. Chceme se zabývat faktory aktivní imaginace působící v seberozvoji, nebo faktory seberozvoje působící v aktivní imaginaci? Od těchto úhlů se odvíjí další formulace výzkumných cílů a výzkumných otázek. Protože zkoumáme zkušenost v aktivní imaginaci, budeme se orientovat podle první varianty. Spojitost s procesem seberozvoje musíme nejdříve ověřit. Takto formulovaný výzkumný problém tedy ústí do výzkumných cílů, které jsou uvedeny dále v textu.

Teoreticko-kritická analýza stavu výzkumu a poznání

V této části se pokusíme zmapovat příspěvky k tomu, co je považováno za aktivní imaginaci. Jak jsme již poznali z teoretické části, k Jungovu pojetí aktivní imaginace se

vyjadřovalo mnoho autorů. Každý autor potom spíše přidává vlastní zkušenosti a zkušenosti svých klientů, než aby tvořil něco nového. U zkoumání aktivní imaginace tedy nemůžeme počítat s kvantitativními výsledky a „tvrdými daty“. Články, které chtějí upozornit na tuto metodu, spíše teoreticky hledají různé souvislosti, v nichž se aktivní imaginace dále vykresluje. Můžeme si tak všimnout široké zakořeněnosti procesů fungujících v rámci aktivní imaginace.

M. Fordham (2006) se ve svém článku zamýšlí nad možnými kořeny aktivní imaginace. Stejně jako Miller (2004) si pomáhá srovnání s Winnicottovými přechodovými objekty a jevy. Fordham analyzuje Jungovy životní situace a vzpomínky na prožitky z dětství v době, kdy začal na aktivní imaginaci pracovat. Tyto dává do souvislosti se vztahem vnějšího a vnitřního světa. Podle Fordhama má aktivní imaginace kořeny v *odloučení* či *oddělení* (*separation*). Fordhamův záměr bychom mohli vysvětlit asi takto: teprve poté, co zažívám odloučení (jsem od něčeho oddělen) mohu pocítit vnitřní závazek stát se sám sebou. Aktivní imaginace, podobně jako Winnicottovy přechodové jevy, potom tedy slouží jako pomyslné umožnění nového vztahování se k tomu, co pokládáme za realitu. Fordham dodává, že vysvětlováním a zprostředkováním popisu v různých literaturách ztrácí aktivní imaginace svou komplexitu.

O nesprávném chápání aktivní imaginace hovoří mnoho autorů. Například D. Lindorff (2001) vzpomíná na přednášku B. Hannah, ve které říká, že mnoho lidí si plete aktivní imaginaci s pouhým mluvením se sebou. Různá pojetí aktivní imaginace zřejmě pramení z jejího širokého spektra uplatnění. Stejně jako zúžení pojetí aktivní imaginace na dialog další autoři vysvětlují aktivní imaginaci široce, jako jakoukoliv kreativní činnost. Vzpomeňme, že i Kastová (2010) začíná širokým chápáním aktivní imaginace jako ztvárnění symbolu.

J. Schaverien (2005) ve svém rozsáhlém článku předkládá tři odlišné formy psychické aktivity mající v základu ztvárnění obrazu. Jsou jimi mentální představy, sny a umění. Specifika ukazuje na rozdílech mezi znakem a symbolem, jednoduchých a velkých snech a také na schematických a vyjadřovaných představách. Svě pojetí ukazuje na klinických případech z terapie. Mentální vizualizaci a sny pokládá za vnitřní zážitky na rozdíl od umění, které je reálně vyjádřeno a spojuje tak vnitřní a vnější svět. V textu se také zmiňuje o pojetí aktivní imaginace jako přenosu v terapeutickém vztahu. Vychází z klientovy zkušenosti. Na rozdíl od starších autorů zabývajících se aktivní imaginací jako

formy přenosu, Schaverien proklamuje, že jsou to spíše kvalitativní variace mezi různými druhy aktivní imaginace, které se objevují v dynamice přenosu a protipřenosu.

V dalším Schaverienově článku (2007) nacházíme identifikaci výskytu dalších, tentokrát protipřenosových forem aktivní imaginace. Opět na klinických příkladech popisuje tři formy imaginativního protipřenosu (*auditory experience*, *visual countertransference image* a *perceptual distortion*). Z toho jen dvě posledně jmenované označuje za rozdílné formy aktivní imaginace vedoucí k amplifikaci. Aktivní imaginace je staršími autory pokládána za „spontánní třetí prvek“ v terapeutickém vztahu. Zatím byla pozornost směřována pouze na přenos klienta. Schaverien nyní nabízí, aby také analytici zkoumali kreativní pobídky aktivní imaginace v odlišných formách protipřenosu.

Na Schaverienovy články vnikla odezva od autorek Chiaiaové a Cunninghamové (2006). Upozorňují v něm opět na úzké pojetí aktivní imaginace v dynamice přenosu a protipřenosu. Několika argumenty poukazují na nesnadnost verbalizace procesů odehrávající se jak v přenosu a protipřenosu, tak v aktivní imaginaci. V článku najdeme také Schaverienovu odpověď. Schaverien plně akceptuje myšlenky obou autorek, nicméně jeho záměrem je včlenit koncept aktivní imaginace do současného jungiánského přístupu, neboť dle něj nabízí vhodný model k vysvětlení. Činí tak i přesto, že si je vědom obtížnosti verbalizace neverbálních neustále se měnících procesů.

V kontextu přenosových procesů pokračuje příspěvek A. Cwika (2011). Podle něj sice již Jung popsal přenos jako „třetí prvek“ působící v terapii, ale nedemonstroval, jak je tento třetí prvek prožíván a zužitkován. Třetí prvek je vytvářen stejně tak analytikem jako klientem. Cwik popisuje uvědomování si nevědomého třetího prvku pomocí *snění* (*rewerie*), s nímž přišel Bion a klinicky ho aplikoval Odgen. Snění obsahuje přímé a nepřímé asociativní formy popisované jako asociativní snění. Právě aktivní imaginaci Cwik používá jako vysvětlující metodu interakce těchto obsahů v terapeutickém vztahu. Amplifikaci je potom rozuměno jako příkladu mluvení o vnitřních obsazích. Drobné aktivace procesů transcendentní funkce tedy slouží v terapii jako analytický kompas.

J. Izod (2000) aplikuje metodu aktivní imaginace na analýzu filmů. Odráží se od faktu, že diváci filmů se stejně jako například čtenáři novel aktivně ztotožňují se symboly, které jsou obsaženy v díle. Sdělení filmů tak může hrát důležitou úlohu v sebeuvědomění. Jungův koncept aktivní imaginace může tedy pomáhat modelovat, limitovat, dávat oprávnění a třídit subjektivní elementy v textové analýze. Dle Izoda, aktivní imaginace

umožňuje formálně rozpoznat to, že interpretace fikce je nevyhnutelně spojena s osobností analytika.

Další články znovu poukazují na perspektivu aktivní imaginace směřující k individuaci (Gjernes, 2003), shrnují teoretické principy v přehledné formě (Salman, in Stein, 2010), či upozorňují na její léčivou moc (Frantz, 2006 v recenzi na knihu Sanfordové). Fogarty (2008) ve svém příspěvku zaměřujícím se na jungiánské perspektivy transcendence a symbolizace nemůže koncepty transcendentní funkce a aktivní imaginace opomenout. A konečně Halliganová (2001) porovnává Jungovu aktivní imaginaci s kreativní imaginací Ibn 'Arabího (stejně jako jsme si ji představili v teoretické části u Corbina). Výzkumy zaměřující se na sebesystém přenechejme jiným autorům, stejně jako výzkumy vizualizace především kognitivního charakteru, o nichž jsme se rámcově zmínili v teoretické části. Taktéž výzkumy typu škál subjektivních výpovědí zkoumajících vlastnosti představivosti (více méně zkoumají nejčastěji jen živost představ) směřují jiným směrem než naše studie.

V naší zemi najdeme zmínky o aktivní imaginaci jen v teoretickém kontextu většinou zaměřeném na Jungovo dílo. Nedávno byla publikována pojmová a teoretická syntéza založená na zkoumání metaforičnosti, narativity a dialogičnosti. Autorem článku „Podoby a formy aktivní imaginace: návrh konceptuálního rámce“ (2011) je V. Chrz. Právě pro tři výše zmíněné prvky nachází autor odpovídající teoretický rámec v konceptu aktivní imaginace. Za jeden z cílů studie pokládá Chrz pokus o poukázání na teoretický potenciál Jungovské psychologie v kontextu současného psychologického tázání. Autorova patnáctiletá práce začala zkoumáním metafory. Po zjištění potřeby širšího vnímání metafory se pozornost přesunula k výzkumu vyprávění. Obojí potom našlo společný základ v konceptu narativní imaginace. Výzkum narativní imaginace nakonec dospěl do fáze, kdy bylo třeba ho zahrnout v kontextu dialogu a dialogičnosti. Úzkou souvislost metaforické, narativní a dialogické imaginace se tedy snažil autor zahrnout do určitého společného rámce. Po shrnutí chápání aktivní imaginace a transcendentní funkce Chrz dochází v článku k tomu, že obojí lze pojímat v širším rámci sémantické inovace (pojem sémantické inovace vytvořil P. Ricoeur). Právě v sémantické inovaci (jejímž aspektem je imaginace) dochází k refiguraci zkušeností a tím také k novému vztahování se k situacím či světu obecně. Díky své dřívější studii dialogického jednání následně o podobách a formách aktivní imaginace Chrz uvažuje z hlediska těchto pěti dimenzí:

1. Rovina ztvárnění – vyjadřuje jedinečný způsob konfigurace (zprostředkování) v rámci archetypálních polarit a možnost uspořádání formy dle různé míry „ztělesnění“.
2. Orientace přesahu – poukazuje na proces transcendence. Chrz zde užívá Hillmanovo pojetí Puera a Senexe. Tím myslí operování transcendentní funkce mezi počátky a konci. Obojí lze vyjádřit také například jako souhru horizontality a vertikality.
3. Prostředkující relace – se opět vztahuje ke spojení protikladnosti. Jednoduše, spojení zprostředkovává jeden pól tomu druhému. Příkladem mohou být Jungovy archetypy Anima a Animus.
4. Režim věrohodnosti – upozorňuje na nutnost důvěry v procesy probíhající v různých formách aktivní imaginaci, jako jsou fantazie, hra nebo paradoxní logika.
5. Modus identifikace – vystihuje současné ponoření se do situace a zároveň nadhled nad ní. Chrz zde uvádí, dle mého názoru, velmi vystihující Josephův termín „nepřipoutané obsazení“.

Na základě těchto východisek Chrz vytyčuje čtyři formy aktivní imaginace:

1. Metafora a symbol – metafora přesahuje pevně dané, zprostředkovává mezi skutečným a neskutečným, mezi realitou a fikcí. Symbol vyjadřuje dvojí smysl. Symboly jsou prostředkem mezi fyzickým a duchovním. Obojí zprostředkovávají mezi krajnostmi „pouhého jako“ a nereflektovanou doslovností.
2. Vyprávění a mýtus – prostředkují mezi počátkem a koncem ve formě příběhu s veškerým jeho obsahem i směrem. Je zde obsažen proces vyvstávání z kontextu či vědomí perspektivy.
3. Dialog a dramatická hra – v aktivní imaginaci je zřejmý princip dialogu jako vztahování se k druhému s otevřeností. Aktivní imaginace zahrnuje dialogický princip ve formě jakési dramatické hry v sobě samém. Je zde zahrnuta polarita ponoření se do života (to vyjadřuje drama) a odstup, nadhled a svoboda (tyto vyjadřuje hra).
4. Žánr a styl – poukazují na to, že ani v aktivní imaginaci se nelze vyhnout kulturní zakořeněnosti. Kulturní žánr zprostředkovává imaginaci, tudíž se jedná i o fenomén kolektivní povahy.

Autor v teoretické studii představuje určité specifické směry či kvality, v nichž může být aktivní imaginace projevna. Styl aktivní imaginace potom chápe jako „charakteristický způsob imaginativní konfigurace a exprese, který je výrazem jak jedinečnosti osoby, tak také specifického způsobu participace na kulturně sdílených diskursivních prostředcích“ (Chrz, 2011, s. 109). Dle mého názoru se jedná o velmi povedenou a u nás vzácnou teoretickou studii, jejíž výsledky mohou být zajímavě porovnány s výsledky studie naší.

Cíle výzkumu

- Analyzovat a popsat jaké faktory jsou účinné v metodě aktivní imaginace.
- Ověřit vliv dvoutříměsíční praxe aktivní imaginace na:
 - Sebepečetí a
 - proces seberozvoje u studentů psychologie.
- Porovnat výsledky s pojetím osobnosti C. Rogerse.
- Analyzovat a popsat faktory způsobující potíže při učení se aktivní imaginaci.
- Zmapovat vývoj živosti představ, schopnosti aktivity a osobní významnosti v průběhu dvoutříměsíční praxe aktivní imaginace.

Výzkumné otázky

- Jaké faktory jsou účinné v metodě aktivní imaginace?
- Má dvoutříměsíční praktikování aktivní imaginace vliv na sebepečetí a seberozvoj studentů psychologie?
- Budou zjištěné faktory působící v aktivní imaginaci srovnatelné s některými prvky v pojetí osobnosti C. Rogerse?
- Jaké faktory způsobují potíže při učení se aktivní imaginaci?
- Jakých hodnot dosahuje živost představ, schopnost aktivity a osobní významnost v průběhu dvoutříměsíční praxe v aktivní imaginaci?

Popis metodologického rámce a metod

Obecný metodologický rámec plánovaného výzkumu

Tato studie si klade za cíl ověřit vliv aktivní imaginace na proces seberozvoje, zmapovat působící faktory a porovnat je s definicemi jiných autorů. Dále se zaměříme na faktory, které způsobují potíže při učení se aktivní imaginaci a na průběh dalších třech charakteristik – živosti představ, schopnosti aktivity a osobní významnosti. Teoreticky vycházíme z popisu transcendentní funkce a následně metody aktivní imaginace tak, jak je v první řadě v psychologii pojmenoval C. Jung a jak o nich následně mluví jeho následovníci. Teoretický koncept sebesystému je zmapován podle současného akademického pojetí. Blíže je potom popsáno pojetí osobnosti C. Rogerse, jehož některé pojmy mohou být vhodným kandidátem na faktory působící v aktivní imaginaci. Výzkum je realizován formou případových studií. Výsledkem bude analýza výpovědí studentů psychologie, kteří po dobu dvou měsíců praktikovali metodu aktivní imaginace.

Výzkumný soubor

Na výzkumu se podílelo 8 účastníků. Z toho 4 muži a 4 ženy, průměrný věk 22,5 roku. Všichni účastníci jsou studenty oboru psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Studenti psychologie byli zvoleni z důvodu možného zájmu o proces seberozvoje. Takto jim byla nabídnuta metoda aktivní imaginace. S metodou před výzkumem žádný účastník neměl zkušenosti. Dalším důvodem volby okruhu studentů psychologie byl předpoklad silné osobnosti, která se dokáže vyrovnat s eventuální psychickou nepohodou v průběhu výzkumu (blíže v části o etických hranicích výzkumu). Metodou výběru výzkumného souboru byl zvolen samovýběr. Stručný popis výzkumu byl nabídnut pomocí sociální sítě Facebook osobně známým studentům výzkumníka. Bylo vybráno prvních 8 studentů, kteří se dobrovolně přihlásili, a kteří následně splnili podmínky pro účast na výzkumu. Žádné jméno uvedené v analytické části není pravým jménem probandů. K zaručení anonymity bylo použito pseudonymů.

Metody získávání dat

Data byla získána pomocí polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. S dovolením účastníků byl rozhovor nahráván. Osnova otevřených otázek sledovala cíle výzkumu v co nejširším pojetí. Na sdělené informace se výzkumník dále doptával situačně

s cílem vystihnout účel výzkumného problému. Otázky byly předem připraveny a rozhovor byl nacvičen s osobou, která se věnuje aktivní imaginaci mimo tuto studii. Rozhovory se odehrávali v učebně na katedře psychologie, dále v bytě výzkumníka a jeden rozhovor proběhl v čajovně. Při rozhovorech nenastaly situace, které by ovlivnily charakter výzkumného bádání. Základní otázky byly následující:

- jak bys popsal/a svou zkušenost s metodou aktivní imaginace?
- Jaký vliv na tebe má nebo měla aktivní imaginace?
- V čem pro tebe spočívala pozitivní zkušenost s aktivní imaginací?
- V čem pro tebe spočívala negativní zkušenost s aktivní imaginací?
- Co u tebe způsobovala aktivní imaginace?
- Jak bys popsal/a to, čím na tebe aktivní imaginace působila?
(Co z metody aktivní imaginace mělo největší vliv na to, co způsobovala?)
- Co způsobovala aktivní imaginace na rovině biologické, psychické, sociální a spirituální?
- Co ti dělalo potíže při aktivním imaginování?
- Měla aktivní imaginace nějaký vliv na tvoji osobnost?
- Chtěl/a bys ještě něco dodat nejen ohledně metody aktivní imaginace, ale i ohledně celého výzkumu?

Metody zpracování a analýzy dat

Při zpracování a analýze dat jsme postupovali podle metod kvalitativního výzkumu popsaných autory, kteří se věnují tomuto tématu (Miovský, 2006; Hendl, 2008; Silverman, 2005). Rozhovory byly nahrány díky funkci zvukového záznamníku v mobilním telefonu. Každý rozhovor byl přepsán i s příslušnými neverbálními značkami. Pro kontrolu konotací výroků frekventantů byly následně během analýzy všechny rozhovory ještě dvakrát poslechnuty.

Analýza dat začínala uspořádáním výroků všech frekventantů dle otázek v polostrukturovaném rozhovoru. Takto se vytvořily určité segmenty, které jsou významné z hlediska výzkumných cílů. Následně pokračovala první fáze kódování. Jde o přiřazení klasifikační kategorie, která přísluší daným výročkům. V první fázi kódování jsme výroky sdružovali taktéž podle výzkumných otázek. Druhá fáze kódování odpovídala procesu

otevřeného kódování dle zakotvené teorie (Corbin, Strauss, 1990 in Miovský, 2006; Hendl, 2008). Lokalizace témat a jejich označení vyplynulo do seskupení a konceptualizace významových celků. Takto vzniklo několik skupin mapujících opakující se principy ve výrocích frekventantů výzkumu. Druhá fáze kódování je ve své podstatě metodou vytváření trsů či metodou zachycení opakujících se vzorců. Vniklé významové celky byly seřazeny dle četnosti a kontextu výskytu výpovědí. Kódované kategorie byly stručně popsány. Analýza následovala procesem připomínajícím axiální kódování dle zmíněné zakotvené teorie. V této fázi jsme se snažili vyhledávat vztahy mezi zjištěnými významovými kategoriemi. Některé kategorie byly navrženy jako subkategorie širších významových segmentů. Výzkumník se snažil probádat vzniklé kategorie z hlediska souvztažných os, jako jsou příčina-následek, podmínka-interakce nebo z hlediska časového uspořádání. V této fázi vzniklo také jednoduché schéma mapující vztahy mezi kategoriemi a jejich propojení. V poslední fázi analýzy jsme zmapovali průměrné hodnoty třech námi zvolených charakteristik – živosti imaginace, schopnosti aktivity v imaginaci a aktuální osobní významnosti. Zjištěné průměrné hodnoty v průběhu úspěšných imaginací v čase byly zobrazeny graficky. Proces kódování byl doprovázen psanými poznámkami o analytickém postupu, které sloužily jako orientační a usměrňující pomůcka.

Výstupy z práce

Jedná se o empirickou část diplomové práce. Výstupy ze studie odpovídají na stanovené výzkumné cíle. Výsledky výzkumu budou sděleny probandům ústně, pokud o ně projeví zájem. Na žádost jim bude poskytnuta celá diplomová práce. Výstupem práce bude nepochybně prohloubení zkušenosti výzkumníka s metodou aktivní imaginace. Pro případné další zájemce by nebylo problémem sestavit stručný praktický dokument sloužící k orientaci v tématu aktivní imaginace.

Etické problémy

Etické hranice se naši studie týkají speciálním způsobem. Používat metodu aktivní imaginace pro výzkumné účely porušuje základní doporučení jungiánských analytiků užívání této metody jen v přítomnosti vyškoleného terapeuta. Uznějme, že metoda může být svým způsobem nebezpečná, pokud se rozkryje v člověku něco, na co momentálně nemá kompetence zvládnout. Také metoda může vést k rozvoji psychotické poruchy podobné schizofrenii, jak poznamenává již Jung. Pokud jsme ovšem nastudovali příslušnou

literaturu, vidíme, že pojem aktivní imaginace se používá v mnoha podobách. S přihlédnutím k jejímu širšímu pojetí nás může napadnout kupříkladu věta – ale vždyť to dělá přece každý. Na druhé straně, analytici budou stále komentovat různé pojetí aktivní imaginace slovy o zúžení celé metody a neadekvátní aplikaci. V této studii jsme zvolili následující kroky k zabezpečení etické stránky výzkumu. Účastníci byli s metodou pečlivě seznámeni a zúčastnili se výzkumu dobrovolně s vědomím všech možných zisků i rizik. Účastníkům byl před začátkem výzkumu podán krátký anamnestický dotazník, který mapoval: momentální životní spokojenost, otázky mapující současné podřízení se lékařské péči kvůli psychickým potížím, užívání psychofarmak, otázku na psychické onemocnění v minulosti a míru motivace k výzkumu. Podmínkou pro účastníky byla negativní současná i minulé zkušenost s psychickým onemocněním. Tedy žádný účastník netrpěl nikdy diagnostikovaným psychickým onemocněním. Dále účastníci podepsali informovaný souhlas s podmínkami výzkumu. Kvůli možné nebezpečnosti metody aktivní imaginace zajišťoval případnou pomoc krizové intervence PhDr. M. Lečbych, Ph.D., na něhož se mohli po domluvě účastníci kdykoliv obrátit. Svou dobrovolnost a souhlas s účastí na výzkumu nakonec účastníci potvrdili podpisem čestného prohlášení (všechny dokumenty najdeme příloze). Věříme, že takové kroky jsou adekvátní povaze metody aktivní imaginace, a že dostatečně zajišťují etické zabezpečení výzkumu.

Samotné seznámení se s metodou aktivní imaginace bylo předáno výzkumníkem. Účastníci výzkumu byli před definitivním potvrzením své účasti svoláni na seminář, kde jim byla metoda podrobně vysvětlena. Proces aktivní imaginace ve čtyřech základních krocích výzkumník představil dle Jonhsona (1986). Do úplného vysvětlení celé metody se všemi dalšími součástmi byly zahrnuty příspěvky mnoha dalších autorů. Tyto jsou podrobně popsány v teoretické části. Věříme tak, že i předaný teoretický základ je dostatečný.

Personální zabezpečení

Studie je součástí diplomové práce na Univerzitě Palackého v Olomouci. Jako vedoucí nejvíce konzultací poskytl a současně zaštitil celou práci Mgr. M. Kupka, Ph.D. Empirický charakter diplomové práce a zvláště jeho etické otázky byli dále konzultováni s PhDr. V. Kavenskou a PhDr. M. Lečbychem, Ph.D. V celkovém směřování diplomové práce jsem byl ovlivněn mnoha dalšími připomínkami psychologů, s nimiž se osobně znám.

Časový harmonogram

Téma diplomové práce se tříbilo během celého akademického roku 2010/2011. Během zimního semestru akademického roku 2011/2012 vznikl konkrétní návrh práce i s metodologickým designem. Během tohoto semestru byl připravován výzkum, byla řešena etické zabezpečení výzkumu a probíhaly konzultace, zdali takový výzkum vůbec realizovat. Po definitivním rozhodnutí v listopadu 2011 se v následujících měsících uskutečnily tyto kroky:

Prosinec 2011:

- představení metody aktivní imaginace účastníkům a zahájení výzkumu
- zahájení práce na teoretické části

Leden 2012:

- práce na teoretické části
- průběžné mapování zkušeností účastníků výzkumu

Únor 2012:

- začátek práce na empirické části
- sběr dat a začátek analýzy dat

Březen 2012:

- analýza dat a zpravování výsledků
- revize celého textu a odevzdání práce

Technické zázemí a zabezpečení

V práci byly použity tyto programy: Microsoft Word 2007, Microsoft Excel 2007 a CorelDRAW 11.

4. Výsledky

Analytická část

Kódované kategorie

Směr A: Zkušenosti, vliv a působení aktivní imaginace na probandy

V první části výsledných kódovaných kategorií se zaměříme na směr vlivu aktivní imaginace k probandům. V tomto směru se téměř u všech probandů shodně vyskytovaly následující čtyři kategorie.

1. Princip nového

Podle výpovědí probandů docházelo při aktivní imaginaci u všech účastníků k vytvoření nového úhlu pohledu. Dozvídali se o něčem novém, docházeli k náhledům z úhlu, který si před tím neuvědomovali. Objevovali nové souvislosti, které představovali obohacení v pohledu ať už na sebe nebo na další různé kategorie, kterých se týkaly imaginace. Frekventanti tuto kategorii popisovali slovy:

Gabriela:

„...Asi mi umožnila dívat se na některé věci z jiného úhlu... Z úplně jiného úhlu.“

„No rozšířila mi obzory. Vlastně jsem se dozvěděla o něčem novém, o něčem, co funguje.“

„...Ale změna byla v tom úhlu pohledu no...“

„No že může něco poodkrýt, na co normálně nedosáhnu. Jak jsem říkala, nastínit ty věci z jiného úhlu, zase se na všechno podívat...“

Tibor:

„...Třeba se mi něco zdálo, tak jsem si znova najel ten sen, když jsem se snažil z nějakých hledisek na něj koukat. Takže s tímhle mně to třeba pomohlo.“

„No byl to vlastně dialog sám se sebou, akorát z jiného úhlu pohledu bych řek, [přítakání] že ten druhý partner v mém rozhovoru jsem byl vlastně já, ale z jiného úhlu pohledu.“

Ivan:

„...spíš jako že to otevřelo takový další rozměr jako aha, tak i takhle to může jít třeba.“

Dana:

„...potom jsem prostě třeba některých těch věcí se nějak dotkla z úplně jiný stránky v tý imaginaci,...“

„...pak jsem našla pro nějaký třeba věci, který se v životě dějou, nějaký nový pojmenování díky třeba něčemu, co jsem viděla.“

Linda:

„...jakože fakt jsem uviděla nějaké nové souvislosti v něčem...“

„...jakože se mi třebas nějaké věci, které jsem vnímala, jsem začala vnímat trošku z jiného pohledu...“

Roman:

„...jo tak to bylo prostě jakože objevný...“

„Je to prostě jakože zrod něčeho novýho, ano, asi bych to popsal jako tak, že z ničeho se stalo prostě něco, což mě jako vždycky hrozně bavilo... jako prostě něco vytvořit... jo asi tohleto... to vytvoření...“

Adéla:

„...byly tam asi 2 věci, které jsem – nebo napadá mě teda teďka jedna, ale možná jich bylo víc – které jsem si před tím neuvědomila a přitom se s tím setkávám běžně a jednu chvíli mi prostě docvakli na základě té imaginace, na základě něčeho, co jsem si představovala.“

„Třeba že si víc uvědomuju i svoje stránky, které normálně si neuvědomuju tolik, co jsem si uvědomila díky té imaginaci.“

Vilém:

„...vždycky mě to jak kdyby vymrštilo z pohledu mojeho, mě konkrétního...“

„...takže mě vždycky pomáhala brát to trochu víc z objektivního hlediska...“

Shrnutí:

Všichni respondenti se tedy shodují v tom, že během aktivní imaginace se jim naskytl jiný (nový) úhel pohledu, než měli na určitou věc před tím.

2. Princip uvědomění a pochopení

Imaginace poskytovaly materiál, který všem účastníkům sloužil jako podnět k zamyšlení. Na základně uvědomění nových souvislostí účastníci porozuměli širším souvislostem v kontextu zprostředkovaném imaginacemi. Někteří frekventanti tento princip nazvali vhledem.

Gabriela:

„Teď bych se tě zeptal, jaký vliv na tebe měla AI?“

„No přiměla mě k zamyšlení, to určitě.“

Tibor:

„Asi vhled... No pomohlo mi to... vhled... no ukázalo mi to vhled do toho snu.“

Ivan:

„Na spirituální rovině... no tak asi no nevím no [nádech] takové to klasické uvědomění si, ...“

Dana:

„Já si myslím, že jo, že jakoby se mi podařilo víc porozumět nějakým lidem okolo sebe...“

„...a přišlo mi, že jsem prostě víc někomu porozuměla.“

Linda:

„Myslím si že – jako měla jsem pár takých podařených imaginací, kdy jsem třeba dospěla k nějakým vhledům...“

„...jakože mi to třeba celkem ovlivnilo, takže takovéto jakože vhledy by sem to pojmenovala...“

Roman:

„...jenom to bylo vlastně tohleto uvědomění, takže efekt byl takovej, že jsem si zase něco uvědomil...

Adéla:

„... že mi i něco docvaklo...“

„No v tom asi, co už jsem říkala, že mi docvakly nějaké souvislosti.“

„No jo, tak že jsem asi lépe pochopila souvislosti [přítakání], asi tak.“

„...jinak pak ještě způsobovala, že jsem o tom dál přemýšlela, když jsem si to ještě pak psala, že jo, vyplňovala jsem dotazníky, takže jsem přemýšlela o tom, co jsem si tam představovala.“

„...anebo jak jsem říkala už v těch sociálních vztazích, že mě tam jako různé souvislosti docvakly.“

Vilém:

„No takže prostě v tom, že mě pomáhala vyřešit nějaké svoje osobní problémy, dilemata nebo prostě... zamyslet se nad nějakou myšlenkou, díky které jsem se někam dostal nebo něco takovýho.“

„...ale počkej chvilku... co to způsobovalo... tak asi ty jednotlivé myšlenkové pochody nebo ty myšlenky samotné...“

„...prostě to bude zase, téma jednotlivýma myšlenkama, kterýma jsem se třeba mohl zabývat...“

Shrnutí:

Jak vidíme z citací, princip uvědomění, pochopení či vhledu hraje v metodě aktivní imaginace významnou roli. Všichni frekventanti se shodují na tomto častém vlivu, které aktivní imaginace vyvolává.

3. Relaxace a aktivace

Téměř všichni účastníci se shodovali na procesu relaxace v průběhu aktivní imaginace. Někteří uváděli aktivizační působení. Uklidnění je zde spojeno především s biologickou stránkou. Relaxační účinky v souvislosti s psychickou pohodou byly nicméně také zaznamenány.

Tibor:

„No tak odpočinul jsem si u toho... odpočinek, relaxace.“

„Co způsobovala aktivní imaginace na rovině biologické?“

„Tak to je ten odpočinek.“

Ivan:

„V čem pro tebe spočívala pozitivní zkušenost s aktivní imaginací?“

„No tak hlavně v té dobré relaxaci teda.“

„Dobrá, co u tebe způsobovala aktivní imaginace?“

„Skvělý odpočinek.“

„...co způsobovala na rovině biologické?“

„Zklidnění.“

Dana:

„Co způsobovala aktivní imaginace na rovině biologické?“

„Jakoby takový trochu jako uvolnění fyzický bych řekla. Já jsem třeba člověk, který je hodně v napětí, často, že jakoby cejtím, že mám tělo v napětí, tak tady to si myslím, že jako teď myslím bezprostředně potom, že bylo lepší...“

Linda:

„Tak co způsobovala ta aktivní imaginace na rovině biologické nebo fyziologické?“

„No někdy jakože jen čisté bytí v té imaginaci jsem měla pocit, že mě jakože trošku dobylo energií... fyzicky.“

Roman:

„Já jsem se potom cejtil vždycky hrozně osvěženej... takže jako to... a nějak jako zase zaktivovanéj, jako že jsem si při tom i odpočal...“

„No jakože já si myslím, že u mě – já už jsem to popsal – že vlastně jsem se cejtil že jakože jako relaxovanéj – což si myslím, že není jako ohledně té imaginace, ale ohledně toho, že jsem si na 20 minut lehnul [přitakání], ale spíš jakože ta aktivovanost po tom jako nějakým dialogu... že vlastně... mě to jako nějak nastartovalo, jako co se vlastně nějakých fyziologických posunů týče...“

Vilém:

„Co způsobovala u tebe aktivní imaginace na rovině biologické nebo fyziologické?“

„Uklidnění, relaxaci.“

Shrnutí:

Vliv relaxace je poměrně jednoduše pochopitelný. Už jen samotné vnější podmínky pro aktivní imaginaci navádí k domněnce o relaxačním působení.

4. Působení na sebesystém

Zde frekventanti popsali vlivy, které měla aktivní imaginace na jejich různé složky sebesystému. Jedná se o zachycení výroků směřující „k sobě“. Většina účastníků zaznamenala pozitivní vliv aktivní imaginace na jejich sebepojetí. Jednotlivě se vyskytly například případy zvýšení sebedůvěry, sebepotvrzení nebo určitý dojem větší vyrovnanosti. Kladný vliv dvouměsíční praxe v aktivní imaginaci na proces sebepoznání popsali pouze dva frekventanti.

Tibor:

„No byl to vlastně dialog sám se sebou...“

Dana:

„...ted' mi přijde, že to jakoby používám, předtím mi přišlo, že jsem to nepoužívala.“

„A můžeš to trošku ještě nějak popsat? To, že to používáš?“

„No že se prostě třeba rozhodnu, že ted' bych tam chtěla něco jakoby mít a snažím se to tam mít, když to tam vlastně není, nebo nevím, jak bych to ještě řekla...“

„Myslíš to – tím že to používáš – v tom smyslu, že chceš jako něco řešit? Nebo?“

„[přítakání] nebo si chci něco třeba potvrdit... něco, nějakou svoji domněnku, no něco takového spíš.“

„...že mi přijde, že jsem získala víc odvahy třeba k některým věcem, nebo tak.“

„Dobrý no, a můžeš to ještě nějak obecněji popsat ten vliv?“

„[přítakání] no že třeba některý věci, který jsem chtěla, tak jsem si třeba i představovala v nějakým jako vědomým stavu úplně, ale nikdy jsem jakoby neměla takovej... necejtila jsem takovou odvalu, že se to může fakt stát, že to fakt můžu udělat [přítakání] a potom, co jsem prostě třeba některých těch věcí se nějak dotkla z úplně jiný stránky v té imaginaci, tak jsem začala jako věřit si... věřit si no... jako asi s tou sebedůvěrou bych řekla, že to souvisí.“

Linda:

„Jakože mě to třeba celkem ovlivnilo tak, že takovéto jakože vhledy by sem to pojmenovala, ale že by to nějak ovlivňovalo moje chování to asi spíš ne, spíš jakože takto nějaké, co se týká nějakého sebepojetí a tak dál.“

„No a tím máš na mysli co, jakože co se týká sebepojetí?“

„Jo, jakože taková sebezkušenost, jakože se mi třeba nějaké věci, které jsem vnímala, jsem začala vnímat trošku z jiného pohledu, ale nějak konkrétně to asi neumím pojmenovat...“

„...tak asi právě ty sebezkušenosti nové...“

Vilém:

„Tak vliv na mě měla... at' už jsem si tam prostě buď vědomě, nebo nevědomě pomoci ní probírat nějaké svoje aktuální problémy, co se mě honilo v hlavě a že pomáhalo mě to s nima, je vyřešit, takže...“

„A mohl bys to vyřešení rozvést? Nějak okomentovat?“

No prostě tak, že... prostě svůj smysl a účel to podle mě mělo už v tom, že jsem se nad tím dokázal pozastavit a nedělat nic jiného, než to a nemyslet na nic jiného, než to, takže prostě už jenom ten moment a ten proces, že jsem nedělal nic jiného, než prostě přemýšlel si nad svými věcmi svým způsobem, takže tak to na mě mělo vliv

„Ještě nějaký vliv?“

„No hromada věcí, které jsem před tím řešil je mě teďka naprosto u prdele.“

[smích] „Jak bys to pojmenoval?“

„Vnitřní růst... nebo posun... růst je možná má možná nesprávný nádech... posun někam.“

„...prostě působilo na mě podle mě to, že jsem se dokázal zastavit a věnovat se svým vnitřním pochodům.“

Gabriela:

„No, v tom, že jsem se dozvěděla spoustu... nebo spoustu... nějaké nové věci o sobě. Právě ta změna pohledu na svůj život.“

Adéla:

„...a v tom, že jsem trošku víc teda nahlédla do sebe asi.“

„Ne, asi ne, možná jako na... na jako hlubší sebepoznání, ale na vliv na osobnost asi ne.“

„Jak tomu mám rozumět, jestli možná?“

„Určitě, [smích], rozuměj tomu jako určitě.“

„a... sebepoznání, co si pod tím třeba představuješ pod tím pojmem?“

„Třeba že si víc uvědomuju i svoje stránky, které normálně si neuvědomuju tolik, co jsem si uvědomila díky té imaginaci...“

Roman:

„...co u tebe způsobovala aktivní imaginace?“

„...zase nějaký jako sebezamýšlení...“

Subkategorie: Zakoušení, zkušenost

Méně účastníků přisuzovalo vlivu aktivní imaginace poměrně abstraktní kategorii pouhé zkušenosti. Ve všech případech byla myšlena funkce aktivní imaginace na zážitkové rovině. Tato kategorie by se dala nazvat také sebezkušeností a zařadíme ji tedy jako subkategorii spadající pod obecnější celek „vztahující se k sobě“.

Linda:

„Jakože taková sebezkušenost, jakože se mi třebas nějaké věci, které jsem vnímala, jsem začala vnímat trošku z jiného pohledu, ale nějak konkrétně to asi neumím pojmenovat... že to bylo na té zážitkové rovině spíš, než na nějaké racionální.“

„...tak asi právě ty sebezkušenosti nové...“

Vilém:

„...že jsem si to zkusil, to samo o sobě je pozitivní zkušenost.“

Shrnutí:

Kategorie výroků vztahující se „k sobě“ ukazuje primárně na pojetí sama sebe. Sekundárně rozvíjí určité specifické procesy, jako jsou například již zmiňované

sebepoznání nebo zvýšení sebedůvěry. Z uvedených pasáží tedy můžeme říci, že aktivní imaginace působí na sebepojetí ve smyslu náhledu na sebe.

Z výpovědí respondentů můžeme rozeznat ještě další kategorie, které jsou ovšem méně četné. U těchto kategorií se shodují vždy pouze dva respondenti. Nemůžeme jim proto věnovat příslušnou pozornost. Tyto kategorie jsou: vyvolání emocí a somatické reakce na charakter imaginací.

Směr B: Faktory působící v metodě aktivní imaginace

Ve druhé části kódovaných kategorií se budeme orientovat směrem působících faktorů konkrétně obsažených v metodě aktivní imaginace. V tomto úseku se již nevyskytla shoda všech probandů na jediném působícím faktoru. Popíšeme ale všechny kategorie, na kterých se shodovalo více účastníků výzkumu.

1. Aktivita a dialog

Poukaz na charakter aktivity a dialogu byl polovinou účastníků označen jako důležitý působící faktor v rámci metody aktivní imaginace. K uspokojivému účinku se tedy polovina frekventantů dostala převážně díky vyvinuté aktivitě v imaginacích, především díky dialogům.

Tibor:

„A vhléd, toho jsem dosáhl tak, že jsem... dialogem s mými postavami, dialog no.“

Dana:

„Já si myslím, že asi to, že do toho vlastně aktivně vstupuješ, ale musíš si hlídat i to, abys tam nevstupoval moc...“

... Iniciativa, že jako to mám pod kontrolou, ale ne zas pod nějakou strašnou kontrolou...“

Linda:

„No asi... asi ty obrazy, teda respektive ta komunikace s těmi obrazy.“

Roman:

„...nebo nějak jako v tom bejt aktivním členem, což jako to je to pozitivní si myslím.“

„...a co si myslíš, že to je v té metodě aktivní imaginace?“

„hm, to bude ten dialog.“

Vilém:

„To je asi to, co jsem říkal na začátku, že to bylo něco jiného... nebo to je blbě řečeno, ale prostě způsobovala mě... jak kdyby... jako rozhovory...“

„Kdybys měl vyjmenovat něco, co z té metody působilo...“

„Ono se to fakt celé, nebo asi celé motalo jenom kolem a jenom formou těch rozhovorů, takže leda zas zmínit ty rozhovory...“

Shrnutí:

Nejčastějším zmiňovaným faktorem je tedy vyvinutá aktivita během aktivní imaginace, především ve formě dialogu.

2. Děj a charakter imaginací

Děj a samotný charakter imaginací můžeme zařadit vedle aktivity a dialogu. I když se do jisté míry obě kategorie prolínají, je zajímavé, že na tuto stranu poukázaly z výzkumného souboru pouze ženy.

Gabriela:

„...takže prostě ten děj no...“

„Mě nejvíc pomáhalo, když jsem si představovala, že jsem v nějaké mě příjemné krajině.“

Dana:

„...a specificky v té metodě dost jako třeba symbolika, že...“

Linda:

„No asi... asi ty obrazy, teda respektive ta komunikace s těmi obrazy.“

„Co to působilo... tak ty obrazy ve mě něco vyvolávaly...“

Adéla:

„Asi úplně nejvíc to byli ty lidi nebo ty věci nebo ty zvířata, cokoli z toho, se kterým probíhala ta aktivita, se kterým probíhala ta komunikace, nebo případně i místa samotné teda, že to, co bylo předmětem té aktivity, imaginace, jako té komunikace, [přítakání] té promluvy, tak určitě asi tady tohle.“

„A čím teda na tebe působily ty postavy?“

„Tím, že samotné ty postavy nebo ty objekty... jako mi něco říkali, možná třeba i víc, než jen samotný ten obsah, že už jen na základě toho, kdo byla ta věc, nebo ten člověk, se kterým jsem mluvila, tak pro mě byl jako bohatý zdroj informací o té situaci nebo o čemkoli, nebo o tom, o čem jsme mluvili, nebo i o mě třeba.“

Shrnutí:

Působící faktor samotné charakteristiky imaginace zahrnující obsah či děj zmínily pouze ženy.

3. Podmínky pro vstup do imaginace

Třetí kategorii naproti předchozí zmiňovali převážně muži. Jedná se o soubor podmínek pro započetí aktivní imaginace. Roli zde hrají jak vnější klidné podmínky, tak vnitřní proces vyčištění mysli.

Tibor:

„Tak relax to je jasný. Sedím v tmavý místnosti, je ticho, mám zavřené oči, odpočívám.“

Ivan:

„Jo no, tak takový ten základní že jo prostě... do klidu se dostat, soustředit se na dech... hodně jsem jako abych se nějak zklidnil, tak jako opouštěl ty představy různé, když se mi něco honilo hlavou...“

Roman:

„Nejvíc na mě působilo, jakože největší efekt na mě mělo, když jsem vlastně jako vstupoval do té imaginace, tak samotnej ten začátek, jako vlastně z toho jakoby z té prázdný mysli do toho nějakýho procesu, to vlastně jakože na mě nejvíc nějak působilo, jakože tenhle překlop...“

Linda:

„Spíš mi pomáhalo jakože nečekat na nic, byt v takovém meditativním stavu... jakože vytěsnit z hlavy jakože všechny nějaké myšlenky, co se mi honily hlavou.“

Shrnutí:

Klidné podmínky vnější i mentální zklidnění myšlenkového toku uváděli spíše muži.

4. Čas pro sebe, zastavení

Někteří účastníci přisuzovali vlivu aktivní imaginace už jenom pouhý fakt zastavení běžných činností a vytvoření si prostoru a času, kdy se budou věnovat sobě.

Dana:

„Jinak si myslím, že i čistě to zastavení, že člověk je prostě sám se sebou v tu chvíli...“

„...asi jako fakt já musím říct, že toho hodně pozitivní na tom pro mě bylo hodně to, že jsem prostě měla ten čas pro sebe, kterej většinou si moc nedávám, nebo ho nehledám...“

Vilém:

„Největší vliv na mě mělo to, že jsem se pravidelně tady zastavil a vlastně nebylo to zaměřené a nic konkrétního, takže prostě jsem se zastavil a byl jsem... zamyslel jsem se a já nevím, jak to říct... prostě působilo na mě podle mě to, že jsem se dokázal zastavit a věnovat se svým vnitřním pochodům.“

„...prostě svůj smysl a účel to podle mě mělo už v tom, že jsem se nad tím dokázal pozastavit a nedělat nic jiného, než to a nemyslet na nic jiného, než to, takže prostě už jenom ten moment a ten proces, že jsem nedělal nic jiného, než prostě přemýšlel si nad svými věcmi svým způsobem...“

Shrnutí:

Kategorie čas pro sebe je trochu obecnější než předchozí. Souvislost s časem věnovaným aktivní imaginaci, potažmo sobě, ovšem souvisí dále četnost prožitých imaginací a tomu odpovídají také výsledky a zážitky z imaginací, tudíž se celková časová angažovanost odráží ve výrocích respondentů. Zmíníme se o tomto také dále v úseku o potížích s metodou aktivní imaginace.

Směr C: Faktory způsobující potíže při praktikování aktivní imaginace**1. Nedostatek koncentrace**

Téměř všichni frekventanti uváděli jako nejčastější obtíž neschopnost udržet pozornost na jeden proces odvíjející se v aktivní imaginaci. Imaginace se buď změnila v pasivní a jediným výsledkem byla dobrá relaxace, nebo do probíhající imaginace interferovali jiné pochody. Nejčastěji *běžné myšlenky, vnější rušivé elementy a únava*. Tuto kategorii účastníci popisovali výrazy: neschopnost koncentrace, soustředění, pozornosti, *vyčištění mysli*, či neschopnost přestat myslet.

Tibor:

„Ted'ka bych se tě zeptal, co ti dělalo potíže při aktivním imaginování?“

„...nebyl jsem schopnej se prostě koncentrovat na tu jednu.“

„Jo a dokázal bys to nějak pojmenovat?“

„Tak asi to bude koncentrace.“

„Pořád mě tam sedí ta nekoncentrace, prostě.“

Ivan:

„No jako zůstat soustředěnej...“

Dana:

„No ze začátku se mi stávala a ještě ted' se mi někdy stává, že prostě já nemám problém se do toho dostat. Třeba jak jsi nám doporučoval ty schody a tak, tak to jsem ani moc prostě nedělala, protože to jsem měla hned, ale mě to často hodně brzo vypadne, nebo jak bych to řekla líp, že prostě... je to jako dobrý, dobrý, dobrý, ale najednou jsem prostě bdělá a skočí mi třeba nějaká myšlenka na nádobí nebo na diplomku, prostě... tady to byl u mě asi největší problém...“

„...tady to byl u mě asi největší problém... udržet se v tom stavu třeba dýl, než 5 min.“

Linda:

„No potíže mi dělalo, jakože soustředit se na nějaký ten obraz... často mi ty obrazy jakože strašně přeskakovaly a nebyla jsem schopná se zaměřit na nějaký tak, aby sem byla schopná s ním aktivně komunikovat.“

Roman:

„Možná jakože dialog – možná ještě abych to upřesnil, tak nenavázaný dialog... jakože prostě nekomunikování [přítakání]... jakože prostě jsou tam dvě komunikace, ale nekomunikují spolu... jakože se tak jako míjej.“

„Možná ještě co, tak ve chvíli, kdy jsem se do toho dostal, tak to nekomunikování. Jako že jsem nebyl schopnej se do toho... sic jsem tam aktivně byl, ale neovlivňoval jsem ten děj, takže možná to asi.“

Vilém:

„...asi moje koncentrace na ten proces, že jsem prostě se nedokázal dostatečně soustředit a ubíhalo mě to úplně někam jinam.“

„Asi jenom ta koncentrace, ale asi teda ve velkém.“

Subkategorie: Neschopnost vyčištění mysli

Tibor:

„Tak asi uvolnit se, nějakým způsobem se do toho dostat, oprostít se od věcí, co mi normálně běžely hlavou...“

Dana:

„No jako neschopnost udržet tu pozornost nebo naopak neschopnost přestat myslet.“

Subkategorie: Únava

Gabriela:

„...nebo jsem byl unavená, tak se mi to nepovedlo, protože... prostě jsem byla unavená...“

Adéla:

„Co ti dělalo potíže při aktivním imaginování?“

„Neusnout... ...když jsem nebyla tak strašně unavená, že bych u toho usla, tak jsem s tím neměla problém.“

Vilém:

„...jako mně se strašně málokdy stalo, že bych ti tam vyplnil, že byla neúspěšná a... tuším tak třikrát a z toho tuším a jednou to bylo, že jsem 40 hodin nespál...“

Subkategorie: Vnější podmínky

Gabriela:

„No, problém mi dělalo, když jsem nikdy nebyla sama – třeba když se holky převalovaly na posteli, třeba když to bylo k večeru... takže ty vnější podmínky a únava, to byl největší problém.“

Tibor:

„... taky jsem měl problém najít si nějaký tichý místo [přítakání], to šlo dost blbě... tady třeba na privátě to vůbec nešlo, tady jezdili furt nějaký auta vedle.“

Ivan:

„... udělat si ten klid...“

Linda:

„...no a taky ještě musím říct, že ne vždy jsem měla úplně ideální podmínky na tu imaginaci, jakože například zjistila jsem, že v přítomnosti jiných lidí to opravdu moc nejde...“

[přítakání] „a lze tomu rozumět teda, že ty nevhodné podmínky by se daly pokládat za potíže při...“

„ano, ano, ano, to jsem ani neřekla, protože jsem to považovala za samozřejmost, ale asi je to důležité říct, že určitě nevhodné podmínky.“

Shrnutí:

Neschopnost koncentrace, soustředění či pozornosti je poměrně snadno pochopitelná kategorie. Nejčastějšími projevy neschopnosti udržení pozornosti jsou zařazeny jako subkategorie.

2. Časová náročnost

Většina účastníků měla potíže s vyhrazováním si času na imaginaci. Nebyli schopni dodržovat pravidelnost imaginování. Nebyli schopni zahrnout imaginace pravidelně do

svého životního stylu. Zde je nutno zmínit zadání, které bylo probandům předloženo. Měli se pokusit aktivně imaginovat co nejfrekventovaněji po dobu dvou měsíců, pokud možno každý den. Do imaginací se ovšem nesměli nutit a začínat s nimi, pokud se cítili aktuálně nezpůsobili pro metodu aktivní imaginace.

Ivan:

„Najít si na to čas prostě, udělat si ten klid a nezapomínat na to, nebo začlenit si to prostě do toho režimu... za poslední asi dva až čtyři měsíce jsem si ten režim denní změnil jako v několika směrech, bohužel ta aktivní imaginace přišla až jako několikátý podnět, takže už jsem to neměl tak pevně jako kam začlenit, takže i z tohoto důvodu jsem se tomu tak jako nevěnoval no.“

Linda:

„...ale myslím, že to bylo opravdu tím, že prostě jsem měla těžké období a úplně jakože fakt mi nezůstávala na to energie se tomu úplně věnovat...“

Roman:

„Asi v tom, že jsem si na to jako nebyl schopnej najít ten čas a to, že opravdu nemám na sebe jako chvilku klidu...“

„Najít si na to čas, Najít si na to čas a prostor... to asi byly jakože dvě největší potíže... ve chvíli kdy si tyhle dvě – jo a ještě energii nějakou vnitřní – ve chvíli, kdy si tyhle dvě vlastně substance nebo tyhle tři podmínky nějak jako naplnili, tak už jsem s tím neměl takový problém.“

Adéla:

„Neusnout, dodržet pravidelnost... obojí to, obojí to bylo docela náročné teda, ale jinak mi to nedělalo problém.“

Tibor:

„No, nebylo to asi úplně vhodný období na to, abych si každý den prostě sednul a odprostil se od všeho a v klidku prostě si jako zapřemejšlel. To se mi nedařilo no. Každý den jsem to nedělal, to se musím přiznat. Protože přece jenom přes to zkouškový...“

[přítakání] spoustu stresu a tak. Kdybys to třeba chtěl teďka letní semestr, to by bylo asi lepší, no. “

Gabriela:

„Docela to žralo čas teda. “

Shrnutí:

Také kategorie časová náročnost je snadno pochopitelná.

3. Nedostatek vůle

Podle některých frekventantů, praxe v aktivní imaginaci vyžadovala velkou míru vůle ve smyslu odhodlání se k imaginaci. Výzkum údajně žádal silnou vůli a zodpovědný přístup. Tato poslední kategorie částečně souvisí s předchozí časovou náročností nebo lépe řečeno se schopností vyhradit si čas na aktivní imaginaci.

Gabriela:

„Já myslím, že byl docela problém přimět se to dělat pravidelně. “

Ivan:

„No z hlediska výzkumu je to hrozně pitomý téma, protože to vyžaduje strašně zodpovědný přístup těch lidí, na kterých se to dělá, což je těžký to udělat... “

Dana:

„...jenom to vyžaduje hodně morálky jakoby, aby to člověk prostě praktikoval [přítakání], což se mi taky leckdy nepovedlo... nemůžu říct, že jsem to dělala fakt prostě každý den, prostě někdy se mi stalo, že jsem to nedělala... vyžaduje hodně silnou vůli prostě to praktikování. “

Shrnutí:

Nedostatek vůle souvisí částečně s předešlou kategorií nedostatku času. Z výpovědí je patrné, že pro frekventanty nebylo jednoduché začlenit aktivní imaginaci pravidelně do svého momentálního životního stylu.

Shrnutí první fáze analýzy:

První část analýzy odráží základní proces kódování ve dvou směrech. Jako třetí směr jsou zmapovány potíže. Kategorie popisují přesné výroky probandů. Práci výzkumníka zde bylo pouze seřadit výroky do ucelených kategorií a dát jim pojmenování. V následující části analýzy se pokusíme zmapovat vztahy mezi těmito popsány kategoriemi.

Vztahy kódovaných kategorií

Vliv aktivní imaginace a vliv pasivní imaginace

Základním předpokladem k analýze v této práci je zjištění, zdali vůbec probandi praktikovali aktivní imaginaci. Zamyšlení se nad rozdílem aktivity a pasivity v metodě aktivní imaginace jsme nechali teprve až do tohoto momentu, protože právě zde můžeme v tomto kontextu použít samotné výroky účastníků naší výzkumné studie. Nehledě k názorům autorů citovaných v teoretické části i expertů, s nimiž jsme studii konzultovali, nechejme nyní promluvit naše probandy. Vybrané výroky monitorují především pasivní přístup a následný vliv na pojetí aktivní imaginace zejména u dvou probandů – mužů, kteří měli převážně zkušenost s pasivitou v rámci učení se aktivní imaginaci. Oba nezávisle přirovnali pasivitu v imaginaci ke sledování televize. Také se shodli na tom, že v případech, kdy zastávali pasivní pozici, imaginace jim nenabídla nic nového. Důvody více zkušeností pasivity by měl zachycovat třetí směr v minulé kapitole.

Tibor:

„Tak nevím, jestli to bylo nějak přínosný pro mě zvlášť. Protože takový ty věci, který jsem si tam já prožil, dejme tomu, tak to se mi děje, když jdu prostě do školy, že jo. Tak mám

vypnuto a přemejšlím a odehrávám si nějaký situace, nějaký příběhy, prostě věci, co mě napadnou...“

„Že by samotný ty věci, který já jsem viděl, že by mě nějak relaxovaly, to asi ne, to mi přišlo jako docela náročná práce [přítakání] jako taková hrozná rychlovka. Strašně rychlý to bylo.“

„...položít se do toho proudu, prostě to sem nebyl schopnej úplně.“

„Pojmenoval bys to nějak?“

„No třeba mě to zejtra napadne [smích] ... já přemýšlím nad nějakou metaforou.“

„No?“

„Třeba jako kdybych sledoval víc televizí najednou možná... mám program, ovladač a pořád přepínám [přítakání] i když chci koukat vlastně na jeden, tak nevím, co je na tom druhým.“

Ivan:

„Zkušenost s metodou aktivní imaginace bych popsal jako malou asi... zkoušel jsem... jako nebyl jsem úplně důslednej v tom nácviku, takže jsem neměl... ani ty výsledky jsem neměl jako nějak kvalitní, že bych jako nějak se dostal někam a dokázal s tím pracovat.“

„Jo, tak na mě to působilo... mi to přijde hodně podobný jak prostě relaxační techniky... a nebo... však ten základ je stejnej... a právě že mám zkušenost s těma relaxačníma technikami, tak většinou to selhalo na tom, že jsem se většinou jenom hrozně dobře zrelaxoval a už jsem tam nepracoval s nějakýma představama, takže v tomhle mi to přišlo jako obtížný... jak kdyby naučit se... vydržet...“

„Jo tak ono to pro mě... tím, že to pro mě nebylo nic extra novýho, tak mě to neovlivnilo tak, že bych třeba přišel na něco jako... ty vole, jako novinka nebo tak... spíš... no mrzí mě, že jsem to nedokázal dotáhnout jako do hloubky, protože mě jako ta metoda samotná jako zajímá, ale bohužel to vyžaduje víc času, který jako věnuju někam jinam no.“

„...nevím no, měl jsem to asi fakt tak jako hodně řekněme jako rekreační pojetí... Že jsem to měl vyloženě... když se díváš prostě na bednu, a když tam vidíš nějaký horor, tak ti

nepřijde nic jako strašného na tom, protože víš, že to je jenom v televizi, tak úplně stejně...“

Reflektováním výroků těchto dvou respondentů, kteří měli více zkušeností s pasivitou během výzkumu, bychom měli zaznamenat účinky pasivity. Z předložených citací vidíme, že v případech nezdárné aktivní imaginace vliv směřuje pouze k relaxaci. Právě první kategorie z předchozí kapitoly – novost – je v případě pasivity konfrontována přesně se svým opakem. Pasivní pozice v imaginaci neposkytuje nic nového a veškeré vlivy končí relaxací.

Vliv na osobnost a ovlivnění chování

V tomto úseku se pokusíme zachytit výroky vztahující se k vlivu aktivní imaginace na osobnost probandů. V polostrukturovaném rozhovoru byla konkrétnější otázka vlivu na osobnost pokládána vždy na konci, aby nedocházelo k ovlivnění. Důvodem položení takové otázky byla snaha o přiblížení se souvislosti aktivní imaginace se sebepojetím a seberozvojem tak, jak jsme si je vytvořili ve výzkumných cílech. Důležitou připomínkou je fakt, že pod pojmem osobnost si každý proband pravděpodobně představil něco jiného. V žádném případě v rozhovorech nebylo diskutováno, co se vlastně osobností myslí. Všichni respondenti odpovídali podle sebe, se svým vlastním pojetím osobnosti. Je také možné, že všichni mohli přemýšlet stejně, jelikož se jedná o vzorek studentů psychologie, u kterých je více než pravděpodobné, že mají naučeno, co se myslí osobností. Takové úvahy jsou ovšem jen okrajové a nemají zvlášť důležitý vliv pro náš výzkum. V otázkách na osobnost se ovšem vyskytla zajímavá charakteristika. Ta se týká toho, že probandi měli tendence odpovídat na tuto otázku ve smyslu praktického přesahu na chování po zkušenosti s aktivní imaginací. Čili to, jestli se nějak změnilo jejich chování díky praktikování aktivní imaginace. Odpovědi mají zřejmou souvislost také s kategorií týkající se času věnovanému praxi.

Linda:

„myslím si, že neměla v této fázi vliv na moji osobnost, ale myslím, že to bylo opravdu tím, že prostě jsem mala těžké období a úplně jakože fakt mi nezůstávala na to energie se tomu úplně věnovat, ale myslím, že kdyby sem byla v takové poklidnější fázi a nebyla by sem tak

emociálně nabytá, mohla by sem se líp soustředit na tu imaginaci a mohlo by to mít podle mě efekt na člověka. “

Adéla:

„A jestli jsem třeba na základě toho změnila své chování, úplně nejsem schopná říct, spíš si myslím, že ne [přítakání], ale tak přemýšlela jsem o tom, ale asi už jsem to nedotáhla tak, abych něco změnila, i když jsem k tomu měla podněty. “

„... takže to určitě takový vliv sebepoznávání mělo... anebo jak jsem říkala už v těch sociálních vztazích, že mě tam jako různé souvislosti docvakly, to určitě taky souvisí i se mnou osobně, ale změny... ve smyslu změn to bych neřekla, že by to mělo nějaký určitý vliv. “

Roman:

„Myslíš si, že ta metoda aktivní imaginace měla nějaký vliv na tvoji osobnost? “

„Myslím si, že ne, při kvalitě jaký jsem to dělal, tak si myslím, že spíš ne. “

Ivan:

„Myslíš si, že ta metoda aktivní imaginace měla nějaký vliv na tvoji osobnost? “

„Myslím si, že, ne jako nemůžu říct, že by to mělo vliv na moji osobnost, protože jsem se ji zas tak dobře nevěnoval... “

Tibor:

„Myslíš si, že ta metoda aktivní imaginace měla nějaký vliv na tvoji osobnost? “

„Nemyslím si. “

„...možná kdybych třeba měl nějakou meditační výcvik za sebou a byl schopnej prostě relaxace, prostě prázdná hlava, tak potom třeba, věřím, že potom by to na mě nějaký účinky mělo. “

Tyto citace ilustrují dojem probandů, u kterých je z kontextu celého rozhovoru patrné, že aktivní imaginace nijak neovlivnila jejich praktické chování do budoucna. Tyto postoje samozřejmě nejsou překážkou pro působení výše popsanych kategorií. Naopak probandi Dana a Vilém popisují kladný vliv v praktickém ovlivnění následného chování díky praxi aktivní imaginace. Konkrétní přesahy najdeme částečně v kategoriích

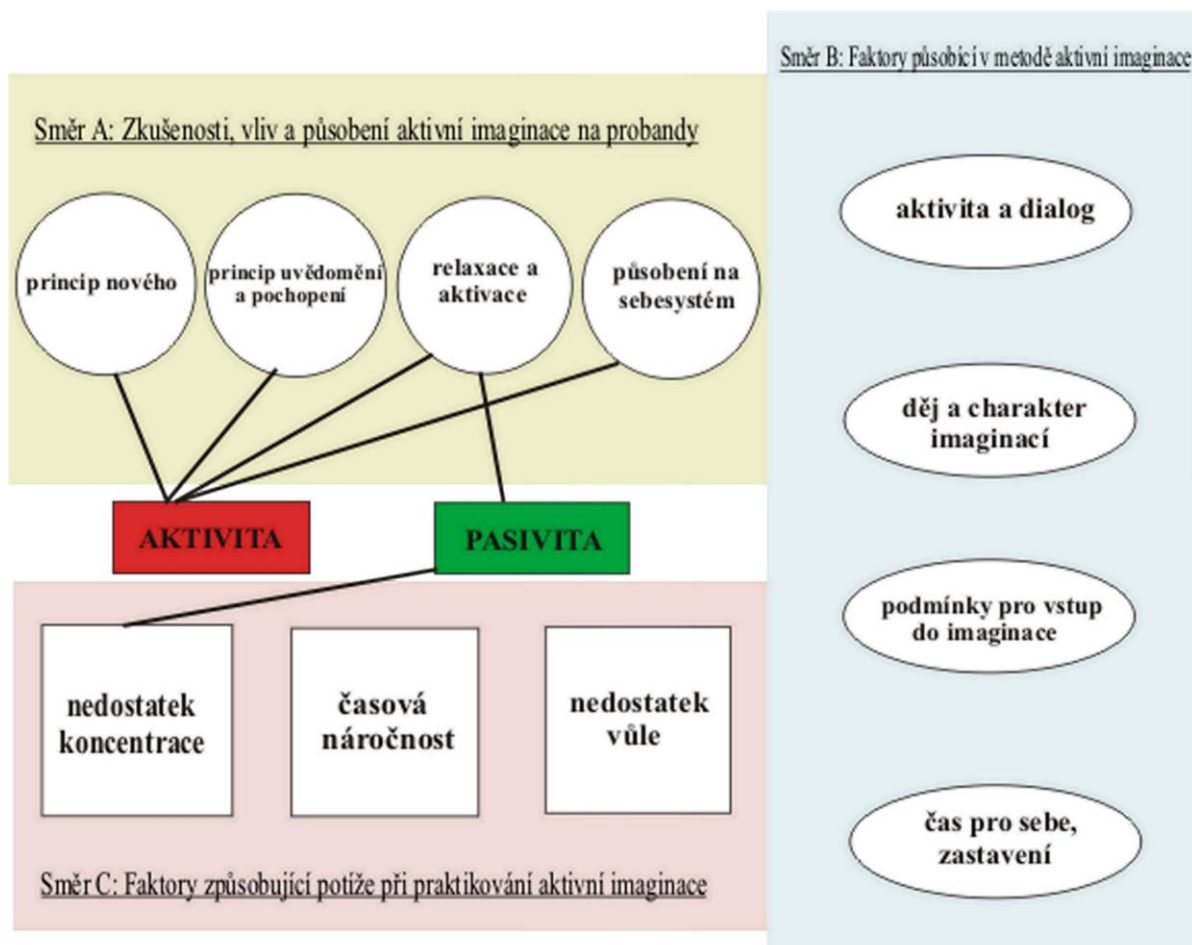
popsaných výše. Danin kladný vliv souvisí se zvýšením sebedůvěry, rozvoji spontaneity a podpory kreativity. Vilém na sobě pozoroval především osobní růst. Aktuálně popisovaný vztah může být zajímavě srovnán s četností prožitých imaginací.

Pohled z hlediska bio-psycho-socio-spirituálního modelu

Vzhledem k otázce ohledně bio-psycho-socio-spirituálního modelu bychom měli nyní reflektovat i tento úhel pohledu. Odpovědi na první dvě oblasti jsou víceméně detailně rozpracovány výše. Psychologickou stránku věci monitoruje celkový charakter výzkumu i všechny otázky a kategorie již popsány. Z biologické stránky byl téměř u všech zaznamenán prožitek relaxace či uvolnění nebo aktivace. V menší míře byla zastoupena kategorie, kterou bychom mohli souhrnně nazvat „somatické reakce na děj“. Zde jednotlivci popisovali například zrychlené dýchání, pláč nebo stáhnuté břicho. Tyto se ovšem vyskytly ojediněle a nelze s nimi tak počítat v širším měřítku. Vliv na oblast sociálních vazeb popsalo celkem pět probandů z osmi. Konkrétní vlivy jsou popsány kategoriemi výše. Ojediněle se navíc vyskytl fenomén odstup / přiblížení. Účinek aktivní imaginace na spirituální stránku člověka potvrdila polovina probandů. Nejčastěji se vyskytly odpovědi v konotaci již reflektované kategorie „uvědomění si“. Dva účastníci dále upozornili na jakousi zkušenost sebezkušenosti, kterou komentovali jako kontakt s kolektivním nevědomím. Nemůžeme tedy s jistotou říct, že by metoda aktivní imaginace nějak významně specificky souvisela s oblastí sociální a spirituální.

Model směrů a vztahů mezi kategoriemi

Obrázek 1: Model směrů a vztahů mezi kódovanými kategoriemi



Shrnutí druhé fáze analýzy:

Ve druhé fázi analýzy jsme se pokusili upozornit na možné souvislosti některých důležitých kategorií. Proces sekundární fáze se podobá a čerpá z axiálního kódování v rámci zakotvené teorie (Miovský, 2006; Hendl, 2008). V tomto procesu se již nejedná o prostý výčet a označení výroků se stejným významem. V této části lze již vysledovat jistou invenci výzkumníka, který má přehled o všech rozhovorech a ví o souvislostech jednotlivých kategorií. Jako názorný přehled účinných faktorů nám poslouží zde vytvořený model.

Zmapování třech určených charakteristik v aktivní imaginaci

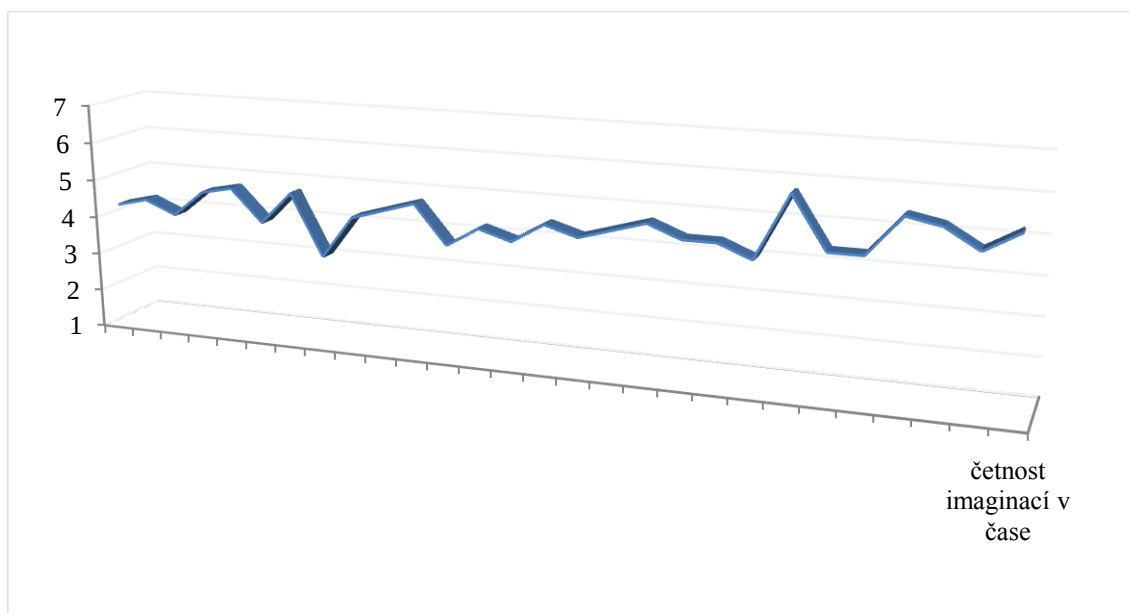
Ve třetí analytické části se podíváme na vývoj živosti imaginací, schopnosti aktivity v nich a na aktuální osobní významnost pro probanda přesně po každé skončení imaginaci. Pro přehlednost a názornost nám nejlépe poslouží grafické znázornění.

Všem účastníkům výzkumu byl dán formulář k vyplňování krátkého dotazníku bezprostředně po každé imaginaci. Tento dotazník (viz příloha) sleduje tři výše zmíněné charakteristiky na škále od jedné do sedmi. Po každé imaginaci měli probandi za úkol označit míru všech tří charakteristik podle toho, jak ji zažívali. Při neúspěšné imaginaci měli za úkol napsat důvod, proč se jim aktivní imaginace nepodařila. Krátký dotazník byl vytvořen jen pro účely této diplomové práce. Původní záměr použití standardizovaného dotazníku ztroskotal na faktu, že autor žádný jednoduchý dotazník mapující charakteristiky imaginace nenašel. Také příslušné testy zkoumající například živost imaginace jsou poměrně dlouhé vzhledem k tomu, jak často probandi dotazník museli vyplňovat. Více o metodách zkoumání imaginace se dozvíme například v práci Vidlákové (2007). Nyní si jen velmi stručně popíšeme a zdůvodníme právě tyto tři mapované charakteristiky.

Živost imaginace

Tuto charakteristiku můžeme nazvat také jasností nebo smyslovou citlivostí. Dalo by se říci, že tato vlastnost zachycuje, jak moc se představa blíží zážitku reálného vjemu. Nejčastěji je živost spojována se zrakovým vnímáním. Měli bychom zde ovšem zahrnout také ostatní smyslové modality. V rámci větší míry živosti lze předpokládat větší pravděpodobnost zdárně proběhnuté aktivní imaginace. V následujících grafech vidíme průměrné hodnoty všech charakteristik, které účastníci výzkumu zaznamenali ve svých úspěšných imaginacích.

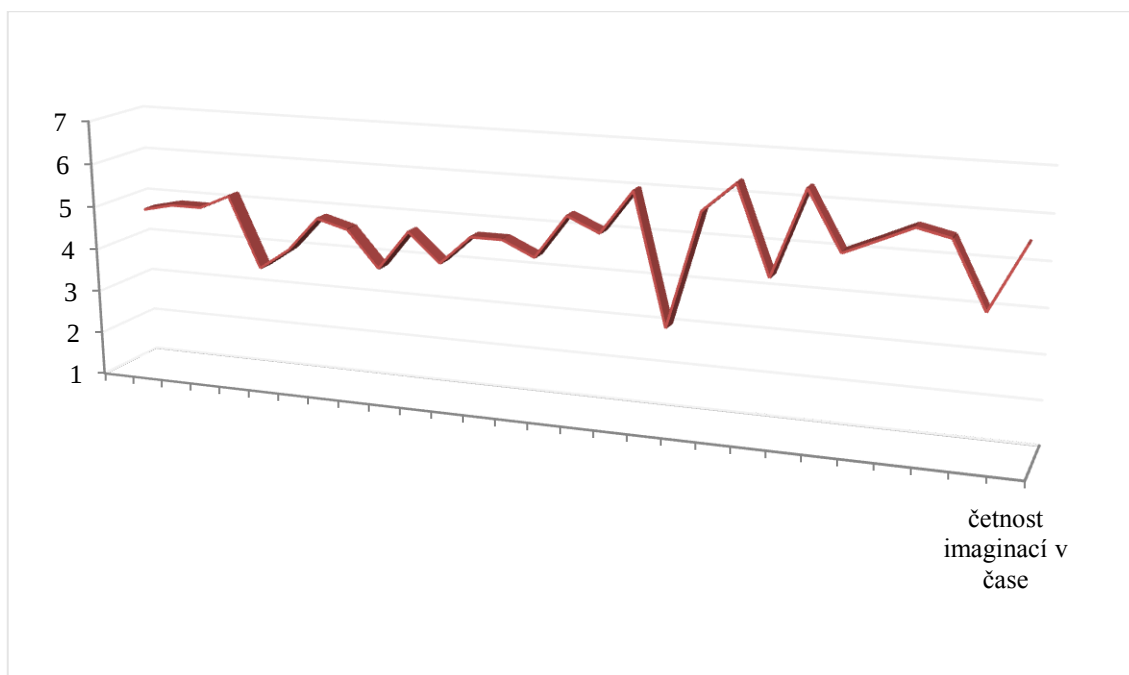
Obrázek 2: Vývoj průměrné živosti zdařilých imaginací v čase



Aktivita v imaginacích

Tato charakteristika mapuje schopnost iniciativy v úspěšných imaginacích. Vystihuje schopnost angažovat se na dění a konfrontovat se s vlastním proudem fantazie. Pro aktivní imaginaci, jak již víme z předchozího textu, je tato charakteristika klíčová.

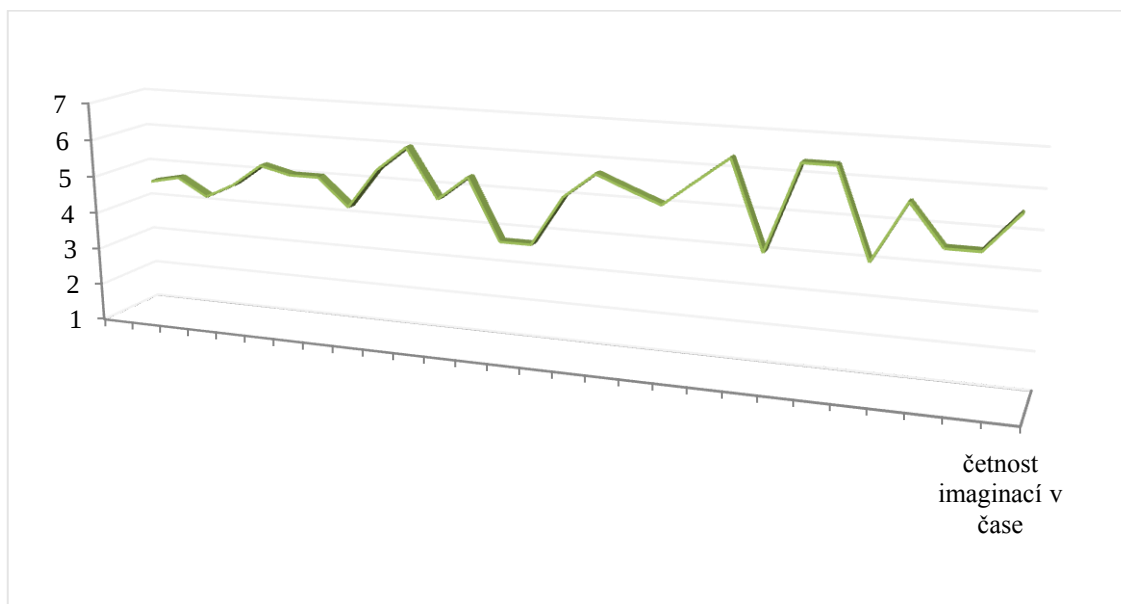
Obrázek 3: Vývoj průměrné schopnosti aktivity ve zdařilých imaginacích v čase



Aktuální osobní významnost aktivní imaginace

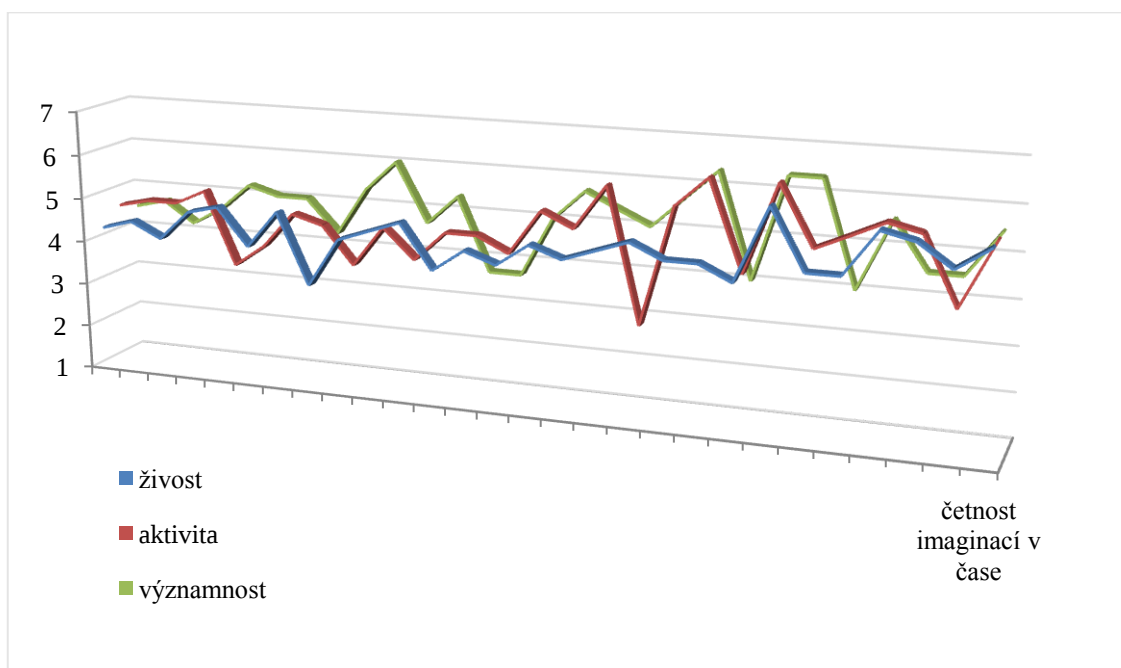
Třetí charakteristika má za úkol směřovat k oblasti působení imaginace na sebesystém jedince. Má tak tendenci konkrétněji zachytit určitý vztah, který se snažíme v naší práci prokázat.

Obrázek 4: Vývoj průměrné aktuální významnosti zdařilých imaginací v čase



Na následujícím společném grafu vidíme souběžný vývoj všech tří zvolených charakteristik.

Obrázek 5: Společný vývoj všech třech zvolených charakteristik imaginací v čase



Shrnutí třetí fáze analýzy:

V poslední analytické fázi jsme se pokusili zmapovat tři námi určené charakteristiky v aktivní imaginaci. Z předložených grafů vidíme, že charakteristiky schopnost aktivity a aktuální osobní významnost se vzhledem k času nemění jedním určitým směrem. Zřejmě tedy vždy záleží na aktuálních podmínkách a faktor učení zde nehraje roli. U živosti představ vidíme jen drobnou tendenci k růstu. Tento rozdíl živosti na začátku praxe a na konci je ovšem minimální a není možné mu přisoudit velký význam. Protože se jedná o malý zkoumaný vzorek, přílišné zobecnění výsledků není na místě. Můžeme maximálně předložit tyto naše výsledky jako orientační. Více validní výsledky by vyžadovali zcela určitě více respondentů a zřejmě také delší praxi v určené metodě. Tyto jsou ovšem nad rámec naší studie.

Výsledky vzhledem k výzkumným cílům

Cíl první: Analyzovat a popsat jaké faktory jsou účinné v metodě aktivní imaginace

Účinné faktory v aktivní imaginaci byly zkoumány dvěma směry. V obou směrech byly popsány faktory, které se objevovaly ve výpovědích respondentů nejčastěji. Můžeme je tedy zobecnit a zde předložit. Bližší popis kategorií najdeme v první analytické části.

Směr A: Zkušenosti, vliv a působení aktivní imaginace na probandy:

- **Princip nového**

Novým úhlem pohledu se myslí fakt, že probandí v aktivní imaginaci docházeli k odlišným pozicím, které jim dávaly možnost náhledu na danou věc z jiného úhlu. Aktivní imaginace jim tedy poskytla možnost nové konfrontace s určitým imaginovaným materiálem.

- **Princip uvědomění a pochopení**

Zdařilé imaginace poskytovaly probandům materiál, jež je nutil uvědomovat si a chápat určité souvislosti. Někteří účastníci výzkumu tento princip nazývali vhladem. Můžeme jej charakterizovat jako okamžité nalezení řešení či pochopení vztahové souvislosti.

- **Relaxace a aktivace**

Relaxace je lehce pochopitelnou kategorií. Aktivní imaginace měla na fyziologické rovině téměř u všech probandů uvolňující účinky. Někteří se po imaginacích cítili více aktivovaní, což můžeme označit jako důsledek relaxace.

- **Působení na sebesystém**

Tato kategorie zachytila výroky vztahující se „k sobě“. Můžeme-li obecně nazvat tuto tendenci jako „náhled na sebe“, potom lze za nejvhodnější složku sebesystému, na niž působila aktivní imaginace, nazvat sebepojetí. Širší pojetí této kategorie najdeme v první analytické části.

Směr B: Faktory působící v metodě aktivní imaginace:

- **Aktivita a dialog**

Jedna část probandů označila za nejvíce působící prvek vyvinutou aktivitu v imaginaci. Konkrétněji za aktivitu označovali dialog či verbální komunikaci.

- **Děj a charakter imaginací**

Druhá část probandů naproti vlastní aktivitě vyzdvihovala samotnou charakteristiku imaginace. Zde lze zahrnout jako působící faktor například obsah, symboly nebo určitou specifickou povahu imaginovaného.

- **Podmínky pro vstup do imaginace**

Těmito podmínkami máme na mysli jak vnější, tak vnitřní záležitosti. Vnější podmínky odráží přesně ty prvky, které jsme popsali v teoretické části. Vnitřní podmínkou můžeme označit vyčištění mysli či jakési zklidnění mentální činnosti.

- **Čas pro sebe, zastavení**

Někteří probandi nakonec přisoudili účinnost aktivní imaginace pouhému obecnému faktu zastavení se a věnování se sobě a svým záležitostem.

Cíl druhý: Ověřit vliv praxe aktivní imaginace na:

- **sebepojetí**
- **proces seberozvoje**

Za fenomén sebepojetí pokládejme vztah k sobě jako objektu. Za seberozvoj pokládejme proces sebepoznávání. Oba fenomény jsme popsali v teoretické části. Vzhledem k takto definovaným pojmům můžeme podle zjištěných údajů deklarovat:

- Dvoutměsíční praxe v aktivní imaginaci **má** vliv na sebezpojetí studentů psychologie.
- Dvoutměsíční praxe v aktivní imaginaci **nemá** vliv na seberozvoj studentů psychologie.

Vliv obou fenoménů je zaznamenán kategorií „působení na sebesystém“, v níž se nejčastěji objevuje vztah k sebezpojetí. Naproti tomu souvislost se seberozvojem byla zaznamenána pouze v minimu případů. Nemůžeme tedy tento vztah prokázat.

Cíl třetí: Porovnat výsledky s pojetím osobnosti C. Rogerse

V této části se pokusíme stručně srovnat naše získané výsledky s teorií osobnosti C. Rogerse. Z důvodu podobnosti celé Rogersovy teorie osobnosti s principem transcendentní funkce (Miller, 2004) může být zajímavé porovnat, jestli i v našem výzkumu docházíme k některým společným charakteristikám. Určité podobnosti najdeme v několika následujících oblastech. Detailnější komentář se objeví v diskuzi.

- **Sebezpojetí**

V naší studii jsme prokázali vztah aktivní imaginace na sebezpojetí. Tato podobnost je zdůvodněna kategorií „působení na sebesystém“. Jak již víme, Rogers sjednocuje pojem já nebo osobnost se sebezpojetím. Zajímavým faktem potom je, že většina frekventantů nepřiznala vliv na osobnost. Dochází zde tedy k určitému významovému nesouladu v pojmech sebezpojetí – osobnost.

- **Aktualizační tendence**

Zde narážíme opět na významový nesoulad některých pojmů. Kdybychom ztotožnili aktualizační tendenci se seberozvojem, naše studie souvislost neprokázala. Pokud si ale znovu připomeneme Rogersovu definici aktualizační tendence jako „potenciálu k sebeporozumění a proměny vlastního sebezpojetí, základních postojů a jednání zaměřeného na vlastní self“ (1998, s. 106), můžeme zde spatřit podobnost s našimi kategoriemi „princip nového úhlu pohledu“, „princip uvědomění a pochopení“ a „působení na sebesystém“. Tedy, pokud bychom v aktivní imaginaci uznali funkci všech tří kategorií současně, mohli bychom tak prokázat vliv na seberozvoj (jako aktualizační tendenci). Další otázkou zůstává,

má-li užívání pojmů sebezvoj a osobnost u studentů psychologie souvislost s přesahem do praktického života jedince.

- **Zaměřená pozornost**

Pakliže Rogers pokládá zaměřenou vědomou pozornost za mocný evoluční nástroj, můžeme si všimnout naší kategorie „nedostatek koncentrace“ jako největší potíže, díky které se imaginace stávala pasivní a nedisponovala tak kromě relaxace dalšími vlivy.

- **Dialog**

Účinný faktor dialogu můžeme pokládat za obecnější psychoterapeutický princip, který zdůrazňuje i mnoho dalších autorů. Specifickou souvislost s příspěvkem C. Rogerse musíme tedy uznat jen do té míry, do jaké je sám Rogers významný svým apelem na dialog vzhledem k jiným autorům.

Cíl čtvrtý: Analyzovat a popsat faktory způsobující potíže při učení se aktivní imaginaci

Faktory způsobující potíže při praktikování aktivní imaginace:

- **Nedostatek koncentrace**

Za největší a nejčastější potíž bránící zdárnému dokončení aktivní imaginace označili probandi nedostatek koncentrace, soustředění či pozornosti. Při nedostatku koncentrace se imaginace měnila v pasivní a neměla tak kromě relaxace žádný další vliv. Vnější rušivé elementy, běžné myšlenky a únava byly nejčastější příčinou nedostatečné soustředěnosti.

- **Časová náročnost**

Časová náročnost se odráží od zadání pro naši studii. Respondenti byli vybídnuti k co nejčastější praxi. Právě potíž v začlenění aktivní imaginace do současné životní situace a dodržení pravidelnosti pokládali za další významnou obtíž.

- **Nedostatek vůle**

Někteří frekventanti označili praxi aktivní imaginace za náročnou. Potíž jim činilo odhodlat se k činnosti aktivního imaginování. Tato kategorie částečně souvisí s předchozí.

Cíl pátý: Zmapovat vývoj živosti představ, schopnosti aktivity a osobní významnosti v průběhu dvouměsíční praxe aktivní imaginace

Konečně poslední cíl má za úkol sledovat tři charakteristiky aktivní imaginace tak, jak jsme si je zvolili konkrétně pro naši studii. U schopnosti aktivity a osobní významnosti nebyly pozorovány žádné specifické směry vývoje. U živosti imaginace lze pozorovat obecně velmi mírně rostoucí tendenci. Tyto výsledky pokládejme ale spíše jen za orientační vzhledem k důvodům uvedeným ve třetí analytické části. Také příslušné přehledné grafické vyobrazení zkoumaných charakteristik najdeme ve třetí analytické části.

5. Diskuze

Filozof Aristoteles napsal tuto větu: „Zkušenost na rozdíl od vědění ví, ale neví proč“. Pakliže uvěříme Aristotelovi, může si i naše práce činit nárok na to, abychom ji nepokládali za zbytečnou. Cílem předkládané studie bylo ověřit a popsat účinné faktory v metodě aktivní imaginace a zjistit její vztah k fenoménům sebesystému.

Za nedostatky naší studie můžeme pokládat obecná rizika kvalitativního výzkumu. Nepracujeme zde s „tvrdými“ kvantitativními daty, analýza je z větší části závislá na osobnosti výzkumníka a to se může promítat ve výsledcích celé studie. Pojdme se zaměřit na možná rizika konkrétně této práce. První potíž, která byla dlouho konzultována a diskutována je použití právě názvu „aktivní imaginace“. Z teoretické části víme o šíře takto užívaného pojmu. Víme i o hlasech zastánců analytické psychologie, které varují před nepřiměřeným užíváním námi zkoumané metody. Nebudeme-li ovšem lpět na pojmenování, uvidíme, že nám jde o jakýsi široký proces uvědomované imaginace, která může znamenat velké zisky pro jedince. Na začátku výzkumu jsme pracovali s názvem „vědomá práce s vnitřními fantazijními obrazy“, abychom se vyhnuli výtkám spojeným s pojmenováním „aktivní imaginace“. Po zralé úvaze bylo ale od této varianty upuštěno a použili jsme pojmenování aktivní imaginace. Vždyť právě podle této metody je celý výzkum nastaven. S tím souvisí další možné výtky. Někdo může mít výhrady k nedostatečné kompetenci výzkumníka, který frekventantům metodu předával. Zde se nedá argumentovat jinak, než tím, že výzkumník předal metodu podle nastudovaných informací, podle svého nejlepšího svědomí a také podle své praktické zkušenosti, kterou s metodou sám zažil. Práce tedy slouží i k prohloubení znalostí výzkumníka, který takto mohl konfrontovat své zkušenosti s dalšími lidmi. Kdo pečlivě nastudoval informace o aktivní imaginaci, nemůže nepřipomenout specifické etické otázky, které se vztahují k používání této metody. Zde odkazujeme na příslušnou kapitolu v popisu metodologického rámce výzkumu, kde jsou etická omezení i učiněné kroky okomentovány. Rozsah zkoumaného souboru je poměrně malý na přílišné zobecňování výsledků, věříme ale, že pro potřeby diplomové práce v duchu kvalitativní studie je zkoumaný vzorek dostačující.

Zaměříme-li se na výsledky naší práce, všimněme si následujících bodů. První kódovanou kategorii jsme nazvali princip nového. Charakter kategorie potvrzuje Jungova shrnující slova o transcendentní funkci:

„Konfrontování pozice znamená napětí nabitě energií, které vytváří něco živého, něco třetího, co není mrtvým plodem logiky, který odpovídá základnímu pravidlu „tertium non datur“, nýbrž je to pohyb vpřed z uvážnutí mezi protiklady, živý plod, který přináší nový stupeň bytí, novou situaci.“ (1998, s. 354).

Princip vzniku nového úhlu pohledu jsme tedy zaznamenali ve směru zkušenosti a působení aktivní imaginace na probandy.

Také další princip uvědomění a pochopení má svou oporu v Jungově popisu transcendentní funkce. Jak již víme z teoretické části, Jung odpovídá na otázku po zpracování materiálu získaného z imaginace dvěma principy – principem ztvárnění a principem pochopení. Princip pochopení má vést k porozumění smyslu. Naši frekventanti často tento proces nazývali vhladem. Princip ztvárnění ve smyslu většího využívání kreativních schopností jsme zaznamenali pouze u jednoho člověka.

Jak jsme již nastínili v předchozí kapitole, některé pojmy popisující sebesystém bychom měli okomentovat. V naší čtvrté kódované kategorii jsme potvrdili vliv aktivní imaginace a sebepojetí studentů psychologie. Potíž může být v tom, že jsme v otázce rozhovoru použili slova osobnost. Důvodem takové otázky byla snaha o co nejširší zachycení výpovědi. Uvádí se, že v psychologii existuje kolem padesáti různých teorií osobnosti, je tedy pravděpodobné, že i každý frekventant si pod tímto pojmem představil něco jiného. Zajímavým faktem ale zůstává, že v otázce působení většina probandů potvrdila vliv na sebepojetí ve smyslu náhledu na sebe. Většina ale zároveň nepotvrdila praktický vliv ve smyslu působení na následné chování. Ze zjištěného můžeme upozornit na fakt, že pojem sebepojetí zřejmě nemá vztah s praktickým chováním, kdežto pojem osobnost ano. Zde vstupuje do hry teorie osobnosti C. Rogerse, s jehož teoretickým popisem jsme se rozhodli výsledky srovnat. Jak již víme, Rogers ztotožňuje pojem já se sebepojetím. V popisu sebepojetí se tedy shodují všechny teoretické koncepty. Rozdíl se nachází až v momentu, kdy sebepojetí přisoudíme motivační tendenci. Spor můžeme uzavřít slovy Vymětalá a Rezkové (2001, s. 44) o tom, že sebepojetí „může být pohnutkou k jednání.“ Ono „může být“ tak nečiní potíže a vztah sebepojetí a praktického jednání zůstává na rovině pravděpodobnosti. A pokud bychom vztah potvrdili, nazývali bychom to stále sebepojetím?

Vliv aktivní imaginace na proces seberozvoje naše studie nepotvrdila. Kladně se v tomto smyslu vyjádřili pouze dva probandi. Jak jsme již nastínili v minulé kapitole, v definicích sebepoznání ovšem hraje důležitou roli „proměna vlastního sebepojetí“

(Rogers, 1998). Přiznáme-li funkčnost třech našich kategorií, můžeme potom vytušit určitý proces sebepoznání ve smyslu Rogersovy aktualizací tendence i přesto, že se o ní frekventanti explicitně nezmínili. Také zde se ale můžeme zamyslet, do jaké míry souvisí proces sebepoznání s praktickým chováním.

Nabízí se nyní ještě srovnání se studií Chrze (2011), který nedávno popsal několik podob a forem aktivní imaginace. Ze zjištěných výsledků vidíme, že Chrzova studie se zaměřuje trochu jiným směrem. Pojednává v širším smyslu o formách aktivní imaginace, kdežto naše studie směřuje spíše k analyzování toho, co se děje v aktivní imaginaci. Základ Ricoeurovi sémantické inovace ovšem zůstává stejný. Také naše studie potvrdila určitý aspekt nového vztahování se k situacím, či světu obecně. Jediná kategorie, která lze srovnat v těchto dvou studiích je „dialog a dramatická hra“. Naše studie potvrdila jako jeden z funkčních principů aktivitu, především proces dialogu či verbální komunikace. Chrz tuto kategorii popisuje jako vztahování se k druhému s otevřeností. Také se zmiňuje o polaritě ponoření se do života a současného odstupu či nadhledu. Dialog se tedy potvrzuje opět jako účinný funkční prvek, jež bychom mohli označit za bazální. Dialog sám se sebou potom jistě ovlivňuje výše komentované fenomény v sebesystému.

Poslední analytická část naší studie se pokusila zmapovat tři charakteristiky aktivní imaginace – živost představ, schopnost aktivity v imaginaci a aktuální osobní významnost po skončení imaginaci. Jedině u živosti jsme zjistili mírně rostoucí tendenci. Výsledky by se daly vysvětlit tak, že při praxi v imaginaci dochází ke zlepšení živosti představ jen na základě obvyklého učení. Ostatní dvě charakteristiky zřejmě závisí na aktuálních podmínkách jedince. Výsledkům z této části ovšem nesmíme přikládat přílišnou důležitost. Výzkumný vzorek čítá osm jedinců, což není mnoho. Berme tyto údaje spíše orientačně. K potvrzení či vyvrácení námi zjištěných výsledků by bylo třeba většího vzorku a zřejmě i delšího zkoumání.

Záměrem naší studie bylo nahlédnout do procesu aktivní imaginace. Ačkoliv je metoda již dlouhá léta známá, výzkumník cítil potřebu znovu se zabývat aktivní imaginací a jejím vlivu na studenty psychologie. Zajímalo nás, jestli i dnes dokážeme v aktivní imaginaci najít individuální procesy a jak jej budou studenti nazývat. Jak vidíme, určité společné principy jsme dokázali potvrdit. V žádném případě není náš výzkum vůči tématu aktivní imaginace nijak zásadní. Naši studii pokládejme za malý příspěvek v obrovském množství teoretických textů věnující se aktivní imaginaci. V neposlední řadě bylo naším

záměrem poukázat na princip zkušenosti. Jedině tehdy, když dokážeme zakoušet, můžeme následně teoretizovat. Pragmatická stránka studie poukazuje na využití imaginace ke kladným účelům. Jsme přesvědčeni o tom, že lidská představivost skýtá obrovský potenciál k rozvíjení jedince. Pokud by tato studie posloužila jen jako uvědomění a připomenutí tohoto potenciálu, potom již splnila svůj účel. Budeme-li využívat naši vědomou zaměřenou pozornost i na oblast imaginárního, věříme, že nám taková činnost může přinést významné plody. Praxe v aktivní imaginaci je známá především z psychoterapeutického prostředí. Otázkou zůstává, nakolik je opravdu nebezpečnou metodou a zdali bychom ji nemohli využívat častěji i mimo klinickou praxi. V další práci podobného charakteru se nabízí využití imaginativních technik například ve spojení se senzorickou deprivací. Věříme, že v podmínkách, jež jsou velmi vhodné pro imaginativní činnost, by zkoumání účinku imaginace na určité složky sebesystému mělo svůj význam.

6. Závěry

V předkládané studii jsme došli k následujícím závěrům:

- Popsali jsme čtyři faktory vlivu aktivní imaginace ve směru zkušeností a působení na probandy. Jsou jimi: princip nového, princip uvědomění a pochopení, relaxace a aktivace a působení na sebesystém. V druhém směru jsme našli čtyři faktory působící konkrétně v metodě aktivní imaginace. Těmi jsou: aktivita a dialog, děj a charakter imaginací, podmínky pro vstup do imaginace a čas pro sebe, zastavení.
- Studie potvrdila vliv aktivní imaginace na sebepojetí a nepotvrdila vliv aktivní imaginace na proces seberozvoje u studentů psychologie.
- Snažili jsme se porovnat naše výsledky s teorií osobnosti C. Rogerse. Tyto jsme komentovali v oblastech sebepojetí, aktualizací tendence, zaměřené pozornosti a dialogu.
- Popsali jsme tři nejčastější potíže v dvouměsíční praxi aktivní imaginace u studentů psychologie: nedostatek koncentrace, časová náročnost a nedostatek vůle.
- V průběhu praxe aktivní imaginace jsme sledovali tři její charakteristiky: živost představ, schopnost aktivity a aktuální osobní významnost. Pouze u živosti představ byla zjištěna mírně rostoucí tendence.

Souhrn

Diplomová práce se snaží zmapovat faktory metody aktivní imaginace, které působí na určité složky sebesystému. Studie se odráží od popisu aktivní imaginace. Vztah k sebesystému byl nastaven jako předpoklad, jehož potvrzení si studie položila do jednoho ze svých cílů.

Teoretická část seznamuje čtenáře nejdříve s fenoménem imaginace v co možná nejširším pohledu. Autor popsal pojetí imaginace a fantazie z hlediska nejznámějších psychologických směrů. Určitá pozornost je věnována několika psychoterapeutickým směrům, jež specificky využívají imaginativní schopnosti. Jádrem teoretické části najdeme v popisu transcendentní funkce a metody aktivní imaginace. Oba pojmy pochází od C. G. Junga, který je také v této práci pokládán za základní zdroj. Text je doplněn příspěvky dalších autorů, kteří se těmito tématy zabývají. Využití principu transcendentní funkce a metody aktivní imaginace se autor následně snažil popsat ještě v několika dalších oblastech.

Stručnější část teorie se věnuje popisu sebesystému. Větší pozornost je zaměřena na popis fenoménu sebepojetí. Následuje polemika nad pojmy seberozvoje či sebepoznání. Teoretická část končí popisem osobnosti C. Rogerse, jež následně poslouží ke srovnání s výsledky v empirické části.

Empirická část této práce je situována do kvalitativní studie. Studie má za úkol zmapovat zkušenosti osmi studentů psychologie s metodou aktivní imaginace, již praktikovali po dobu dvou měsíců. Empirická část začíná formulací výzkumného problému a teoreticko-kritickou analýzou. Cíle výzkumu a výzkumné otázky jsou stanoveny v pěti bodech. Následuje popis metodologického rámce a metod.

Analytický úsek je rozdělen do tří částí. První část popisuje kódované kategorie ve třech směrech. Směr A: zkušenosti, vliv a působení aktivní imaginace na probandy, směr B: faktory působící v metodě aktivní imaginace a směr C: faktory způsobující potíže při praktikování aktivní imaginace. Druhý analytický úsek se věnuje vztahům vybraných kategorií. Třetí část analýzy mapuje tři určené charakteristiky aktivní imaginace. Vše je následně popsáno z hlediska výzkumných cílů. Kvůli většímu rozsahu textu zde odkazujeme k příslušným kapitolám.

Studie potvrdila některé principy, jež jsou popsány už Jungem. Výsledky jsme se snažili porovnat také s teorií C. Rogerse. Také zde jsme našli určité shody. Odhalili jsme určité neshody v rámci pojmů užívaných pro popis některých fenoménů sebesystému.

Etické a jiné omezení studie jsou okomentovány v příslušných kapitolách. Zkoumaný soubor čítá osm jedinců. Pro potvrzení našich výsledků by tedy jistě bylo třeba dalšího rozsáhlejšího zkoumání. Podobný design výzkumu by bylo zajímavé uskutečnit například v podmínkách umožňující senzorickou deprivaci, kde se imaginativní schopnosti jistě kvalitativně odlišují.

Literatura

- BACHELARD, G. (2010). *Poetika snění*. Praha: Malvern.
- BAUMEISTER, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- BLAJENKOVA, O., KOZHEVNIKOV, M. MOTES, M. A. (2006). *Object-Spatial Imagery: A New Self-Report Imagery Questionnaire*. Applied Cognitive Psychology, 20, 239-263.
- BLATNÝ, M. (2001). *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova univerzita.
- BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav AV ČR; Sdružení SCAN.
- BLAZHENKOVA, O., KOZHEVNIKOV, M. (2009). *The New Object-Spatial-Verbal Cognitive Style Model: Theory and Measurment*. Applied Cognitive Psychology, 23, 638-663.
- BLAZHENKOVA, O., KOZHEVNIKOV, M. (2010). *Visual-object ability: A new dimension of non-verbal intelligence*. Cognition, 117, 276-301.
- BLAZHENKOVA, O., BECKER, M., KOZHEVNIKOV, M. (2011). *Object-spatial imagery and verbal cognitive styles in children and adolescents: Developmental trajectories in relation to ability*. Learning and Individual Differences, 21, 281-287.
- BOB, P. (n.d.). *Psychologie nevědomí a kvantové aspekty mozkové aktivity*. [online]. [cit. 2012-01-13]. Dostupný z [www: <http://www.zine.cz/mirror/AZOld/occam/psychecz.htm>](http://www.zine.cz/mirror/AZOld/occam/psychecz.htm)
- BORECKÝ, V. (2003). *Porozumění symbolu*. Praha: Triton.
- BORECKÝ, V. (2005). *Imaginace, hra a komika*. Praha: Triton.
- BORST, G., KOSSLYN, S. M. (2010a). *Individual differences in spatial mental imagery*. The Quarterly Journal of experimental Psychology, 63, 2031-2050.
- BORST, G., KOSSLYN, S. M. (2010b). *Rapid communication. Fear selectively modulates visual mental imagery and visual perception*. The Quarterly Journal of experimental Psychology, 63, 833-839.
- BORST, G., THOMPSON, W. L., KOSSLYN, S. M. (2011). *Understanding the Dorsal and Ventral Systems of the Human Cerebral Cortex*. American Psychologist, 66, 624-632.
- BÜRGI-KRAUS, M., et al. (Eds.) (2008). *Vývoj v imaginaci – imaginativní vývoj*. Háj ve slezku-Chabičov: MAJ – tiskárna, s.r.o.
- CASEY, E. S. (2006). *Představitelost, fantazie, halucinace a paměť*. In PHILLIPS, J., MORLEY, J. (Eds.), *Imaginace a její patologie*. Praha: Triton.

- CORBIN, H. (2007). *Mundus imaginalis aneb imaginární a imaginální*. Praha: Malvern.
- CORBIN, H. (2010). *Tvůrčí imaginace v sufismu Ibn 'Arabiho*. Praha: Malvern.
- CWIK, A. J. (2011). *Associative dreaming: reverie and active imagination*. Journal of Analytical Psychology, 56, 14-36.
- ČAČKA, O. a kol. (1999). *Psychologie imaginativní výchovy a vzdělávání s příklady aplikace*. Brno: Doplněk.
- DALLETT, J. (1982). *Active imagination in practice*. In STEIN, M. (Ed.), *Jungian analysis* (s. 173–191). La Salle: Open Court.
- DE AQUINO, F. (2007). *Physical foundations of quantum psychology*. [online], [cit. 2012-01-13]. Dostupný z www: <http://httpprints.yorku.ca/archive/00000289/01/Quantum_Psychology.pdf>
- DRAPELA, V. J. (2003). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- FEYNMAN, R. P. (2007). *Šest snadných kapitol*. Praha: Aurora.
- FOGARTY, H. (2008). *A Jungian Perspective on Transcendence and Symbolization*. Issues In Psychoanalytic Psychology, 30, 27-41.
- FORDHAM, M. (2006). *A possible root of active imagination*. Journal of Analytical Psychology, 22, 317-330.
- FRANTZ, G. (2006). SANFORD, K. M. (2006). *The serpent and the cross: Healing the split through active imagination*. [recenze]. Psychological perspectives, 49, 314-316.
- FREUD, S. (1991). *Vybrané spisy I*. Praha: Avicenum.
- GJERNES, T. S. (2003). *Embodied practices of active imagination: Movin towards wholeness*. Dissertation Abstracts International: Section B: The science and Engineering, 63, 4880.
- HALLIGAN, F. R. (2001). *The Creative Imagination of the Sufi Mystic Ibn 'Arabi*. Journal of Religion and Health, 40, 275-287.
- HAMEROFF, S. (2008). *Plenary debate: Quantum Effects in biology: Trivial or Not?* Fluctuation and Noise Letters, 8, C5-C26.
- HAMEROFF, S. (2010a). *The "conscious pilot"- dendritic synchrony moves through the brain to mediate consciousness*. Journal of Biological Physics, 36, 71-93.
- HAMEROFF, S. (2010b). *„Memory Bytes“ – Molecular Match for CaMKII Phosphorylation Encoding of Microtubule Lattices*. Journal of Integrative neuroscience, 9, 253-267.
- HANNAH, B. (1981). Barbara Hannah on Active Imagination. [online], [cit. 2011-11-20]. Dostupný z www: <<http://www.bodysoulndspirit.net/hypnagogia/what/hannah.shtml>>
- HARTL, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.

- HENDL, J. (2008). Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace. Praha: Portál.
- CHIAIA, M. E., CUNNINGHAM, L., SCHAUVERIEN, J. (2006). *Correspondence*. Journal of Analytical Psychology, 51, 301-306.
- CHYZ, V. (2011). *Podoby a formy aktivní imaginace: Návrh konceptuálního rámce*. Československá psychologie, 55, 97-111.
- IZOD, J. (2000). *Active imagination and the analysis of film*. Journal of Analytical Psychology, 45, 267-285.
- JOHNSON, R. A. (1986). *Inner Work: Using Dream and Active Imagination for Personal Growth*. San Francisco: Harper & Row, Publishers.
- JOYCE, P., SILLS, CH. (2011). *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Praha: Portál.
- JUNG, C. G. (1998). *Výbor z díla II. Archetypy a nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- JUNG, C. G. (1999). *Výbor z díla V. Snové symboly individuálního procesu*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- JUNG, C. G. (2000). *Výbor z díla III. Osobnost a přenos*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- JUNG, C. G. (2002). *Paracelsica: Dvě studie o renesančním mysliteli a lékaři*. Praha: Vyšehrad.
- JUNG, C. G. (2004). *Výbor z díla VII. Symbol a libido*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- KAKU, M. (2007). *Paralelní světy: Putování vesmírem, vyššími dimenzemi a budoucností kosmu*. Praha: Argo.
- KASTOVÁ, V. (2010). *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha: Portál.
- KHRENNIKOV, A. Y. (2008). *Brain as quantum-like machine for transferring time into mind*. [online], [cit. 2012-01-13]. Dostupný z www: <http://arxiv.org/PS_cache/q-bio/pdf/0702/0702004v1.pdf>.
- KOSSLYN, S. M., (2005). *Mental Images and the Brain*. Cognitive Neuropsychology, 22, 333-347.
- KOZHEVNIKOV, M., KOSSLYN, S., SHEPHARD, J. (2005). *Spatial versus object visualizers: A new characterization of visual cognitive style*. Memory & Cognition, 33, 710-726.
- KOZHEVNIKOV, M., et al. (2009). *The Enhancement of Visuospatial Processing Efficiency Through Buddhist Deity Meditation*. Association for Psychological Science, 20, 645-653.
- KRATOCHVÍL, S. (2006). *Základy psychoterapie*. 5. vydání. Praha: Portál.
- KUNEŠ, D. (2009). *Sebepoznání: První krok na cestě k duševnímu zdraví*. Praha: Portál.

- LANGMEIER, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 4. vydání. Praha: Grada.
- LEUNER, H. (2007). *Katatymně imaginativní psychoterapie*. Praha: Portál.
- LIEBERMAN, P. B. (2006). *Imaginace: Zastavení na správném místě (a správným způsobem)*. In PHILLIPS, J., MORLEY, J. (Eds.), *Imaginace a její patologie*. Praha: Triton.
- LINDORFF, D. (2001). *A lecture by Barbara Hannah*. Journal of Analytical Psychology, 46, 371-373.
- MACEK, P. (2008). *Sebesystém, vztah k vlastnímu já*. In VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I., (Eds.), *Sociální psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada.
- MILLER, J. C. (2004). *The Transcendent Function: Jung's Model of Psychological Growth Through Dialogue With the Unconscious*. New York: State University of New York.
- MINDELL, A. (1989). *Rivers Way: The Process Science of the Dreambody*. London: Arkana.
- MINDELL, A. (2007). *Techniky snění v bdělém stavu: Šamanismus v praxi*. Olomouc: Fontána
- MINDELL, A. (2008). *Snové tělo: Úloha těla při objevování bytostného já*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- MINDELL, A. (2009). *Psychologie životní cesty spjatá se zemí a jejími rytmy*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- MORENO, J. J. (2005). *Rozehrát svou vnitřní hudbu: Muzikoterapie a psychodrama*. Praha: Portál.
- OYSERMAN, D. (2004). *Self-concept and identity*. In BREWER, M. B., HEWSTONE, M. (Eds.), *Self and social identity* (s. 10-25). Oxford: Blackwell publishing.
- PAULÍK, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- PENROSE, R. (1999). *Makrosvět, mikrosvět a lidská mysl*. Praha: Mladá fronta.
- PERLS, F. S. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.
- PLHÁKOVÁ, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- PLHÁKOVÁ, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- ROECKELEIN, J. E. (2004). *Imagery in Psychology: A Reference Guide*. Westport: Praeger Publishers.
- ROGERS, C. R. (1998). *Způsob bytí*. Praha: Portál.

- SALMAN, S. (2010). *Peregrinations of active imagination: The elusive quintessence in the postmodern labyrinth*. In STEIN, M. (Ed.). *Jungian Psychoanalysis: Working in the spirit of C. G. Jung*. US: Open Court Publishing.
- SCHAUVERIEN, J. (2005). *Art, dreams and active imagination: A post-Jungian approach to transference and the image*. *Journal of Analytical Psychology*, 50, 127-153.
- SCHAUVERIEN, J. (2007). *Countertransference as active imagination: Imaginative experiences of the analyst*. *Journal of Analytical Psychology*, 52, 413-431.
- SEIFERT, A. L., SEIFERT, T., SCHMIDT, P. (2004). *Aktivní imaginace*. Praha: Portál.
- SHEIKH, A. A. (Eds.) (2003). *Healing Images: The Role of Imagination in Health*. New York: Baywood Publishing Company.
- SILVERMAN, D. (2005). *Ako robiť kvalitatívny výskum*. Bratislava: Ikar.
- STERNBERG, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- STÖRIG, H. J. (2007). *Malé dějiny filozofie*. 8. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- STRŽIŽENEC, M. (2011). *Kvantová psychologie? E-psychologie* [online], 5, 33-51. [cit. 2012-01-13]. Dostupný z www: <<http://e-psycholog.eu/pdf/strizenec.pdf> >
- SVRŠEK, J. (2002). *Kvantový model myšlení*. [online]. *Natura plus*. [cit. 2012-01-13]. Dostupné z www: <<http://natura.baf.cz/natura/2002/11/20021103.html>>
- THOMPSON, W. L., et al. (2009). *Two Forms of Spatial Imagery: Neuroimaging Evidence*. *Psychological Science*, 20, 1245-1253.
- TICE, D. M., WALLACE, H. M. (2003). *The reflected self: Creating yourself as (you thing) others see you*. In LEARY, M. R., TANGNEY, J. P. (Eds.), *Handbook of self and identity* (s. 91-106). New York: The Guilford press.
- VIDLÁKOVÁ, I. (2007). *Imaginativní schopnosti a jejich vztah ke kreativitě*. Nepublikovaná diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita.
- VIEWEGH, J. (1986). *Fantazie: Teoretická studie*. Praha: Academia.
- VOJÁČEK, K. (1988). *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum.
- VON FRANZ, M. L. (1993). *Marie-Louise von Franz on Active Imagination*. [online], [cit. 2011-11-20]. Dostupný z www: <<http://www.bodysoulandspirit.net/hypnagogia/what/vonfranz.shtml>>
- VYMĚTAL, J., REZKOVÁ, V. (2001). *RogeroVský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál.
- VYMĚTAL, J. a kol. (2007). *Speciální psychoterapie*. 2. vydání. Praha: Grada.
- WARNOCK, M. (1978). *Imagination*. Los Angeles: University of California Press.

- WINNICOTT, D. W. (1998). *Lidská přirozenost*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- WOLF, F. A. (2011). *Od mysli k hmotě: Nová alchymie vědy a ducha*. Praha: Triton.
- WOLINSKY, S. (2007). *Kvantové vědomí: Praktická příručka kvantové psychologie*. Ústí nad Labem: Paprsky.

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce:	Účinné faktory aktivní imaginace působící v procesu seberozvoje
Autor práce:	Tomáš Hochman
Vedoucí práce:	Mgr. Martin Kupka, Ph.D.
Počet stran:	134
Počet příloh:	5
Počet titulů použité literatury:	96

Práce se zabývá účinnými faktory aktivní imaginace. Tyto jsou zkoumány ve vztahu k určitým složkám sebesystému. Kvalitativní studie se snaží zmapovat zkušenosti osmi studentů psychologie, kteří praktikovali metodu aktivní imaginace po dobu dvou měsíců. Data byla získána pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumné cíle obsahují pět bodů. Teoreticky je práce ukotvena především v popisu transcendentní funkce a metody aktivní imaginace. Výsledky potvrzují určité dříve zjištěné působící faktory. Studie potvrdila vliv aktivní imaginace na sebepojetí studentů psychologie a nepotvrdila vliv aktivní imaginace na proces seberozvoje studentů psychologie. Výsledné kategorie byly srovnány s některými pojmy teorie osobnosti C. Rogerse. Studie také zmapovala nejčastější potíže při učení se aktivní imaginaci a sledovala vývoj tří vybraných charakteristik – živosti představ, aktivity v imaginaci a aktuální osobní významnosti imaginace.

Klíčová slova: aktivní imaginace, sebepojetí, seberozvoj

ABSTRACT OF THESIS

Title:	Effective active imagination factors involved in the process of self-development
Author:	Tomáš Hochman
Supervisor:	Mgr. Martin Kupka, Ph.D.
Number of pages:	134
Number of appendices:	5
Number of references:	96

The work deals with the effective factors of active imagination. These are examined in relation to certain folders of self-system. A qualitative study aims to map the experiences of eight students of psychology who had practiced the method of active imagination for two months. Data were obtained by semistructured interview. Research objectives include five points. Theoretically, the work is primarily anchored in the description of transcendental function and active imagination. The results confirm some previously identified factors. The study did confirm the influence of active imagination in the self-concept and did not confirm the influence in the process of self-development in students of psychology. The resulting categories were compared with some of the concepts of C. Rogers's personality theory. The study mapped the most frequent difficulties in learning active imagination; it also mapped the development of three selected characteristics of imagination - the vividness, the ability of activity and the current personal significance.

Key words: active imagination, self-concept, self-development

Anamnestický dotazník

(pro účely výzkumu „Účinné faktory aktivní imaginace působící v procesu seberozvoje.“)

Tento dotazník slouží k potvrzení informací o Vašem psychickém zdraví, spokojenosti a motivaci. Prosím vyplňte jej pravdivě.

Jméno a příjmení:.....

Email:..... Telefon:.....

Na přímce zaznačte, na kolik se subjektivně cítíte spokojeni se svým životem a poznačte počet procent:

←-----→

nemůže to být již horší	z větší části nespokojen	nespokojen	stejně spokojen jako nespokojen	spokojen	z větší části spokojen	nemůže to být již lepší
-------------------------------	--------------------------------	------------	--	----------	------------------------------	-------------------------------

Odpovězte na následující otázky:

- Léčíte se v současnosti s duševním onemocněním?
Ano Ne
- Využíváte v současnosti odbornou psychoterapeutickou pomoc?
Ano Ne
- Užíváte v současnosti psychofarmaka?
Ano (jaké)..... Ne
- Trpěli jste někdy v minulosti psychickým onemocněním, vyhledali jste někdy v minulosti psychoterapeutickou pomoc nebo užívali jste někdy v minulosti psychofarmaka?
Ano (na přímce uveďte, jak moc se s minulými problémy cítíte vyrovnání; zaznačte procenta) Ne

←-----→

Nevyrovnaný

vyrovnaný

Na přímce zaznačte, na kolik se cítíte motivováni pro výzkum „Vědomá práce s vnitřními fantazijními obrazy jako metoda seberozvoje“; zaznačte procenta:

←-----→

málo motivovaný
motivovaný

středně motivovaný

velmi

Prohlašuji, že jsem všechny výše uvedené údaje vyplnil/a pravdivě.

Datum:.....

Podpis:.....

PŘÍLOHA III:

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu „Účinné faktory aktivní imaginace působící v procesu seberozvoje“

Cílem výzkumu je zmapovat proces vědomé práce s vnitřními fantazijními obrazy a jeho vliv na osobnost po dvou měsících cvičení. Metoda využívá principy aktivní imaginace, již v minulém století pro psychologii znovuobjevil C. G. Jung. Ve výzkumu budou účastníci vstupovat do interakce s vlastními nevědomými obrazy a pracovat s nimi. Zájem výzkumníka představuje prozkoumání procesu osobní intuitivní práce s fantazijními obrazy, celkový vliv této metody na seberozvoj člověka a sledování kvality imaginace po dobu dvou měsíců. (Vlastní metoda imaginace, její význam i rizika byla podrobně vysvětlena všem účastníkům výzkumu na společné informativní schůzce.)

Výzkumník zaručuje mlčenlivost a využití osobních informací jen pro účely diplomové práce. V případě osobních potíží zapříčiněné účastí ve výzkumu je k dispozici psychologická poradna pro studenty a zaměstnance UP Olomouc. Na konzultaci je možno domluvit se s PhDr. Martinem Lečbychem, Ph.D.

Výzkum realizuje: Tomáš Hochman
Školní 3215
697 01 Kyjov
Tel.: 728 575989
Email: t.hochman@email.cz

Jméno a příjmení:.....

Byl/a jsem seznámen s podmínkami výzkumu a souhlasím s nimi.

Datum:.....

Podpis:.....

PŘÍLOHA IV:

Čestné prohlášení

Já, datum narození

bytem, tímto

čestně prohlašuji,

že se výzkumu účastním dobrovolně na základě mého vlastního zájmu. Cítím se psychicky i tělesně zdravý/á a byl/a jsem dostatečně poučen/a o výzkumu a jeho možných rizicích.

Datum:.....

Podpis:.....

PŘÍLOHA V:

Průběžný dotazník

Datum:

Imaginace se mi:

podářila

nepodařila

Důvod neúspěchu (interference):

Na škále od 1 do 7 zaznačte míru následujících vlastností (1 – nejméně, 7 – nejvíce):

Živost (jasnosť, smyslová citlivosť): 1 2 3 4 5 6 7

Schopnost aktivity (interakce): 1 2 3 4 5 6 7

Aktuální osobní významnost imaginace: 1 2 3 4 5 6 7