



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

KVALITATIVNÍ VÝZKUM MENTÁLNÍCH REPREZENTACÍ  
„TĚLA“, „EMOCÍ“ A „MYSLI“ U HUDEBNĚ ZAMĚŘENÝCH  
OSOBNOSTÍ V ZRCADLE IMAGINATIVNÍCH METOD

Bakalářská práce

Vypracovala: Adéla Jonášová

Vedoucí práce: Mgr. Jan Vaněk

České Budějovice 2013

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 8. května 2013

.....  
Adéla Jonášová

## **Poděkování**

Děkuji touto cestou vedoucímu bakalářské práce Mgr. Janu Vaňkovi za trpělivost, vstřícnost, veškeré rady a doporučení.

## **Abstrakt**

Hlavním cílem této práce je prozkoumat, jaké mentální reprezentace „těla“, „emocí“ a „myslí“ mají hudebně zaměřené osobnosti.

V teoretické části se budu věnovat tématům osobnost, charakter, teorie tělesné konstituce, emoce, myšlení, vědomí, nevědomí a mentální reprezentace.

Výzkumným přístupem bude kvalitativní výzkum, ve kterém použiji části zakotvené teorie a otevřené kódování. Způsob sběru dat se uskuteční pomocí imaginačních cvičení a hloubkových rozhovorů.

**Klíčová slova:** osobnost, emoce, myšlení, vědomí, nevědomí, mentální reprezentace, fantazie

## **Abstract**

The main objective of this bachelor thesis is to explore what mental representations of „body“, „emotion“ and „mind“ occur in music oriented personalities.

In the theoretical part I will deal with topics of personality, character, physical constitution theory, emotion, thought, consciousness and the unconscious mental representation.

A qualitative approach was used for research in which the grounded theory and open interviews was used. The method of data collection will take place through imagination exercises and in-depth interviews.

**Key words:** personality, emotions, thoughts, consciousness, unconsciousness, mental representation, imagination

## Obsah

Obsah .....	6
Úvod.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 Osobnost.....	11
1.1 Struktura osobnosti.....	12
1.2 Rysy osobnosti .....	12
1.2.1 Temperament.....	13
1.2.2 Schopnosti.....	16
1.3 Dynamika osobnosti.....	16
2 Emoce.....	17
3 Pojem těla v psychologii .....	19
4 Typy osobnosti podle tělesné konstituce.....	19
5 Myšlení.....	21
5.1 Vědomí .....	22
5.2 Nevědomí.....	23
6 Problém těla a mysli.....	23
7 Mentální reprezentace .....	25
7.1 Imaginace.....	26
II. METODOLOGICKÁ ČÁST.....	28
1 Kvalitativní výzkum.....	29
2 Zakotvená teorie.....	29
3 Kódování .....	31
3.1 Poznámkování.....	32
4 Výzkum .....	33
4.1 Cíl výzkumného šetření.....	33
4.2 Metoda.....	33
4.2.1 Katatymně imaginativní psychoterapie.....	34
4.3 Postup .....	35
4.4 Výběr respondentů .....	35
4.4.1 Respondent A .....	35
4.4.2 Respondent B .....	40

4.4.3	Respondent C .....	43
4.4.4	Respondent D .....	46
4.4.5	Respondent E.....	47
4.4.6	Respondent F .....	50
4.5	Sebereflexe.....	52
Závěr	.....	55
5	Shrnutí .....	57
6	Přílohy .....	60
6.1	Seznam příloh.....	60
6.1.1	Imaginační cvičení.....	60
6.1.2	Rozhovor – Respondent A .....	64

## Úvod

Svět imaginací znají lidé již od pradávna, ať už to jsou imaginace, které provází člověka ve snech nebo imaginace, které probíhají, když člověk bdí a je při plném vědomí. Imaginace je součástí kultury. Veškerá umělecká díla, sochy, obrazy, básně, písně či tanec, by bez imaginací nemohla vzniknout. Všechny vynálezy, které nám postupně ulehčovaly život, by nevznikly, kdyby si je autoři nedokázaly představit ve své hlavě. Vzpomínky, které si neustále přehráváme, když si dokážeme vybavit každý detail situace, kterou jsme zažili v minulosti (a možná si tu situaci zpětně dokreslujeme k „obrazu svému“), plány do budoucna, ve kterých si představujeme svou budoucí práci, partnera, děti, to všechno by nešlo bez naší schopnosti představovat si. Dar představivosti, vědomého oddávání se své fantazii a „vymýšlení si“ vlastního světa existujícího jen v naší mysli, dar fantazie, byl dán jen a jen člověku, a pokud nepříjde nějaká nová teorie potvrzující, že představivost mají také zvířata, zůstane to tak i nadále.

Člověk se svým fantaziím oddává každý den, od chvíle, kdy vstane z postele a přehrává si v hlavě sen, který se mu právě zdál. Možná přemýšlí, proč se mu zdál a zda nese nějaké poselství. Sen je fascinujícím fenoménem, na který můžeme pohlížet jak z pohledu vědců snažících se vysvětlit sen jako jednu z činností našeho mozku v momentě, kdy spíme nebo se můžeme přenést do duchovní roviny a pátrat, co ty symboly ve snu znamenají. Nad některými sny člověk těžko mávne rukou. Vždyť jsou doprovázeny různými pocity, které v nás mnohdy přetrvávají po celý den. Někdy svůj sen vyprávíme na setkání jako vtipnou historku, která jako by se nám skutečně přihodila a dáváme tak našemu posluchači možnost, aby si náš sen „po svém“ představil také. Jindy své sny tajíme, protože se v nich možná odehrává něco zakázaného a my se za to stydíme, ačkoli ve skutečnosti jsme nic zakázaného neprovedli. Občas se stane, že se ze snu probudíme s hrůzou a pláčem a ještě chvíli po probuzení věříme, že je to skutečnost.

Emoce nás v různé intenzitě provázejí i při vědomých denních imaginacích. Když si po ránu čistíme zuby a myslíme na to, že v práci budeme muset vyřešit nějakou nepříjemnou záležitost, je nám nepříjemně, ačkoli si v tu chvíli jen čistíme zuby. Když si ale vzápětí představíme, že večer jdeme s přáteli na večeři, hned je nám příjemněji, ačkoli si v tuto chvíli opravdu jen čistíme zuby a nemáme nejmenší důvod usmívat se



při tom. Když se ještě zasníme a propustíme uzdu své fantazii, možná si představíme, že nás během dne někdo pozve na schůzku a hned nás napadne, při jaké situaci se to stane. Výsledkem je, že v reálném světě si v tu chvíli přestaneme čistit zuby a přistihneme se, že zíráme kamsi za zrcadlo. Vracíme se zpátky do reality a tak to jde podobně po celý den. Někdo to zažívá jen málo, někdo se občas zasní a někdo je snílkem od narození a ví to oněm i jeho okolí.

Pokud dokáže určitá představa ovlivnit naši náladu, proč nevyužít tento poznatek ke zlepšování našeho prožívání v reálném životě. Tuto otázku si jistě kdysi dávno kladli duchovní mistři z východu, když učili své žáky meditovat. A není to zas tak dávno, kdy podobně přemýšleli psychoanalytici, kteří v symbolech snů svých pacientů odhalovali příčinu jejich problémů. Tito psychologové položili základy k tomu, aby se imaginace začala využívat vědomě. V každodenním životě může sloužit jako krátká meditace na uvolnění či při řešení běžných problémů nebo dokonce jako doplňující léčba některých těžkých duševních poruch.

V rámci studia psychologie mě na semináři „Relaxační techniky“ hluboce zaujala jedna konkrétní imaginace, která prozkoumává oblasti „těla“, „emocí“ a „mysli“. Rozhodla jsem se zaměřit na tuto imaginaci ve své bakalářské práci a jako cílovou skupinu jsem si vybrala hudebně zaměřené osobnosti.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Osobnost

Téma osobnosti mě zajímá v souvislosti s tématem práce, tedy jak budou specifické *mentální reprezentace* odrážet *strukturu a dynamiku* osobnosti. Budu se zabývat především *rysy osobnosti, temperamentem a tělesnou konstitucí*.

Osobnost lze pojímat z hlediska filozofického, teologického, historického, kulturního či etického, sociologického, právního, ekonomického, literárního, nebo biologického či medicínského. V lidové řeči má tento termín *hodnotící aspekt*, je to někdo výjimečný. V psychologii se za osobnost považuje každý jedinec. Snad jen tento závěr je společný všem psychologickým definicím, kterých je jednak mnoho, jsou nejednotné a zásadně se od sebe liší. Především rozdílných přístupem **behavioristů**, kteří osobnost vidí jako *systém zvyků*, které chování vyjadřují, a **fenomenologů**, chápajících osobnost jako vnitřní strukturu psychických vlastností, které určují její chování. Osobnost je v psychologii chápána jako *hypotetický konstrukt*: tento termín označuje existující fenomén, který ale není plně pozorovatelný (Nakonečný, 1995).

Existuje celá řada různých přístupů k tématu *osobnosti*, již G. W. Allport (1937) analyzoval padesát definic osobnosti. G. Murény (1947) uvádí tři pojetí osobnosti: **Osobnost** je 1. strukturovaný celek, který je definovaný v termínech jeho vlastních odlišitelných strukturních elementů, 2. rozlišitelný jedinec definovaný v termínech kvantitativních a kvalitativních odlišností, 3. strukturované pole prostředí – organismus, jehož každý aspekt je v dynamické rovnici s každým jiným aspektem. Podle J. P. Guilforda (1959) je osobnost „jedinečný vzorec rysů“, E. R. Guthrie (1944) zase osobnost vidí jako „systém zvyků“. Podle definice R. B. Capella (1965) je osobnost „chování člověka v určité situaci“, či „determinant chování v určité situaci a naladění“. Nakonečný shrnuje pojem osobnosti v psychologii jako „organizovaný, dynamický a interindividuálně odlišný celek psychofyzických dispozic, determinující průběh a projevy psychických procesů (reakcí).“ (Nakonečný, 1995, str. 12).

Podle Smékala (2004) psychologie osobnosti „*popisuje, jak a čím se lidé od sebe navzájem liší i podobají ve svém vědomí a jednání, a vysvětluje analýzou vnitřních a vnějších podmínek, příčin a cílů, proč tomu tak je.*“ (Smékal, 2004, str. 12). Termín osobnost je pak označován jako jednota psychických vlastností, stavů a procesů, souhrn vnitřních determinant chování a prožívání. Z **filozofického hlediska** má termín

osobnost také mnoho definic. Za zmínku stojí například definice Boethiuse (480-524): „*Osoba je jedinečná podstata rozumné přirozenosti.*“ Boethius vycházel z aristotelské a raně křesťanské tradice. Existencialista K. Jaspers (1965) definuje osobnost jako „*smysluplně rozlišitelný a charakteristický celek pochopitelných souvislostí duševního života.*“ Postmodernista I. Sarason (1966) má zase toto stanovisko: *Budeme považovat osobnost spíše za oblast poznání než za reálnou nebo hypotetickou podstatu.*“ (Smékal, 2004, str. 18).

Mezi základní témata psychologie osobnosti patří **struktura a dynamika** osobnosti. Tyto koncepty se do určité míry překrývají.

## 1.1 Struktura osobnosti

Pojem struktura osobnosti v psychologii vyjadřuje *vnitřní uspořádání osobnosti*, které je relativně stálé a vyznačuje se trvalejším stavem i chováním. Struktura a chování tvoří jakýsi systém. E. Roth (1969) pak vymezuje strukturu jako „výstavbu osobnosti“, která má v různých pojetích různé znaky. Prvky struktury osobnosti představují **psychické vlastnosti/rysy osobnosti** tvořící různé třídy podle svých funkcí (temperament, schopnosti aj.), které se mohou sdružovat do určitých **typů osobnosti**. Vzhledem k tématu práce se dále budu zabývat *rysy osobnosti*.

## 1.2 Rysy osobnosti

Všeobecně existuje **dvojí pojetí rysů osobnosti**: 1. rysy vyjadřující relativně konzistentní *dispozice* k určitým způsobům chování a 2. rysy vyjadřující relativně konzistentní *způsoby* chování. Podle J. P. Guilforda (1959) je rys relativně setrvalý způsob, kterým se jeden jedinec liší od druhého, přičemž rys je predispozicí reakce určitým způsobem v mnoha různých situacích. S Feshbach a B. Werner (1982) popisují rys jako relativně stabilní a trvalou personální charakteristiku.

R. B. Cattell (1965) rozlišuje:

- a) rysy povrchové, které vyjadřují určité propojení, a „trsy“ tvořící způsoby chování, jako je třeba zvědavost či altruismus

b) rysy *pramenné*, které jsou kořeny či psychologickými příčinami těchto behaviorálních „trů“ (např. dominance-submise, extroverze-introverze) a jsou označovány jako faktory osobnosti či osobnostní determinanty chování.

Allport (1937) rozlišuje ještě rysy:

- *společné*, které vystupují u každého
- *individuální*, které se vyskytují jen u určitých osob.

Ve skutečnosti však existují univerzální, společné vlastnosti, které se u každého jedince vyskytují v určité míře. (Nakonečný, 1995). Mezi rysy osobnosti patří *temperament, schopnosti, postoje a motivy*. Dále se budu zabývat *temperamentem a schopnostmi*.

### 1.2.1 Temperament

Tento termín pochází z latinského „temperamentum“ a znamená „správné smísení, poměr“. Temperamentní je v lidové řeči člověk *vitální a živý*, v psychologickém pojetí je temperament formální vlastností osobnostní dynamiky, která je úzce spojena s mírou vzrušivosti, s vlastnostmi stavby a činnosti nervové soustavy či se způsobem, jakým probíhají akce jedince. Podle E. Kretschmera (1963) je temperament přímo spojen s činností „puďů“ a afektivitou a dodává, že podstata temperamentu je *biochemická*. Stejný názor zastává i W. McDougall (1963), který definuje temperament jako „souhrn účinků metabolických nebo chemických změn, které konstantně vycházejí ze všech tkání těla, na mentální život.“ (Nakonečný, 1995, str. 80).

Teorií temperamentu je mnoho, uvádím zde tedy jen některé, nejznámější koncepce: Existenci určité korelace mezi typy temperamentu a typy stavby těla popisuje **Hippokratovo a Galénovo** koncept tělesných „šťáv“. Z jejich koncepce vychází další, kategoriální pojetí temperamentu. Tabulka 1 (Smékal, 2004, str. 191).

Tabulka 1

	<b>Chladno</b>	<b>Teplo</b>
<b>Sucho</b>	MELANCHOLIK země podzim černá žluč těžkokrevnost dospělost	CHOLERIK oheň léto žluč horkokrevnost mládí
<b>Vlhko</b>	FLEGMATIK voda zima hlen chladnokrevnost stáří	SANGVINIK vzduch jaro krev lehkokrevnost dětství

Smékal (2004) uvádí, že klasické **dvojdimenzionální** teorie temperamentu vychází právě z hippokratovsko-galenovské tradice. Nejčastěji se opakující charakteristiky komponent tohoto klasického pojetí temperamentu jsou znázorněny v Tabulce 2 (Smékal, 2004, str. 195).

**Tabulka 2**

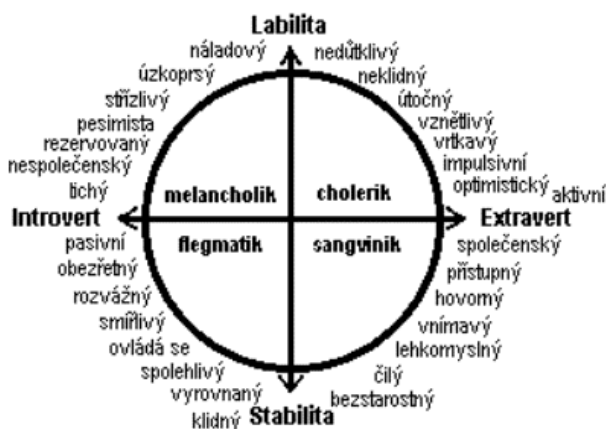
	SANGVINIK	CHOLERIK	MELANCHOLIK	FLEGMATIK
Formy prožívání	velká schopnost odezvy, otevřenost, jemnost citění, zájem, touha po zážitcích, přizpůsobivost, slabost citů, plochost prožitků, letmost, nestejnomyšlnost prožívání, odvrátitelnost, přelétavost	velká schopnost odezvy, síla citů, výbušnost, hněvivost, vydražditelnost, zlostnost, nestejnomyšlnost prožívání, nedostatek sebevlády	síla citu, hloubka citů, zdrženlivost, prožitková stejnoměrnost, niternost, vcititelnost, citlivost, nepatrná schopnost odezvy, samotářství	stejnomyšlnost, náročnost, snášenlivost, ochota se zařadit a podřadit, tolerance, ústupnost, malá schopnost odezvy, suchost, střízlivost, nevášnivost, neschopnost nadchnout se, ztráta zájmu

	SANGVINIK	CHOLERIK	MELANCHOLIK	FLEGMATIK
Barva prožívání	lehkost, veselost, jarost, bezstarostnost, nedotčenost, důvěřivost, optimismus, lehkomyšlnost, bezmyšlenkovitost, sebeuspokojení	naštvanost, rozdrážděnost, agresivita, nespokojenost, dotčenost	vážnost, vědomí odpovědnosti, vědomí povinnosti, těžkomyslnost, smutek, úzkost, trápení, ustaranost, strach z osudu, pocit méněcennosti, nejistota	klidnost, vyrovnanost, spokojenost, pokojnost, lhostejnost, fatalismus
Způsoby chování a pohyby	rychlost a síla reakce, lehkost popudů a vůle, silná rozhodnost, velká sdílnost, výrazové bohatství, slovní obratnost, podnikavost, přehnanost ve výrazu, nerozvážnost, povídavost, nepromyšlenost, hazardérství, povrchnost, nesoustředěnost	rychlost, síla, hojnost reakcí, nápor vůle, radost z odporu, letmost, nestejnomyšlnost chování, netrpělivost	stálost a stejnoměrnost chování, píle, vytrvalost, pečlivost, důkladnost, svědomitost, pomalost, slabost, úspornost pohybů, malá schopnost přizpůsobení a změny	pasivní lpění, klid, stejnoměrnost, trpělivost, stálost, důkladnost, vytrvalost, spolehlivost, pomalost, slabost, neobratnost, těžkopádnost, nerozhodnost, jednotvárnost, pohodlnost, automatismus

Moderní interpretaci klasické teorie temperamentu představuje **Eysenckův temperamentový model osobnosti**. Podle této teorie je struktura osobnosti tvořena dvěma dimenzemi: neuroticismem a introverzí – extroverzí. Obrázek 1

Obrázek 1

### **Eysenckovo typologické schéma**



## 1.2.2 Schopnosti

**Schopnosti** jsou psychofyzické dispozice k výkonu. R. Meili (1987) je definuje jako „úhrn psychických podmínek, které jsou nutné k provedení nějaké činnosti“. Na rozdíl od *nadání*, které je *vrozené*, jsou schopnosti chápány jako *naučené*. **Talent** je však chápán nejednotně: buď jako mimořádné schopnosti, nebo jako mimořádné nadání. **Vlohy** jsou pak velmi široce chápány jako vrozené, uplatňující se v určitém výkonu, např. vlohy *hudební*, které jsou spojovány s hudebním sluchem, schopností rozlišovat hudební tóny a s jinými schopnostmi. Vlohy se mohou v průběhu života do určité meze rozvíjet v předpoklady k výkonům a činnostem. Potom lze chápat schopnosti jako získané dispozice k určitým druhům činnosti. **Činnosti** jsou záměrně organizované a účelné aktivity a patří mezi ně různé druhy pracovních, zájmových, rekreačních a uměleckých činností. Předpokladem dobrého výkonu v určité činnosti je určitý komplex schopností, neboli *dispozic*, které se rozlišují v oblasti mentální *vědomosti*, *dovednosti*, motorické *zručnosti* a *obratnosti*. Schopnosti se dále třídí na *obecné*, které se uplatňují ve více druzích činnosti a *zvláštní*, uplatňující se jen v činnostech určitého druhu, např. ve hře na hudební nástroj (Nakonečný, 1995).

## 1.3 Dynamika osobnosti

Termín dynamika je odvozený z řeckého slova „dynamis“ a znamená sílu. V psychologii má tento pojem význam „síla“, které hýbou osobností. S. Feshbach a B. Werner (1991) definují dynamiku jako *sílu produkující pohyb*. Dynamika osobnosti se projevuje prostřednictvím emocí, potřeb, snah a očekávání. Je označována jako *dynamické ekvilibrium*: udržování a obnovování rovnováhy redukcí vnitřních rozporů, což souvisí s *principem slasti*, kdy se jedinec:

- a) touží přiblížit k žádoucím objektům a mít příjemné pocity z kontaktu s nimi
- b) vyhnout se nežádoucím objektům a nemít nepříjemné pocity.

Na těchto dvou základních tendencích je dynamika osobnosti založena. Kontrolní funkci chování pak přebírá *ego* (Nakonečný, 1995).



Psychologický vztah člověka k životu se vyznačuje dvěma základními aspekty: *cíly* a *prostředky* k jejich dosažení. Vše, co člověk činí, směřuje k uspokojení či kladnému emočnímu zážitku, proto o cílech rozhodují především **emoce**.

Základní funkční prvky dynamiky osobnosti jsou **motivy**, a to systémem stavů, rysů, potřeb a procesů, systémem **zaměřenosti**. Mezi motivy patří názory a zásady, ideály a hodnotové orientace, zájmy a záliby, postoje a přesvědčení. Bývají děleny na *uvědomované* a *neuvědomované*. Funkci *ega*, *emocí* a *motivů* v dynamice osobnosti dobře popisuje zakladatel dynamického přístupu v psychologii S. Freud (1915).

## 2 Emoce

Slovo emoce má svůj původ v latinském slovese *emovere*, které znamená vzrušovat. Podle mínění většiny psychologů se emoce skládají ze tří vzájemně propojených složek:

1. **Subjektivní fenomenologická komponenta.** Emoce se od ostatních mentálních stavů nejvíce liší svou pozitivně či negativně zabarvenou pocitovou složkou. Emocionální prožitky označujeme jako **city**, respektive **pcity**. V tomto smyslu je pojem emoce širší než cit, který lze chápat jako prožitkovou, čistě psychickou stránku emoce.
2. **Výrazové (expresivní) chování.** Bezděčný, mimovolný projev emocí. Patří k němu především mimické pohyby obličejových svalů.
3. **Tělesná složka**, k níž patří fyziologické změny vyvolané excitací autonomního nervového systému a hormonální produkcí.
4. Někteří autoři považují za čtvrtou komponentu emocí **podnětovou situaci**, která evokuje citové prožitky, respektive její **subjektivní hodnocení a interpretaci** (Plháková, 2003).

Emoce jsou velmi **komplexními jevy**, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká **citlivost** a **proměnlivost**. Citlivost emocí na změny v osobních a situačních okolnostech se odráží v tom, že bez zjevných změn v objektivních okolnostech se emoce sama může proměňovat. Složitost emocí je dále zesílena tím, že každá jednotlivá emoce se projevuje v celé řadě forem (Stuchlíková, 2002).

Nakonečný (2000) uvádí podle psychologických slovníků následující významy pojmu *emoce*:

- 1) komplexní citový stav doprovázený charakteristickými motorickými a žláзовými aktivitami,
- 2) komplexní chování organismu, v němž predominují viscerální komponenty
- 3) mentální stav, charakterizovaný cítěním a doprovázený motorickými projevy, který se vztahuje k nějakému objektu nebo vnější situaci
- 4) excitovaný stav mysli, který doprovází k cíli zaměřené chování
- 5) afektivní stav, který je důsledkem překážky nebo oddálení instinktivní reakce
- 6) dynamický projev instinktu (psychoanalýza)
- 7) dezorganizovaná odpověď organismu
- 8) totální akt organizovaný kolem autonomně kontrolovaného komplexu chování (tj. aktivita organizovaná převážně vegetativní nervovou soustavou).

Výsledky výzkumů nasvědčují tomu, že základní *emoce*, k nimž patří především radost, smutek, strach, hněv a odpor, jsou geneticky „naprogramované“. Tyto *emoce*, které provázejí typické vzorce výrazového chování, se objevují ve všech kulturách. Psychologický výzkum *emoce* dlouho pojímal negativně. Řada teorií emocí vznikla na základě zkoumání tzv. *poplachové reakce*, která je tělesným doprovodem strachu a hněvu. Zdá se také, že rejstřík záporných lidských citů je pestřejší než škála kladných pocitů (Plháková, 2003).

Prožívání je tělesně zakotvené a pocity vystupují z určitých oblastí těla (ohnisek). Každý tělesný jev, který jsme v danou chvíli rozlišit jako oddělený předmět introspekce, je **pocit**. Plně se můžeme věnovat jen jednomu pocitu, ačkoli zdánlivě můžeme prožívat více pocitů současně. Každý pocit má své ohnisko, primární kvalitu prožívání, intenzitu, cítění, změnu a význam. **Ohnisko** pocit lokalizuje a může vzniknout kdekoli v těle, může se objevit i v dimenzi celého těla a může být nejasné, nebo naopak zřetelně ohraničené.

**Primární kvalitu prožívání** rozřadil Hájek do čtyř elementárních kategorií:

- pevnost – poměrně stálé, pomalu se vyvíjející kvality (těžká víčka, knedlík v krku)
- pohyb – rychle se měnící kvality (mravenčení, bušení)
- spojitost – kvalita kontinuity, tekutosti a táhlosti
- teplota – kvalita pocitu v dimenzi chlad/teplo.

**Intenzita** označuje dimenzi silný/slabý pocit, zabarvení pocitu v dimenzi příjemný/nepříjemný je **cítění**. **Změna** pocitu souvisí s rychlostí jeho vzniku, trvání a zániku (Hájek, 2006).

Charakteristickým rysem emocí je citlivost na změny ve vnějším i vnitřním prostředí organismu a proměnlivost. Emoce bývají chápány jako evolučně vzniklé mechanismy adaptace na určité problémy přežití (Stuchlíková, 2002).

### 3 Pojem těla v psychologii

V psychologii osobnosti je funkce těla a tělesnosti důležitá. Činnost osobnosti je na vzhledu, zdatnosti a zdravotním stavu v mnoha aspektech závislá a mnohé její charakteristiky se projevují právě v tělesných zvláštностech. Podle Smékala (2004) a jiných autorů je *tělo nástrojem duše* a tím, že funkce nervové soustavy reguluje výživu a výstavbu organismu, je dán společný základ organismu i osobnosti.

### 4 Typy osobnosti podle tělesné konstituce

V užším slova smyslu se termínem *konstituce* rozumí *utváření těla* člověka a všechny jeho *funkční* a *morfologické* tělesné znaky. Ze souvislosti mezi psychickými vlastnostmi a znaky utváření těla vycházejí *konstituční typologie*. Představitelů konstituční typologie existuje více, pro příklad zde uvedu typologii E. **Kretschmera** (1967), který popisuje **tři typy** stavby těla:

1. *Astenický* či *leptosomní* typ vyznačující se protaženým vzrůstem, úzkými rameny a boky, dlouhými končetinami, skrovnou muskulaturou,

hubeností, vytáhlostí, slabostí, subtilností; lebka bývá vejčitá, obličej malý.

2. *Pyknický* typ vyznačující se sklonem k tloušťce, měkkým širokým obličejem, masivním krátkým krkem, zdůrazněnými břišními proporcemi, krátkými končetinami; svého charakteristického vzhledu dosahuje až mezi 30. a 40. rokem věku; lebka i obličej jsou kulaté;
3. *atletický* typ vyznačující se širokými rameny, plastickou muskulaturou, nápadnými, relativně štíhlými končetinami; obličej i lebka jsou kostnaté.

Všechny tři typy jsou znázorněny na obrázku 2.

Podle Kretschmera existují mezi vztahy mezi typy těla, charakterem a duševními chorobami (Nakonečný, 1995).

## Obrázek 2



Jako dalšího představitele konstituční typologie uvedu ještě **W. H. Sheldona**, který došel k podobným typologiím jako E. Kretschmer, avšak použil jiné postupy a vyvodil z nich tyto tři typy:

1. *Endomorfní* typ. Tělo je vytvářeno vnitřně; tuk. Je to *viscerotonní* typ temperamentu, který se vyznačuje realismem, společenskostí, požitkářstvím, pohybovou pomalostí a rozvážností (je tu jistá korespondence s pyknickým typem).

2. *Mezomorfni* typ. Tělo je utvářeno vnějšně; svaly. Je to *somatotoni* typ charakteru vyznačující se energií, aktivitou, touhou po moci, agresivitou, sebeuplatňováním a jistou nezdrženlivostí (je tu určitá korespondence s atletickým typem).
3. *Ektomorfni* typ. Tělo je utvářeno křehce; nervy. Je to *cerebrotonni* typ charakteru a vyznačuje se přecitlivělostí, utlumeností, vnitřním životem, fantazií a sklonem k samotářství (je tu zřejmá korespondence s astenickým/leptosomním typem).

Většina populace je kombinací různých typů (Nakonečný, 1995).

## 5 Myšlení

Myšlení je vnitřní mentální děj, jenž nelze přímo pozorovat. Tento termín bývá definován jako **proces zpracování a využívání informací**. Jeho hlavní **funkce** jsou *rozpoznávání a nacházení vztahů, formování pojmů, vyvozování závěrů z výchozích předpokladů, řešení problémů a vytváření něčeho nového*. Při myšlení jsou prováděny myšlenkové operace s různými **mentálními reprezentacemi**, jako jsou vjemy, představy, abstraktní znaky, pojmy či elementární myšlenky (propozice). Výsledkem myšlení je nový poznatek. Myšlení se dělí nejčastěji na **tři základní druhy**:

- Myšlení **konkrétní**, při kterém je manipulováno s *vjemy* (vaření, skládání puzzle, oprava přístrojů)
- Myšlení **názorné**, při němž je v mysli operováno s *představami*, nejčastěji vizuálními (sluchové představy např. u hudebních skladatelů)
- Myšlení abstraktní, při kterém jsou prováděny *operace se znaky* (symboly), a to s verbálními, logickými, matematickými. Mezi abstraktní myšlení se zahrnuje např. myšlení **pojmové**, při kterém je v mysli manipulováno s verbálními znaky.

**Kognitivní** psychologie popisuje myšlení **propoziční**, které se vyznačuje *propozicemi* (výroky, tvrzení). Ty jsou sdělovány zpravidla ve verbálním kódu, s nímž provádíme mentální manipulace. Podle dalších kritérií se myšlení dělí podle

převládajících mentálních operací, mezi které patří **analýza** (myšlenkové rozčlenění celku na části) a **syntéza** (kombinování či sjednocování jednotlivostí do určitého mentálního celku). Jerome Bruner (nar. 1915) rozlišuje myšlení **analytické**, které postupuje při řešení problému *krok za krokem*, a **intuitivní**, které při řešení nepostupuje v jasně vymezených krocích (proces, jak byla nalezena odpověď, si jedinec neuvědomuje) a řešení nalezne formou *vhledu*. Psychologové hojně zkoumají myšlení metodou *introspekce*, ve které zkoumaný jedinec buď „myslí nahlas“, nebo proces myšlení dodatečně popisuje (Plháková, 2003).

**Filozofie** se myšlením zabývala odjakživa. Aristoteles (384-322 př. n. l.) popisuje průběh myšlení ve třech základních **formách**:

- **Pojmy**, které Aristoteles rozdělil do 10 kategorií. Patří mezi ně např. *substance (podstata)*, *kvalita (vlastnost)*, *kvantita (množství)* a *relace (vztah)*.
- **Soudy**. V každém soudu musí být spojeny nejméně dva pojmy, přičemž *subjektem* je pojem, o kterém se něco vypovídá a *predikátorem* je výpověď o subjektu. Soudy jsou pravdivé, nebo mylné.
- **Úsudek**, který je odvozením nového soudu ze soudů jiných. Sestává se z *předpokladů (premis)* a závěru (konkluze) (Plháková, 2003).

## 5.1 Vědomí

Jedním z nejobtížnějších vědeckých problémů je existence vědomí. Jeho zkoumání v psychologii bylo provázeno obdobími, kdy se jím vědci vědecky zabývali a obdobími, kdy bylo zkoumání vědomí považováno za nevědecké. **Vědomí** je obsah mysli, který si člověk dokáže vybavit. Zahrnuje subjektivní jevy, od vnímání prostého podnětu až k složitým poznávacím procesům, na nichž se podílejí psychodynamické činitele, jako je *motivace*, vliv předchozí zkušenosti a momentální stav (únava, drogy). Dle Wundta jde o „všeobecné spojení duševních zážitků“. C. H. Judd uvádí, že „vědomí je to, co má každý z nás, když vidí a slyší, když cítí libost nebo bolest, když si něco představuje či rozvažuje, nebo když se rozhoduje k činu“. Pozdější autoři nahrazují vědomí pojmem *zkušenost, zážitek, chování* (Hartl, Hartlová, 2006, str. 666).

Základním předpokladem pro **vnímání a prožívání** je „být při vědomí“, neboli „být bdělý“. Úroveň bdělosti neboli *vigilance* určuje *luciditu, jasnost* vědomí. Opakem stavu bdělosti je bezvědomí, spánek či *narkóza*. Stav hlubokého bezvědomí se nazývá *kóma*. Mezi poruchy vědomí patří *somnolence* a *sopor*, dále pak *vegetativní stav*, kdy je člověk bdělý, ale nic si neuvědomuje. **J. Kihlstrom** (1984) popsal tyto dvě základní **funkce** vědomí:

- *Sledování* sebe sama a okolního prostředí, kdy jsou vjemy, vzpomínky a myšlenky přesně reprezentovány ve vědomí.
- *Ovládání* sebe sama a okolního prostředí, díky němuž zahajujeme, realizujeme a ukončujeme své *behaviorální a kognitivní* aktivity.

**R. Penrose** (1999) ještě zdůrazňuje další podstatný rys vědomí, kterým je *porozumění*. Dále rozdělil obsahy a projevy vědomí na:

- *pasivní*, které se projevuje *uvědomováním*
- a *aktivní*, které se projevuje *svobodnou vůlí*.

Vědomí disponuje řečovými prostředky, je nositelem osobní identity a podílí se na komunikaci s druhými lidmi a vytváření interpersonálních vztahů (Plháková, 2003).

## 5.2 Nevědomí

Vedle vědomí existuje ještě další oblast lidské mysli, **nevědomí**. Definice tohoto pojmu je několik, Hartl a Hartlová (2006, str. 356) uvádí tyto:

- Nevědomí jsou myšlenky, strachy a touhy, které si člověk neuvědomuje, jež ale působí na jeho chování.
- Je to obsah mysli, který ovlivňuje naše jednání, aniž o něm víme.

Plháková (2003) definuje nevědomí jako *souhrn psychických procesů a obsahů*, které probíhají *mimo vědomí*, přesto však mohou *ovlivňovat prožívání a chování*. Zkoumání nevědomí je doménou *psychoanalýzy*.

## 6 Problém těla a mysli

Mysl je problematika, která je ve filozofické linii sledována od Descarta. Řešeny jsou otázky co je to mysl, jaký má vztah ke světu a jaký je **vztah mezi myslí a tělem**,

především v procesu poznání a hledání základu identity osobnosti. Vztah mezi mentálními fenomény a fyzikálním substrátem – mozkem (Mind – Body problém) je tedy jednou z dominujících otázek filozofie mysli.

Existují čtyři základní přístupy k Mind – Body problému: fyzikalismus, dualismus, mentalismus a identismus. **Fyzikalismus** vyvozuje mentální fenomény z činnosti mozku, tedy z fyzikálního substrátu. Myšlení a duševní projevy jsou chápány jako výsledek biologických a fyzikálních procesů centrální nervové soustavy. Stavem mysli jsou procesy, které aktuálně probíhají v mozku. Uvědomění a jiné mentální stavy jsou jen vedlejším produktem. Z hlediska evoluce pak vzniká uvědomění, komunikace a předvídaní až na určitém vývojovém stupni mozku. Díky moderním metodám, jako je třeba elektromagnetická rezonance nebo pozitivní emisní tomografie můžeme průběh mozkových vzruchů při různých typech duševní činnosti nejen sledovat, ale i vyvolávat elektrickým proudem, proto je zřejmé, že mysl je skutečně závislá na mozku. S problematikou svobody nebo vůle však mají fyzikalisté potíže. Tyto fenomény lépe vysvětluje **mentalismus**, který tvrdí, že mentální fenomény jsou na činnosti nervové soustavy nezávislé, jsou samostatné a na procesy v mozku mají určující, rozhodující vliv. Obhajobou přiznání samostatnosti a neredukovatelnosti mentálních procesů je jejich existence. Mentalisté navazují na staré filozofické systémy, které předpokládají nesmrtelnost duše, která má možnost reinkarnace a pochází z absolutní substance, tedy Boha. Tento přístup však poněkud odděluje jáství od duše a těla.

**Dualismus** předpokládá existenci dvou substancí – mentální a fyzikální, které jsou na sobě nezávislé, jsou rovnocenné, někdy oddělené a jindy provázané. Vztah těla a duše (mysli) je v dualismu strukturovaným řešením tohoto problému. Tento vztah je popisován jako vzájemné prolínání fyzikálních procesů a duševních programů či přeskokování mezi těmito programy. V určitých situacích nebo aktivitách proto převládá tělesnost, jindy zase mentální jevy.

Podstatou **identismu** je, že neurofyzilogické procesy (fyzikální procesy v mozku) a mentální (psychické, duševní) procesy jsou jednou a touž věcí, jen různě pojmenovanou. Vztah duše a těla je podle identistů spíše jednota, jedna substance, než kauzální vztah dvou substancí (Pstružina, 1998).

Její představitel **Sigmund Freud** rozděluje nevědomé procesy na:



- *deskriptivně nevědomé/předvědomé*, do kterých patří informace, dovednosti a vzpomínky, které mohou být v případě potřeby vyvolány do vědomí
- a *dynamicky nevědomé*, do kterých patří fantazie, přání a vzpomínky, jejichž existenci lze jen předpokládat a stávají se vědomými až po překonání určitého odporu, který je projevem působení *obranných mechanismů* (tj. nevědomá dynamická síla chránící vědomí před vstupem nepřijatelných nevědomých obsahů).

Důkazy o existenci nevědomí však mohou být pouze **nepřímé**. Mohou jimi být tzv. „chybné výkony“, jakými jsou např. přerádnutí či opomenutí, nebo neobvyklé umístění některých předmětů. Freudův postoj k vědomí byl takový, že je to jakési „sklepení lidské bytosti“, Jung ve vědomí zase viděl tvůrčí princip, který je zdrojem inspirace a tvůrčí síly. Ericsson vidí vědomí jako rys samostatné složky osobnosti, která je moudřejší než vědomí (Plháková, 2003).

## 7 Mentální reprezentace

Mentální reprezentace je jedním z témat *kognitivní psychologie*. Je to tedy kognitivistický termín, který označuje schopnost uchovat v paměti obraz nepřítomného objektu nebo jiný soubor informací uložených v lidské mysli, jejichž zakódování a možnost znovuvyvolání. Podstatou učení je v tomto pojetí schopnost organismu manipulovat s myšlenkami a představami reprezentujícími realitu, tj. s mentálními reprezentacemi, snáze než se skutečným světem. Mezi mentální reprezentace patří též spojení mezi podněty a událostmi, příčinou a následkem, různé strategie. Pojetí mentální reprezentace není jednotné, chápe se jako:

1. výsledek kódování informací v prezentačním systému psychiky
2. výsledek vyšších poznávacích procesů, tj. procesů, jejichž nástrojem je symbolový systém
3. obsah, který je reprezentačními či symbolovými procesy nesen (Hartl, Hartlová, 2006, str. 506).

Pojem reprezentace byl převzat z filozofie, v psychologii se tímto termínem označuje buď představování ve smyslu procesu, nebo schopnost zobrazovat svět. Aby

někteří autoři v duchu klasické *funkcionální* psychologie vystihli podstatu mentální reprezentace, vymezují ji jako „průsečík procesů“. Mentální reprezentace není pouze výsledkem kognitivního procesu, podílejí se na ní i *emocionální procesy* v kontextu osobnostních a situačních proměnných.

## 7.1 Imaginace

Podle Kastové (1999) je prostor imaginace prostorem svobody. V tomto prostoru člověk přirozeně překračuje hranice, prožívá možnosti, které nemá, revitalizuje prostor a čas. Pokud hovoříme o imaginaci, mluvíme o naší představivosti, o fantazii, denním snění, o schopnosti domýšlet. **Imaginace** je obrazotvornost nebo vizuální představy, které jsou součástí *fantazie*. Fantazií se myslí:

- *obrazotvornost a představivost*,
- dle W. Wundta je to „myšlení v obrazech“,
- vytváření nových představ na základě dřívějšího vnímání a obměňování minulé zkušenosti,
- hlavním znakem fantazie je novost kombinací, které člověk dosud neprožil, ačkoli jejím zdrojem je dříve vnímaná objektivní realita,
- míra fantazie je pak dána nadáním a také je základem každé tvůrčí činnosti (Hartl, Hartlová, 2006).

V imaginaci se mohou projevit pouze myšlenky, ale i velmi názorné barvy, formy, čichové předjímání a vzpomínky, doteky i akustické vzpomínky. Obrazy o povaze světa a o nás samých nás mohou v životě buď podporovat, nebo brzdit. Pokud si to uvědomíme, můžeme na obrazech právě prostřednictvím imaginací vědomě pracovat. Snové obrazy o nás vypovídají a také působí změny v našem prožívání. S *emocemi*, které dostávají také podobu obrazů, je třeba zacházet, je důležité je prožívat jako vztah k sobě samým a uvolňovat jimi energii k jednání. Všechny naše obrazy vypovídají o našem aktuálním rozpoložení, o tom, kde se člověk nalézá ve svém vývoji, s jakými problémy bojuje a jaké možnosti se v těchto problémech vyjevují, jaké má touhy, které mohou ohlašovat nový vývoj. Některé typy obrazů vynořují stále znovu, nejsou tudíž jen situační.

Diagnostika, která je založena na obrazech, je diagnostikou procesu. Každé sebecítění našeho momentálního nahlížení na nás samé, na svět a na naše současné vztahy má svůj terapeutický aspekt. Objevují se podstatné aspekty osobnosti, nebyly integrovány v běžném životě. V terapeutickém procesu imaginace se mění naše sebecítění, což může vést k pocitu tvořivějšího života ve smyslu proměny osobnosti a objevení tvořivého životního postoje. Tento postoj míří většinou do budoucnosti, protože je spojen s nadějí, která přináší základní prožitek bezpečí a pocitem, že budoucnost je otevřená a situaci lze změnit.

Jung a mnoho dalších terapeutů vychází z toho, že vnitřní obrazy jsou prožívány jako tok a tvoří proud. Obrazy, které se nám objevují při imaginaci, jsou symbolické procesy, které uvádíme do souvislosti se životem, nebo symboly můžeme spojit s jejich kolektivním významem (Jung), jež nám zprostředkují pohádky, mýty, umění, náboženství a historie. Je však třeba rozpoznávat, že imaginovaný obraz je sice spojen s obecnou lidskou zkušeností, ale zároveň souvisí s naší individuální životní historií. Jung tvrdí, že tvorba symbolů bývá spojena s psychogenními tělesnými poruchami, protože nevědomí je duší všech autonomních komplexů těla. Emoce úzce souvisí s komplexy, podmiňují některé trvalé vzorce chování a mají svůj fyziologický korelát. Z psychosomatického pohledu na člověka, ke kterému Jung dospěl, čerpá dodnes mnoho autorů.

Člověk je systém, který prožívá a posuzuje své zdraví a nemoci a vzájemně v něm působí somatické, psychické a sociální faktory. Problémy, jež se vyskytují na jedné úrovni, se mohou vyjadřovat i na jiných úrovních. Proto můžeme veškeré symptomy, tělesné i sociální, chápat jako symboly a pracovat s nimi jako s proudem vnitřních obrazů vycházejících z vnímání těla. Abychom navázali kontakt s tělem, můžeme v imaginacích podniknout cestu po vlastním těle.

## **II. METODOLOGICKÁ ČÁST**

## 1 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum je širokým označením pro různé přístupy, proto neexistuje jediná obecně uznávaná definice tohoto pojmu. Glaser a Corbinová (1989) považují za kvalitativní jakýkoli výzkum, jehož výsledků se dosahuje jinými než statistickými metodami a dalšími způsoby kvantifikace. Jiní autoři tvrdí, že jedinečnost kvalitativního výzkumu nespočívá jen v absenci čísel. Významný metodolog Creswell (1998) definoval kvalitativní výzkum takto: „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“ (Hendl, 2005, str. 50).

## 2 Zakotvená teorie

Jako strategii výzkumu jsem použila zakotvenou teorii. Nevyužila jsem ji ale celou, pouze jen její části. Pro úplnost však uvádím celou strategii zakotvené teorie.

Název „zakotvená teorie“ není označení nějaké určité teorie, jde o určitou strategii výzkumu a zároveň o způsob analýzy získaných dat. Cílem výzkumu vycházejícího ze strategie zakotvené teorie je návrh teorie pro fenomény v určité situaci, na kterou výzkumník zaměřuje svou pozornost. Tato vznikající teorie je zakotvená v datech, které výzkumník získal během studie. Pozornost je věnována obzvláště jednání a interakcím jedinců a také procesům v daném prostředí (Hendl, 2005).

Autory postupu zakotvené teorie (*grounded theory*) jsou B. Glaser a A. Strauss (1967). Díky relativně přesnému a podrobnému vymezení kroků metody získala tato teorie mezi kvalitativními výzkumníky velkou oblibu. V konkrétním postupu však výzkumníci modifikují či vypouštějí některé kroky celého postupu. Postup zakotvené teorie se vyznačuje následujícími rysy (Hendl, 2005, str. 125):

- poskytuje explicitní procedury pro vytváření teorie;
- poskytuje postupy pro provedení studie, jež bude pružná a zároveň systematická a koordinovaná;

- poskytuje explicitní procedury pro analýzu kvalitativních dat;
- je užitečný především v aplikovaných oblastech výzkumu a v oblastech, které jsou málo teoreticky zpracované;
- existuje dostatek příkladů použití tohoto přístupu.

Při vytváření zakotvené teorie se provádějí následující akce:

- Výzkumník vstupuje do terénu vybaven prvotními vágními koncepty a představami o zkoumané oblasti.
- Výzkumník studuje jednotlivé případy nebo skupiny a zaznamenává data získaná pozorováním, rozhovory a shromažďováním dokumentů.
- V procesu zkoumání data simultánně shromažďuje a analyzuje.
- Výzkumník rozšiřuje své zkoumání na další případy procesem teoretického vzorkování, které má přinést novou informaci pro rozvoj teorie. Výběr nových případů závisí na dosavadních poznatcích a rozvíjející se teorii.
- Výzkumník provádí porovnávání mezi případy, testuje své poznatky a valorizuje zjištěná fakta. Rozvíjí zachycení rozmanitosti jevů pomocí kategorií, identifikuje probíhající procesy, zdokonaluje kategorizační systémy, integruje poznatky, zobecňuje empirická tvrzení a formuluje další hypotézy.

Existují tři základní prvky zakotvené teorie:

- **Koncepty** (teoretické pojmy), které jsou základními jednotkami analýzy, jelikož teorie se nenavrhuje přímo z dat, nýbrž pomocí konceptualizace dat.
- **Kategorie**, které jsou na vyšší a abstraktnější úrovni než koncepty. Bývají generovány stejným analytickým procesem porovnávání, aby se mohly ukázat podobnosti a rozdíly. Představují „základní kameny“ vznikající teorie.

- **Propozice** formulující zobecněné vztahy mezi kategorií a koncepty a mezi kategoriemi. Původně byl tento prvek nazýván „hypotéza“.

Pomocí **teoretického vzorkování** se provádí výběr datového materiálu. Cílem je zobecnění zdůvodněné získaným datovým materiálem. Celá analytická práce je směřována k identifikaci ústřední kategorie materiálu, který je zkoumán. Tento materiál je centrem hierarchické sítě kategorií. Propracování a identifikace kategorií se děje v několika fázích, kdy se celý materiál opakovaně zpracovává. Tento proces se souhrnně nazývá **teoretické kódování**. Za **empirickými indikátory** (způsoby chování, události) stojí **latentní kategorie** (konceptuální kódy, konstrukty), z toho vychází celý přístup teoretického kódování.

Postup Glasera a Strausse bývá označován také jako **metoda nepřetržitého porovnávání**. Obsahem návrhu teorie je formulace kategorií a vztahů (propozic) mezi nimi. Během celého procesu si výzkumník zaznamenává **poznámky** (memos), tedy dojmy, nápady, asociace a otázky, čímž vysvětluje a doplňuje nalezené kódy. Vlastní popis teorie vzniká z poznámek doplňovaných grafickými schémata vzájemných vazeb kategorií (Hendl, 2005).

### 3 Kódování

Ve své práci použiji proces otevřeného kódování.

Kódování je metodou rozkrutí dat. Směřuje k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci. Strauss a Corbinová (1990) rozlišují tři procedury kódování:

- **Otevřené kódování.** První otevřené kódování provádí výzkumník prvním průchodem daty, přičemž lokalizuje v textu témata, kterým přiřazuje označení. Čte pomalu přepisy rozhovorů a terénní poznámky, při tom si všímá kritických míst. Tak jsou v datech odhalována určitá témata, která mají vztah k přečtené literatuře, k položeným výzkumným otázkám a k pojmům používaných účastníky. Jak výzkumník proniká k textu, vznikají nové myšlenky. Otevřené kódování lze aplikovat několika způsoby. Buď se kóduje slovo po slově, nebo podle odstavců či

podle celých textů a případů. Osobní styl práce, problém, nebo položená otázka určí zvolenou alternativu kódování, přičemž je třeba brát na zřetel především tematické rozkrytí textu.

- **Axiální kódování.** Výzkumník zvažuje příčiny a důsledky, strategie a procesy a podmínky a integrace. Hledá tak další koncepty a kategorie, které spolu souvisejí. Zkoumá, které kombinace znaků v kategorii jedné jsou propojeny s jinými kombinacemi znaků v kategorii jiné. Axiální kódování má za úkol stimulovat uvažování o propojení mezi tématy a koncepty, přitom vznikají nové otázky. Výzkumník může navrhnout zkoumání do ještě větší hloubky, či opuštění některých témat.
- **Selektivní kódování.** Výzkumník začíná s integrací výsledků a identifikuje hlavní témata projektu. Je to další fáze přezkoumávání dat a kódů a jejich selektivní zpracování. Jsou vyhledávány případy, jež ilustrují témata, provádí se porovnání a kontrasty. Při selektivním kódování se výzkumník snaží najít hlavní témata a kategorie, jež budou ústředními body vznikající teorie. K přerušení interpretace dat a sběru dalších dat dochází v okamžiku **teoretické saturace**, když už další kódování nepřináší žádné nové poznatky. Na závěr se provádí konečná **integrace**. V tomto procesu se výzkumník dostává ke stále komplexnější organizaci jednotlivých částí teorie. Ke znázornění vztahů a teorie jsou používány *integrativní diagramy*.

Všechny tři postupy se nemusí používat odděleně, představují spíše různé způsoby, jak s textovým materiálem zacházet a je možné mezi nimi podle potřeby přecházet. Všeobecně však začíná analýza dat otevřeným kódováním a končí spíše selektivním kódováním. Celý proces je doprovázen tvorbou poznámek (Hendl, 2005).

### 3.1 Poznámkování

Nedílnou součástí zakotvené teorie je umění psaní poznámek, které pomáhá při integrování výsledků. Poznámky, které jsou vedeny v průběhu výzkumu, obsahují průběžně vznikající úvahy o datovém materiálu. Tyto poznámky jsou dále zpracovávány a tvoří fragmenty celé teorie. Často mohou komentovat získané kódy.



Součástí poznámek jsou poznámky přípravné, poznámky, které zachycují inspiraci, poznámky o „objevech“, poznámky odlišující od sebe jednotlivé kategorie, poznámky shrnující a metodické poznámky, což jsou poznámky o poznámkách (Hendl, 2005).

## **4 Výzkum**

Použila jsem metodu kvalitativního výzkumu, protože budu zkoumat mentální reprezentace jednotlivých lidí. Zajímají mě odlišnosti a významy těchto reprezentací. Vzhledem k designu tohoto výzkumu bylo vhodné použít kvalitativní výzkum, protože se soustřeďuje na smysl a význam.

### **4.1 Cíl výzkumného šetření**

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké mentální reprezentace „těla“, „emocí“ a „mysli“ se objevují u hudebně zaměřených osobností. Cílem je zkoumat imaginace těchto osobností a nacházet v těchto obrazech symboly. Významy těchto symbolů pak budou vyhledávány v příslušné literatuře.

### **4.2 Metoda**

Použila jsem imaginaci, jejíž použití se velmi přibližuje metodě, která se nazývá *katatymně imaginativní psychoterapie*.

### 4.2.1 Katatymně imaginativní psychoterapie

H. Leuner (1970,1975) vypracoval imaginativní techniky, označované původně jako „katatymní prožívání obrazů“, postupně variantu krátkodobé psychoterapie s psychoanalytickou orientací, která probíhá obvykle v 15 - 20 sezeních, a kterou můžeme označit jako katatymně-imaginativní psychoterapii. Pacient je vybízen, aby obsah navozeného denního snění bezprostředně sděloval terapeutovi sedícímu vedle něj. Terapeut může přitom svým vyjadřovaným porozuměním a svými podněty další směr i obsah pacientova snění ovlivňovat. Očekává se, že se v prožívaných obrazových dějích projeví jak současné emoční problémy, tak jejich nevědomé kořeny sahající do raného dětství (Kratochvíl, 1997).

Témata jsou rozdělena do tří stupňů, základního, středního a vyššího.

Ke standardním motivům patří: 1) motiv louky, 2) motiv potoka s výzvou sledovat ho buď proti proudu až k prameni, nebo naopak od pramene k ústí, 3) motiv hory, která se má pozorovat napřed z dálky a pak se na ni má vystoupit a vrátit se zpátky, 4) motiv domu, který se má uvnitř celý prohlédnout od půdy až po sklep, 5) motiv okraje lesa s pohledem do temnoty lesa z louky, aby bylo možno nechat z lesa vystoupit symbolické postavy (Kratochvíl, 1997, str. 184).

Postup této metody spočívá v tom, že uvolněný pacient sedí v pohodlné židli, nebo leží na pohovce. Terapeut u pacienta vyvolá imaginaci, která je podobná dennímu snu. Brzy začínají vznikat scénické sledy, a to hlavně obrazy krajiny nebo setkání s lidmi a zvířaty. V trojrozměrném prostoru tohoto kvazi reálného prožitku se imaginující osoba může pohybovat, jako v reálných strukturách. Klient nebo pacient veškerý obsah obrazů bezprostředně sděluje terapeutovi, který denní snění doprovází či jej podle daných pravidel ovlivňuje a strukturuje. Toto terapeutické doprovázení má veliký význam, proto se také katatymně imaginativní psychoterapie odlišuje od jiných imaginativních technik, jako jsou např. aktivní imaginace, obrazová imaginace nebo autogenní trénink. Sdílený prostor mezi pacientem a terapeutem se vytváří v okamžiku vzniku, „in statu nascendi“, kdy je imaginace verbálně sdělována terapeutovi. V tom spočívá zvláštnost KIP. Mezi terapeutem, pacientem a denním sněním vzniká jakýsi trojúhelník, jehož důležitým parametrem je přenosové a protipřenosové dění. (Leuner, 2007.)

### 4.3 Postup

Na začátek jsem s každým respondentem provedla krátký rozhovor, ve kterém jsem se postupně ptala, co si představují pod pojmem „tělo“, „emoce“ a „mysl“. Tuto krátkou imaginaci jsem zaznamenala. Po to imaginaci použila imaginaci z knihy Davida Kuneše (2009, str. 125, viz. příloha), ve které se respondent ocitá na louce a vydává se po cestě směrem ke hradu na kopci, kde prochází třemi místnostmi s názvem „Tělo“, „Emoce“ a „Mysl“. Respondent mi podle potřeby bezprostředně sděloval, jaké obrazy vidí, po případě se nechal vést a to, co viděl, mi sdělil po provedené imaginaci. Po každé imaginaci jsem tedy s respondenty provedla rozhovor, ve kterém jsem se jich ptala, jaké obrazy viděli a co při tom cítili. Celé setkání jsem zaznamenávala na diktafon.

### 4.4 Výběr respondentů

Imaginaci a rozhovor jsem vedla se šesti respondenty, kteří byli hudebně zaměřeni, tedy ovládali nějaký hudební nástroj, hudbě vyučovali, nebo profesionálně vystupovali jako hudebníci. Tito respondenti byli ochotní přistoupit ke spolupráci s tím, že zůstanou v naprosté anonymitě. Z tohoto důvodu udávám pouze věk a pohlaví respondentů.

#### 4.4.1 Respondent A

Žena, 54 let

*Úvodní imaginace*

„Tělo“. Respondentka popisovala, že tělo může mít i hudební nástroj, potom si představila tělo muže a nakonec „těhotné tělo“. To vysvětlila tak, že její dcera, která s ní bydlí, byla ještě nedávno těhotná a měla ji každý den před očima.

➤ Hudební nástroj tvaru houslí a kontrabasu představuje ženský princip, naopak nástroje dechové princip mužský (Cooperová, 1999.)

„Emoce“. Respondentka řekla, že emoce mohou být dobré a špatné a ona má teď v souvislosti s prací spíš ty špatné. Špatné emoce si vizualizovala jako velký, černý, střapatý balón. Dobré emoce si vizualizovala jako sluníčko a ptáčky.

➤ Představa ošklivé emoce jako střapatého balónu může symbolizovat pocit, že špatné emoce jsou skutečně pouze nafouklým balónem. Může navádět k myšlence, že balón může prasknout nebo se může vyfouknout, tedy z negativní emoce je možný nějaký únik či možnost zbavit se jí.

➤ Černá barva balónu je pochopitelná, protože v Evropě symbolizuje temnotu, chaos, smrt, smutek, bolest (Becker, 2002), prázdnotu, zlo, hanbu, zoufalství, zkázu, strádání (Cooperová, 2002). Z hlediska hlubinné psychologie je černá barva nejhlubšího podvědomí, ponoření se do temnoty, do smutku (Biedermann, 1992).

➤ Slunce představuje nejvyšší kosmickou mocnost, vševidoucí božství a jeho moc, srdce kosmu. Symbol Slunce bývá všemi kulturami vnímán jako kladný a bývá ztotožňován se symbolem srdce (Cooperová, 1999).

➤ Pták je živočich schopný létat (Biedermann, 1992). Mívá pozitivní význam. V tomto případě může symbolizovat transcendenci, schopnost komunikovat skrze kladné emoce s bohy, nebo vstoupit na vyšší úroveň vědomí, myšlení a představivosti (Cooperová, 1999).

„Mysl“. Mysl si respondentka vizualizuje jako červenou s malými ručičkami, které mohou objímat, ale i svírat.

➤ Červená má mnoho významů, tady její symbol vnímám buď jako určitou tvůrčí energii. Negativně může být v této imaginaci chápána jako oheň, hněv, pohroma či válka (Cooperová, 1999).

➤ Symbol ruky představuje aktivitu a moc (Biedermann, 1992). Respondentka je spíše pasivně v moci „červených ručiček“.

## IMAGINACE

Respondentka neviděla hrad, ale zříceninu.

➤ Motiv hradu může zjednodušeně symbolizovat naše já. Pokud respondentka vidí zříceninu, může to značit *romantickou duši*, nebo *způsob náhledu na své já*, což je zřejmě platné v tomto případě.

Cestou potkala datla.

➤ Datel je velmi pozitivní symbol, má podobné vlastnosti jako symbol Marsu, ochránce úrody, polí a lesů, nebo Totem, duch, který chrání (Biedermann, 1992). Datel je zvěstovatelem štěstí, je to pták spojovaný s proroctvím, magickou silou, je strážcem králů a stromů (Cooperová, 1999).

Hrad měl místo oken díry a neměl ani střechu, jak později respondentka dodala.

➤ Díra symbolizuje prázdnotu a nicotnost. Na druhou stranu je to i ženský princip plodnosti, jako symbolika všech dutých věcí (Cooperová, 1999). V tomto případě budou díry značit spíše dveře či brány do duchovní oblastí.

➤ Střecha symbolizuje úkryt, ochranu. Je to ženský, útočiště skýtající aspekt (Cooperová, 1999). Chybějící střecha pravděpodobně symbolizuje pocit, že se respondentka necítí být ve svém hradě v příliš v bezpečí.

Ke hradu vedl padací most.

➤ Představa hradu bývá často spojována s mostem, který k němu vede. Most je zde přechodem z jedné sféry do druhé. (Cooperová, 1999) Může být i symbolem překonání překážky. (Biedermann, 1992)

Na nádvoří stála studna.

➤ Studna je šachtou do podsvětí k hlubinným vodám, kde se skrývají tajemné síly (Biedermann, 1992). V Bibli je symbolem očisty, požehnání, v Islámu obrazem ráje (Becker, 2002). Z psychoanalytického hlediska je přístup do nevědomí. Dále představuje ženský princip, lůno velké matky, duši, spojení s podsvětím (Cooperová, 1999).

Trůnní sál bylo velmi těžké najít. Poznala ho podle zbytků maleb na stěnách, které měly barvy modré a zlaté. Po rozhovoru si ještě vzpomněla, že ty malby byly malé

palmičky. Už neměla potřebu jít dál. Řekla, že trůn už tam nemůže být, ale podle maleb našla místo, kde mohl dříve stát a sedla si na zem. Dodala, že to byl nějaký malý hrad.

➤ Domnívám se, že respondentka je při hledání trůnu ovlivněna tím, že ví, že je ve zřícenině. Usuzuji tak z racionální úvahy „to už tam nemůže být“.

➤ Trůn v tomto hradě chybí. Symbolizuje duchovní i světskou autoritu, vědění a vládu, je vztahem mezi bohem a člověkem a vládcem a poddaným. Ztělesňuje jak autoritu a božskou moc králů, tak klín velké matky (Cooperová, 1999). Je symbolem vlády a ústřední moci ve světském i sakrálním prostředí (Biedermann, 1992). Respondentka si trůn nedokázala představit. Může to symbolizovat určitý odpor, či možná to, že si respondentka sama sebe příliš neváží.

➤ Palma je solárním symbolem. Představuje radost, spravedlivost, proslulost, vítězství, požehnání, strom života, mužnost, plodnost (Cooperová, 1999). Jung spatřuje v palmě symbol duše (Becker, 2002).

➤ Kombinace modré barvy se zlatou představuje veselost a obveselení (Biedermann, 1992). Jsou to jen zbytky maleb, možná ukazují na radost, která byla pocíťována někdy v minulosti.

Po tom, co jsem respondentce řekla, aby si představila, že je to její hrad, dodala ironicky a se smíchem, že by to tak odpovídalo, ta zřícenina. Ve hradě se cítila opuštěně, protože tam nikdo není, „co by tam kdo dělal“. V místnosti respondentka nejdřív viděla hodně dveří, ale po tom, co jsem jí řekla, že by měla vidět troje dveře, rukama mi se zavřenýma očima ukazovala, kde se jednotlivé dveře nachází, jako bychom byli v jejím prostoru spolu. Po levé straně se nacházely dveře s nápisy „tělo“ a „emoce“. Po pokynu, aby vstoupila do prvních dveří, mi důrazně řekla, že tam nejsou dveře, ale díra.

„Tělo“. Komnata „tělo“ byla světlá, pískové barvy, jako má přírodní kámen, byly v ní sloupy a oblouky. Místnost byla zachovalá, respondentka se v ní cítila docela příjemně, jen se tu nemohla kvůli těm sloupům rozeběhnout. Měla pocit, že tu zabloudí, ale zase se najde. Příliš ji to tu „neděsilo“.

➤ Sloupy symbolizují spojení nebe a země, jsou symbolem pevnosti a nosné síly. Sloup může být vnímán jako obraz lidské postavy. (Becker, 2002). Sloup je světová osa (*axis mundi*) spojující a oddělující nebe a zemi. Symbolizuje také stabilitu (Cooperová, 1999).

➤ Opracovaný kámen je symbolem duchovna a dokonalosti. Kámen všeobecně symbolizuje stálost, pevnost, stabilitu, věčnost, nezničitelnost, soudržnost (Cooperová, 1999). Je obrazem koncentrované síly, přes svou tvrdost je vnímán jako životodárný (Becker, 2002).

➤ Tělo je vnímáno jako něco pevného, stálého, příjemného.

„Emoce“. V komnatě „emoce“ se respondentka necítila příjemně, cítila strach. Respondentka se nacházela v kulaté věži, ve které už nebyly schody, a jen někde nahoře tušila okna, ale jinak byla všude tma.

➤ Věž je symbolem moci nebo překročení všedního prožívání, dále může být falickým symbolem. Bývá i uzavřeným, nepřístupným prostorem symbolu panenství, může symbolizovat také filosofické myšlení a meditaci, ale i odtrženost od světa (Becker, 2002). Dále symbolizuje výstup, bdělost. Kulatá věž může sdílet symboliku sloupu, spojení nebes a země (Cooperová, 1999). V emocích se sice respondentka necítí dobře, nicméně v nich možná má určitou oporu a negativní emoce se mají kudy dostat „ven“ (přítomnost oken).

➤ Schody představují obraz možností duchovního vývoje, postupného nárůstu moudrosti a vědění. Duše může stoupat k nebi, k bohům (Becker, 2002). Tady schody chybí, z čehož mohu usuzovat, že je tady možnost transcence a postupu na vyšší rovinu nějakým způsobem blokováno.

➤ Okno je otvor, jímž vstupuje nadpřirozené světlo (Biedermann, 1992). Symbolizuje vstřícnost a otevřenost vůči vnějším vlivům (Becker, 2002). Tušení přítomnosti okna vidím jako naději v tmavé místnosti „emoce“.

„Mysl“. K místnosti „mysl“ se respondentka zpočátku nedokázala ani otočit, a když ji po pravé straně našla, zjistila, že je zadržena. Respondentce nevadilo, že se do místnosti nemůže dostat.

➤ Zeď nese i symbol prahu, je přechodem z vnějšího prostoru do prostoru vnitřního a posvátného, může být ochranou, v tomto případě je omezením (Cooperová, 1999).

Po pokynu k opuštění hradu respondentka řekla, že jsou tam jen ty troje dveře a žádný východ. Když jsem podotkla, že někudy přeci přišla, respondentka řekla, že asi přiletěla. Tak jsem jí poradila, aby odletěla, což učinila a za hradem se dostala cestou, kterou přišla, zase zpět na louku.

➤ Let představuje určitou transcendenci, uvolnění ducha z omezení hmotou, přechod z jedné ontologické roviny na druhou, přechod z podmíněného k nepodmíněnému a je přístupem do nadlidské formy bytí (Cooperová, 1999). V tomto případě je nejrychlejším a nejsnadnějším únikem z místnosti bez východu.

➤ Celkově se dá říct, že respondentka nemá přístup k mysli, což se dá vysvětlit tím, že pravděpodobně jako žena více využívá funkci citění než myšlení. Dalším důvodem mohou být problémy v práci, o kterých se respondentka zmínila.

#### **4.4.2 Respondent B**

Žena, 22 let

*Úvodní imaginace*

„Tělo“. Respondentka si představí nahé mužské tělo.

„Emoce“. Respondentka si vizualizuje spoustu barev, které jsou různě přes sebe a jedna barva vystoupí, podle toho, která emoce převyšuje.

„Mysl“. Respondentka vidí hlavu a chaos. Vizualizuje si ji jako bílou, hutnou mlhu.

IMAGINACE

Respondentka cestou na hrad potkala a pozdravila lišku. Vysvětluje, že je to její oblíbené zvíře.

➤ Symbol lišky je v evropské tradici vnímán spíše negativně, představuje lstivost. V křesťanství je toto zvíře spojováno s ďáblem a klamem. (Biedermann, 1992.) Dále tento symbol představuje vychytralost, potměšilost,



pokrytectví a úskočnost. Ve východní Asii se liška vyskytuje v symbolech erotiky, v Číně je vnímána také pozitivně jako symbol dlouhověkosti, moci proměny a duchů mrtvých (Cooperová, 1999).

Respondentka se nezmínila o žádném mostě, který by ke hradu vedl. Zpočátku se jí hrad s nádvořím nejevil zajímavý, ale když vešla do hradu, ocitla se v dlouhé chodbě, kde byly po levé straně různé dveře a na konci chodby byly také jedny dveře. Začala jednotlivé dveře prozkoumávat.

➤ Zavřené dveře mohou ukrývat tajemství a vstup do nich bývá spojen se zákazem nebo podmínkou vstupu (Becker, 2002).

➤ Symbol levé strany může v tomto případě představovat tajemství a ženský princip (Cooperová, 1999).

Za prvními dveřmi byla místnost s velikými hady, které respondentka nevnímala negativně.

➤ Symbolika hada je mnohoznačná, had je povahy mužské i ženské sám sebe plodící, je to tvor zabíjející jedním stiskem, symbol smrti a zkázy, ale také života a vzkříšení, když had stahuje a obnovuje svou kůži. Může být světlem i temnotou, dobrem i zlem, moudrost i slepá vášeň, duchovní i fyzické znovuzrození, manžel všech žen, spojení se symbolem těhotenství, *falickým symbolem*. Had doprovází všechna ženská božstva – tajemnost, záhadnost, intuitivnost. Je nevypočitatelný – záhadně se objeví a mizí. Býval považován za oboupohlavní bytost. Tvořivá, plodivá síla země, symbol sexuální, pohřební, podsvětí, manifestace síly na všech úrovních, pudová přirozenost, energie. (Cooperová, 1999.) V tomto případě bude had spíše pozitivním symbolem.

Další místnost byla malá, byl tam nějaký nábytek, ale jinak byla prázdná. Ve třetí místnosti si respondentka vybavuje pouze spoustu zelené barvy.

➤ Zelená je symbolem svobody, krásy, radost, zdraví, naděje a laskavosti (Biedermann, 1992). Představuje život i smrt, mládí, naději, veselí, změnu, pomíjivost, žárlivost, vzkříšení, nezralost, naivitu, přírodu, hojnost, prospívání, mír. (Cooperová, 1999.)

Dveře na konci chodby vedly do trůnního sálu, který byl velkou, studenou kamennou místností s kamennou dlažbou. Respondentka se posadila na pohodlný,

polstrovaný trůn a rozhlížela se po studeném sále, kde byly jen tři sloupy a nějaké sochy, ale jinak nic.

➤ Symbol tří sloupů může představovat moudrost, krásu a sílu, také přítomnost Velké matky. Prostřední sloup symbolizuje rovnováhu (Cooperová, 1999).

Všechny troje dveře s nápisy „tělo“, „emoce“ a „mysl“ byly po pravé straně trůnního sálu.

„Tělo“. Místnost „tělo“ byla malá, tmavě fialová. Byla malá, po pravé straně nebylo nic, na konci bylo okno, kterým dovnitř svítlo Slunce, po levé straně byla jakási kuchyň. Tam stály sklenice, ve kterých byly naložené různé orgány, jako na výstavě. Respondentka se zde cítila vyrovnaně.

➤ Fialová barva může být v této místnosti symbolem inteligence, vědění, střízlivosti, pokory (Cooperová, 1999).

➤ Okno je otvor, jímž vstupuje nadpřirozené světlo (Biedermann, 1992). Může symbolizovat vstřícnost a otevřenost vůči vnějším vlivům (Becker, 2002).

➤ V souvislosti s představou orgánů naložených ve sklenicích mě napadá, že si respondentka představu orgánů možná spojuje s jejich zkoumáním či pitváním v jakémisi nemocničním či laboratorním prostředí.

„Emoce“. Místnost „emoce“ byla středně velká, prázdná a měla stěny, na kterých byly barevné pruhy, kterých se respondenta dotýkala, nebo se o stěny opírala a tím čerpala energii. Vybírala si, jakou emoci chce prožít. Pociťovala v sobě očekávání, co se stane, když dá některé emoci volný průběh. Místnost byla oproti té minulé velmi světlá.

➤ Barvy jsou odlišné, výrazné, zřejmé, různé, vyjadřují pozitivnost světla. Bůh je jako světlo zdrojem barvy (Cooperová, 1999). Barvy jsou nosiče duševních nálad, lidských vlastností, hierarchického postavení (Becker, 2002).

„Mysl“. Místnost „mysl“ nikde nezačínala, ani nekončila. Všude byla mlha, ve které respondentka nahmatala jen udusanou hlínu na zemi. Tato místnost ji přišla velice podivná. Cítila v sobě trpělivost, očekávání, ale jako kdyby nevěděla, co má čekat.

➤ Mlha je symbolem neurčitosti, zóny mezi realitou a irealitou, hranice mezi světem lidí a záhrobím (Biedermann, 1992). V tomto případě může

představovat stav omylu a zmatení. Duše musí projít z temnoty a zmatení mlhy do jasného světla. (Cooperová, 1999.)

➤ Hlína. Zem je jedním ze čtyř elementů (Biedermann, 1992). V protikladu k nebi je vnímána jako ženská, pasivní, temná. Je lůnem, ze kterého pochází život, ale je i hrobem (Becker, 2002). Tento symbol dokresluje pocity, které respondenta v místnosti „mysl“ cítila.

➤ V mysli se respondentka spíše ztrácí. Může to být z toho důvodu, že jako žena upřednostňuje funkci cítění před funkcí myšlení.

Po návštěvě místností se respondentka rychle vrátila na příjemnou louku.

### 4.4.3 Respondent C

Muž, 23 let

#### *Úvodní imaginace*

„Tělo“. Respondent si představí ženské tělo.

„Emoce“. Respondent nejprve popisuje, že emoce člověk cítí, i když lidé mají tendence si pod emocemi představovat různé věci, barvy, nebo muziku, protože ta obsahuje hodně emocí, ale nemá pocit, že to jde vždy vyjádřit barvou, nebo jiným způsobem. Nedokáže si emoce vizualizovat.

„Mysl“. Respondent si představuje pod pojmem mysl nekonečno. Vizualizuje si ji jako labyrint nekonečných cest, s neurčitou mlhou.

➤ Labyrint. Úkolem v labyrintu je najít správnou cestu mezi těmi bludnými, nesprávnými.

#### IMAGINACE

Respondent zdůraznil, že stezka, po které se vydal na hrad, byla velmi úzká a prašná a že hrad stál na velmi vysokém, strmém kopci. Těžká, dubová brána hradu byla padacím mostem. Uprostřed prostorného nádvoří stála kašna, ve které byla průzračná, pramenitá voda.

➤ Stezka. Cesta je prastarým symbolem lidského života. Člověk je poutník. Cestu charakterizuje bezcílnost a bezčasovost, vede zpátky k počátku (Becker, 2002).

➤ Kopec. Hora je středem světa, místo, kde se setkává nebe a země. Je útočištěm a sídlem bohů, symbolem věčnosti, stálosti, pevnosti a klidu.

➤ Dubové dřevo je materiál, který se v této imaginaci vyskytuje často. Symbolizuje vytrvalost a nesmrtelnost. Dub je síla, ochrana, odvaha, pravda. Bývá také symbolem člověka a lidského těla (Cooperová, 1999).

➤ Přejít padací most vedoucí ke hradu je zde symbolem překonání překážky, přechodem z jedné sféry do další (Becker, 2002).

➤ Kašna může být zástupným symbolem studny, jakožto symbol duše a možná i ženského principu (Cooperová, 1999).

➤ Voda v kašně. Všechny vody jsou symbolem Velké matky a jsou spojovány se zrozením, principem, univerzálním lůnem a pramenem života. Je symbolem neustálého proudění jevového světa. Je to první forma hmoty (Cooperová 1999).

Respondent si nedokázal představit, jak prozkoumává svůj hrad, jenom vyšel po schodech nahoru do trůnního sálu, kde stál na vysokém stupínku červený, vypořstovaný a měkký trůn, pod kterým byl koberec.

➤ Schody mohou v tomto případě představovat obraz možností duchovního vývoje a postupného nárůstu moudrosti a vědění (Becker, 2002).

➤ Trůn vnímal respondent jako velmi příjemný. Pravděpodobně vládne dobře a rád sobě i svému hradu.

„Tělo“. Místnost „tělo“ se nacházela po levé straně trůnního sálu. Vedly do ní těžké, dubové dveře. Uvnitř místnosti stály všude figuríny, které připomínaly voskové figuríny, či figuríny z výloh obchodů s oblečením. Barva místnosti byla tělová a narůžovělá. Tato místnost respondentu děsila a nelíbila se mu.

➤ Figuríny ve výkladních skříních bývají spojeny s nějakým soudobým kultem toho, jak má vypadat krásné tělo. Respondent k tomu cítí určitou nechuť. Může tělo vnímat jako cosi „vnějšího“.

„Emoce“. Místnost „emoce“. Již před vchodem do této místnosti respondent cosi cítil. Popisoval, že to bylo „něco“. Po otevření dveří cítil úžasné chvění, začalo mu bušit srdce. Šel po nebi, po obloze, pod ním byl celý svět a kolem něj bylo spoustu barev, slunce, ptáčků a hrála tam klidná, zamilovaná muzika. Místnost byla nekonečná. Respondent cítil lásku a samé příjemné věci. Nechtělo se mu odtud odejít.

➤ Nebe je místo, ze kterého působí bohové a kam se vznese duše po smrti, život i zkáza (Becker, 2002). Představuje transcendenci, nekonečnost,

výšku, říši blaženosti, svrchovanost, řád ve vesmíru. (Cooperová, 1999.) Nebe je vnímáno jako mužský aspekt (Becker, 2002). V Bibli je chápáno jako Boží trůn (Biedermann, 1992).

➤ Přítomnost Slunce připisují symbolu přítomnosti vševidoucího božství a jeho moci (Cooperová, 1999).

➤ Symbol ptáků má všeobecně pozitivní význam. V tomto případě pravděpodobně představuje transcendenci, duši, božské zjevení, výstup do nebe, schopnost komunikovat s bohy, nebo vstoupit na vyšší úroveň vědomí, myšlení a představivosti (Cooperová, 1999).

➤ Hudba, kterou slyšel, mohla být tzv. hudbou sfér, která zní celým vesmírem, či vesmírem samotného respondenta. Slyšení zamilované hudby připisují tomu, že respondent se cítí být zamilovaný.

V místnosti „mysl“ panovala šedá a modrá barva, mlha a po stěnách se pohybovaly jakési proudy, myšlenky, které obíhaly kolem místnosti. Po stěnách byla také regály s knížkami. Byl zde klid, respondent se zde cítil dobře a věděl, že by se zde mohl „natáhnout“ a zamyslet se.

➤ Šedá barva bývá všeobecně vnímána jako smutná, ale tady by mohla představovat spíše neutrálnost a pokoru. V křesťanské tradici je šedá symbolem smrtelnosti těla a nesmrtelnosti duše, v židovské tradici představuje moudrost (Cooperová, 1999).

➤ Modrá barva symbolizuje stálost, pravdu, intelekt, zjevení, mír, čistotu, dobrou pověst, zbožnost (Cooperová, 1999). Je to barva nebes, dálky a vody. Je vnímána jako čistota, nehmotnost, smělost, barva Božského, pravda a věrnost (Becker, 2002).

➤ Knihovna zde symbolizuje především moudrost (Biedermann, 1992).

Když se respondent vrátil na trůn, zamyslel se a stále ho to „táhlo“ do místnosti „emoce“, která mu zůstala v mysli nejvíc. Uvědomil si, že první místnost byla nezáživná, ale druhé dvě místnosti se mu moc líbily.

➤ Je zajímavé, že před samotnou imaginací si respondent nedokázal vizualizovat „emoce“ a při imaginaci byla místnost „emoce“ nejživější

a nejbarevnější. Je možné, že ze začátku mohl vzniknout stud či jakási cenzura, která tuto oblast chránila a respondent potřeboval více času k sebeodhalení.

#### 4.4.4 Respondent D

Žena, 31 let

##### *Úvodní imaginace*

„Tělo“. Pod tímto pojmem si respondentka představila svého partnera.

„Emoce“. Tento pojem doprovází představa dvou obrazů. V prvním obraze je hádající se pár a ve druhém obraze je radující se pár.

„Mysl“ si respondentka vizualizuje jako mapu cestiček, které před ní na té mapě běhají.

##### IMAGINACE

Respondentka slyšela zpěv ptáků, na hrad šla po silnici. Trůnní sál dlouho nemohla najít. Když ho našla, spatřila velikou místnost s velikými prosklenými okny. Staly tam tři velké židle představující zřejmě trůny. Respondentka si sedla na prostřední židli. Cítila pocit uspokojení, že došla až sem. Když se rozhlédla, na pravé straně viděla jedny dveře a na levé straně dvoje dveře.

„Tělo“. V této místnosti se nacházela pouze žlutá a růžová barva a hodně světla. Respondentka se zde cítila dobře.

➤ Světle žlutá barva představuje intelekt, intuici, víru, dobrotu a krásu (Cooperová, 1999).

➤ Růžová může symbolizovat nevinnou ženskost.

„Emoce“. V této imaginaci viděla respondentka ženu s hnědými vlnitými vlasy, která velmi křičela na svého manžela, který měl fousy a vypadal jako takový „buran“ v montérkách. Respondentka se zde cítila hrozně a chtěla z této místnosti rychle odejít.

➤ Tato imaginace může poukazovat na nějaké konflikty v partnerském vztahu. Možná vnímá respondentka svého partnera příliš stereotypně.

„Mysl“. V této místnosti se respondentka cítila velmi klidně. Stála před ní obrovská světle hnědá deska, na níž se zájmem pozorovala pohyb světýlek, která po ní chodila.

➤ V mysli se respondentka cítila dobře. Na svou mysl dokáže pravděpodobně nahlížet s odstupem, vnímá ji jako jakési hemžení světýlek, tedy fenoménů, jevů, které vznikají a zase zanikají.

Na louku se respondentka vrátila překvapivě rychle. Dodává, že až na místnost s hádajícími lidmi byly všechny představy příjemné.

#### 4.4.5 Respondent E

Muž, 30 let

##### *Úvodní imaginace*

„Tělo“ je vizualizováno jako řecká antická socha nahé ženy, bez hlavy.

➤ Nahota symbolizuje přirozený, nevinný, rajský stav, zrození, stvoření, odhalenou skutečnost a pravdu (Cooperová, 1999).

➤ Socha. Tato představa může symbolizovat zájem v antice, kultuře, historii.

„Emoce“. Při tomto výrazu si respondent představí pláč, prudkou hádku, anebo pláč s radostí. Potom si představí smějící se, plačící nebo řvoucí ženský obličej.

➤ Jako by reprezentace emocí byly spojovány spíše s nelibými emocemi a s konfliktem.

„Mysl“. Respondent si představuje tisíce nervových spojení a neuronů, mezi kterými proletují blesky.

➤ Blesk přináší z nebe na zem oheň a zkázu, je symbolem nadpřirozené moci, symbolem mužské aktivity. V křesťanství je to symbol bezprostřední přítomnosti Boha, je to projev božské síly. Blesk je služebníkem Slunce (Biedermann, 1992). Je to duchovní inspirace, osvětlení, sestoupení síly, náhlé uvědomění si pravdy, zrušení nevědomosti, oplozující i ničivý. Ručí čas a prostor (Cooperová, 1999).

##### IMAGINACE

Na louce, která byla ve svahu, viděl respondent obrovské množství různých neznámých květin, byla cítit i jejich vůně. Vzadu u louky se rozprostíral les, z něhož byl slyšet datel, sova a nějácí ptáčkové. Respondent se cítil nádherně.

➤ Květina. Symbol mladého života, symbol slunce, životní síla, radost, konec zimy, vítězství života nad smrtí, boží dar, dětská radost z přírody, symbol naděje a boží přízně, v aztéckém kalendáři symbol umění a vkusu (Biedermann, 1992). Symbolizuje také ženský, pasivní princip, křehkost dětství a prchavost života (Cooperová, 1999). Je obrazem koruny a ukončení, toho podstatného, symbol především ženské krásy, symbol pomíjivosti a nestálosti, odevzdání a pokory (Becker, 2002).

➤ Les. Obývají ho strašidelné, tajuplné bytosti. Místo, kde člověk vyzkouší svoje schopnosti, divoká příroda, místo plné tajemství. V hlubinné psychologii představuje les ženskost, kterou musí mladík prozkoumat. Les je posvátná a tajuplná oblast obývaná různými bytostmi. Představuje dobrodružství duchovní či světské, v psychoanalýze symbolizuje nevědomí a mateřský či ženský symbol. Je to říše duše a ženského principu, místo zkoušky a zasvěcení, neznámého nebezpečí a temnoty. Vstoupit do začarovaného či temného lesa znamená překročit práh, vkročit do nebezpečného neznáma, do říše smrti. Les je symbolem tajemství přírody nebo duchovního světa, jímž člověk musí proniknout, aby našel jeho smysl.

➤ Sova. Symbol bohyně Pallas Athéna. Má hloubavý pohled schopný vidět ve tmě, bdí v noci, je symbolem moudrosti a učení. (Biedermann, 1992.) V lidových pověrách má sova spíše negativní význam, postoje k tomuto tvorů jsou ambivalentní (Cooperová, 1999). Sova je pták moudrosti i temnoty a síly. V Indii a Egyptě je ptákem mrtvých (Becker, 2002).

Vydal se po prašné cestě, která náhle začala stoupat po holém kopci s krátkou zelenou trávou směrem k šedému hradu s vlaječkami. Byl z velkých šedivých kvádrů, podle slov respondenta něco mezi románským a gotickým stylem, byl čtvercový, v každém rohu byly čtyři obrovské věže a uprostřed jedna velká obranná věž. Před velkou otevřenou branou byl padací most. Respondent nešel na čtvercové nádvoří, ale vstoupil do dveří po pravé straně chodby vedoucí k nádvoří. Vyšel po schodech do prvního patra a obešel celou pravou stranu hradu. Tímto způsobem se dostal malými



dvířky zprava do trůnního sálu. Ten byl obrovský, prázdný, měl dřevěnou podlahu a naproti dveřím stál hlavní velký trůn a vedle něj dva malé. Po zdech viseli tapisérie, koberce a vlajky. Respondent se posadil na trůn. Uvědomil si, že ten krásný hrad je jeho, cítil se tedy dobře, uvolněně a přirozeně.

Uviděl před sebou troje zavřená dvířka.

„Tělo“. Tato místnost byla velmi malá a byla plná zlata. Potom se rozšířila a začalo se v ní objevovat všechno, co si člověk může přát. Na cokoli člověk pomyslel, objevilo se to tam a zase to zmizelo. Respondent se zde cítil nádherně.

➤ Zlato je nejušlechtlejší kov, symbolizuje stálost, věčnost, dokonalost, je symbolem poznání, především ezoterického (Becker, 2002). Je jako Slunce, představuje osvícení, rys svatosti, nezničitelnost, moudrost, stálost, ušlechtilost, čest, svrchovanost, bohatství (Cooperová, 1999). Symbol zlata může být vyšším stádiem duchovního vývoje. V křesťanství je to symbol nebeského světla a dokonalosti (Biedermann, 1992).

„Emoce“. Po vstupu do této místnosti se respondent objevil znovu na louce, ze které přišel. Cítil se znovu nádherně a nejsilnější pocit zde byly vůně a vítr. Začal cítit, že se mu „rozšiřuje obzor“. Jen stál na prahu a díval se.

➤ Vítr je nestálý a nespoutaný živel. Možná jsou takové i respondentovo emoce.

„Mysl“. Mysl vypadala jako obrovská, několikapatrová knihovna s glóby a tisíci knihami. Respondent stál jen na prahu a cítil, že má nekonečně mnoho možností a začaly se mu před očima objevovat různé nákresy, vzorečky a tisíce různých informací. Uvědomil si, že cokoli by chtěl vědět, najde to tam.

➤ Knihovna je symbolem vyspělé kultury a náboženství, představuje moudrost (Biedermann, 1992).

➤ Glóbus je zmenšený model země. Tato představa může představovat schopnost znázorňovat si věci vizuálně. Stejně je to i z představou vzorečků, které se respondentovi „vynořovaly před očima“. Jako by na vše pohlížel vědecky.

Respondent se posadil zpět na trůn a začal mít pocit, jako by se vnitřně neuvěřitelně rozšířil, cítil obrovský nadhled a jakoby se sám nad sebou vznášel, emoce a vše bylo dalekou hezčí a silnější, než na začátku.

Náhle se dostal tobogánem na nádvoří a pak sešel cestou dolů, přičemž se stal takový předěl, jakoby spolu obraz hradu a obraz louky vůbec nesouvisely. Když se na louce položil, cítil se obrovsky až nekonečně.

➤ To, že respondent sjel tobogánem, může být buď pohodlností, nebo také smyslem pro humor.

#### 4.4.6 Respondent F

Žena, 50 let

##### *Úvodní imaginace*

„Tělo“. Pod tímto pojmem si respondentka představí fyzické tělo, které vnímáme, nebo energetická těla, která nevnímáme. Když energie těl není v rovnováze, tak je člověk nevyrovnaný.

„Mysl“. Mysl se respondentka představuje jako něco, co si žije vlastním životem a snaží se to ovládat naše ego. Mysl je velký pytel, kde bydlí myšlenky, které tam člověk buď pustí a nechá, nebo je jím jenom nechá projít jako jakýmsi tunelem.

„Emoce“. Emoce vidí respondentka jako pocity, které sídlí v emočním těle a vznikají na základě podnětů, které přicházejí zvenčí. Jsou cítit v oblasti břicha. Mohou člověka nastartovat k neuváženému jednání, pokud je nenechá klidně projít. Nejprve přichází emoce, potom myšlenka.

##### IMAGINACE

Respondentka cestou na hrad nikoho nepotkává, ale ví, že jsou kolem ní neviditelné bytosti. Ke hradu vede most přes příkop, který v sobě nemá vodu. Vstupní dveře jsou velké a těžké a mají na sobě klepadlo. Kolem celého hradu je podloubí se sloupy a dveřmi s klikami, kterých je po každé straně sedm a uprostřed pět. Prostředními dveřmi se jde do trůnního sálu, kde stojí trůn. Respondentka se na něj

nechce posadit a dodává, že nechce, aby to byl její hrad, že chce ten hrad jenom navštívit.

➤ Tato imaginace ve mně vyvolává pocit, jakoby respondentka nechtěla svému hradu vládnout, nebo snad ani sobě samé.

Respondentka jde samovolně za trůn, kde jsou schody vedoucí dolů a pod nimi je závěs. Za ním je menší zahrada obehnaná hradbami, kde svítí Slunce a zpívají tam ptáci. Tato zahrada je okrouhlá.

➤ Zahrada. Ráj, země zaslíbená. Symbol duše a vlastností, které se v ní pěstují, ztělesnění podrobené a uspořádané přirozenosti. Uzavřená zahrada představuje ženský, ochranný princip (Cooperová, 1999). Je symbolem kosmického řádu, může symbolizovat intimní oblasti ženského těla (Becker, 2002).

Troje dveře se nacházejí naproti trůnu.

„Tělo“. Tato komnata se nachází uprostřed mezi dvěma ostatními a má největší dveře. Místnost sama vypadá jako dlouhá, nekončící chodba, po jejíchž stěnách visí obrazy lidí namalovaných do půli pasu. Tyto obrazy jsou v těžkých zlacených rámech. Na zemi je různě barevná dlažba. Respondentka cítí, že chce jít na konec, ale konce nemůže dohlédnout a tak ji to po chvíli přestane bavit a komnatu opouští.

➤ Obraz je považován za totožný s božskou bytostí a měl by ji zpřítomňovat (Becker, 2002). Obraz „do půli pasu“ vypadá konvenčně.

„Emoce“. Tato komnata se nachází vlevo. Respondentka tam cítí zmatek. Po levé straně jsou rostliny, jakési popínavé, takoví „trifidi“, které se hýbou a snaží se přehoupnout na pravou stranu místnosti, kde rostou květy. Celá místnost působí také jako chodba, ale má nižší strop. Respondentce v této místnosti není dobře, jen stojí na prahu a ani nejde dovnitř.

➤ Levá strana této místnosti je porostlá popínavými lodyhami, to se dá vnímat jako záporné emoce. Respondentka je popisovala jako „trifidy“, což je smyšlený tvor z filmu, který je ohrožující bytostí. Tyto „trifidi“ se snaží dostat na pravou stranu na květiny, na kladné emoce. Vypadá to, jakoby respondentka měla pocit, že negativní emoce „spoutávají“ ty pozitivní.

„Mysl“. Respondentka vidí v této komnatě vědce s bílými plášti a brýlemi, kteří bádají. Je to taková laboratoř. Respondentka se cítí jako na exkurzi, protože vědce pozoruje, ale oni ji nevnímají, protože je každý zvlášť sám za sebe zabraný do své práce a s ostatními nespolupracuje. Respondentka se zde cítí neutrálně.

➤ Respondentka pravděpodobně své myšlenky ráda pozoruje, ale nepovažuje je za své „spolupracovníky“. Mysl je vnímána jako laboratoř, kde se myšlenky zkoumají, kde se řeší problémy.

Respondentka si zpětně uvědomila, že nechtěla zůstat ani v jedné z místností, ale chtěla spíše do prostoru za trůnem, odkud se také vydala nazpět ven z hradu. Dodala, že nepřišla ani neodešla po žádné cestě, ale šla velkým prostorem, kde cítila volnost a svobodu.

➤ Respondentka po imaginaci dodala, že má načteno hodně duchovních knih. Tím si vysvětlují termíny, které používala, jako například výraz „emoční tělo“ a podobně.

## 4.5 Sebereflexe

V této kapitole se budu zabývat úskalími, se kterými jsem se během psaní setkala.

Má bakalářská práce se týká mentálních reprezentací „těla“, „emocí“ a „mysli“, což jsou pojmy, které mají velice širokou a komplikovanou tematiku. Uvědomuji si tedy, že jsem neobsáhla celou tematiku „těla“, „emocí“ a „mysli“ a zdaleka jsem dostatečně neobsáhla ani tematiku osobnosti, charakteru osobnosti, myšlení, vědomí a nevědomí, přestože tyto pojmy bylo třeba vysvětlit, protože s mentálními reprezentacemi úzce souvisí. Byla jsem však limitována obsahem práce, z tohoto důvodu jsem se snažila podat nejzákladnější stěžejní informace. Avšak existuje spousta teorií osobnosti, tělesné konstituce, emocí a mysli a všechny jsou zajímavé. Snažila jsem se proto vybrat ty nejznámější a podstatné teorie, abych čtenáři poskytla všeobecný přehled o této tematice. Také téma mentální reprezentace je poměrně obsáhlé a bylo těžké sepsat ho v dostatečně pochopitelné formě do několika odstavců.

V metodologické části jsem si vybrala šest hudebně zaměřených respondentů. Bylo by přínosné, kdybych výzkumný vzorek trochu rozšířila, především o vzorek

respondentů – mužů. Původně jsem zamýšlela, že budu mít stejný počet respondentů žen a respondentů mužů, nicméně jeden respondent – muž mi na poslední chvíli odmítl z osobních důvodů schůzku. Proto jsem musela oslovit jiného respondenta a protože jsem už neměla dostatek času, vybrala jsem si ženu, která se svým hudebním zaměřením hodila do mého výzkumu a bydlela v místě mého bydliště. Mít stejně velký vzorek obou pohlaví by pomohlo více porozumět tomu, jak se liší mentální reprezentace žen a mužů. Klást si tuto otázku však původně nebylo mým záměrem a začala mě zajímat až v průběhu kódování, kdy jsem zjistila, že určité rozdíly v mentálních reprezentacích „těla“, „emocí“ a „mysli“ u mužů a žen existují.

Za největší úskalí však považuji to, že jsem si nebyla jistá, zda jsem po jednotlivých imaginacích pokládala naprosto správné otázky a dostatečné množství doplňujících otázek, abych na diktafon zaznamenala pokud možno opravdu vše, co mi respondenti o svých imaginacích mohli říci. Takový rozhovor se dá totiž provést jen jednou, protože mentální reprezentace jsou „živé“ bezprostředně po imaginaci a těžko bych se po několika dnech doptávala na další detaily obrazů, které se respondenti v imaginacích viděli a pocítli, které při tom cítili.

Výběr respondentů nebyl zas tak snadný, jak jsem očekávala. Pohybuji se sice v hudebním prostředí a znám osobně spoustu hudebně zaměřených osobností, avšak chtěla jsem pochopitelně provádět výzkum s lidmi, se kterými nemám hlubší osobní vztahy. Měla jsem už dopředu celkem jasnou představu, které potencionální respondenty bych oslovila, ale čtyři z těchto potencionálních respondentů mi spolupráci odmítli. Většinou jako důvod odmítnutí uvedli důvod, že to „není nic pro ně“, nebo že by mi „stejně nic neřekli“. Byla jsem nepříjemně překvapená neochotou těchto lidí, kteří jsou umělecky zaměřeni a předpokládala bych, že do světa imaginací se vypraví s nadšením. Všechna odmítnutí si odůvodňuji tak, že tito lidé jsou v podstatě stydliví, navzdory tomu, že vystupují veřejně na pódiiích a nechtějí se „otevřít“ jinak, než prostřednictvím hudby. Dalším zdůvodněním by mohlo být to, že se báli, že bych z pozice studentky psychologie mohla skrze imaginace přijít na něco, co by si raději nechali pro sebe. Koneckonců se mezi hudebníky občas setkávám s určitou změnou chování k mé osobnosti, když lidé, kteří se mnou hovoří, zjistí, jaký obor studuji. Tedy určitý strach z „otevření svého nitra“ by mohl být shrnujícím důvodem, proč mi někteří lidé spolupráci odmítli.

Dalším nedostatkem mého výzkumu může být fakt, že nemám žádnou jinou zkušenost s podobným sběrem dat. Imaginace byly v rámci výzkumu prvními imaginacemi, které jsem zadávala a podobné rozhovory byly v tomto výzkumu prvními, které jsem podstoupila jako tazatel. O to víc jsem se snažila být pečlivá a svědomitá, abych nic neopomenula. Respondentům se proto mohla zdát, že jsem trochu nervózní, což vidím jako negativní stránku, protože člověk, který provádí imaginaci, by měl působit vyrovnaně a mít klidný hlas. To, že jsem si připadala nervózní však pravděpodobně byl můj subjektivní pocit, protože respondenti si imaginace pochvalovali a povídání si o nich jim přišlo veskrze zajímavé a dokonce zábavné. Konečný pocit z imaginací a rozhovorů byl tedy dobrý a byl pro mě, a podle slov samotných respondentů i pro respondenty, přínosný.

Jedním z byl ještě fakt, že celá imaginace je vytvořena pro skupinu, a takové má tedy znění. S jednotlivci jsem musela zaměřit pokyny v množném čísle za pokyny v jednotném čísle. S tímto problémem jsem se však vyrovnala poměrně snadno.

Při celém procesu výzkumu jsem si uvědomovala, že by bylo zajímavé mít vzorek respondentů, kteří nejsou hudebně zaměřeni. Avšak porovnávání mentálních reprezentací u hudebních osobností a nehudebních osobností nebylo cílem mého výzkumu. Bylo by však přínosné prozkoumat, zda jsou mentální reprezentace těchto skupin lidí odlišné. Takový výzkum by se však hodil svým rozsahem spíše na diplomovou práci.

## **Závěr**

Zkoumány byly mentální reprezentace „těla“, „emocí“ a „mysli“. Objevovaly se tyto symboly:

### **Tělo**

V úvodní imaginaci si respondenti pod pojmem „tělo“ představovali nahé mužské nebo ženské tělo. Již tady byly mezi respondenty evidentní generové rozdíly, protože ženy si vybavovaly nahé mužské tělo a muži zase nahé ženské tělo.

V samotné imaginaci si respondenti první komnatě s názvem „Tělo“ představily tyto barvy:

- tělová barva, žlutá barva, růžová barva, fialová barva

V představách respondentů se objevovaly tyto symboly a obrazy:

- kámen, sloup, chodba, okno, obrazy, figuríny, zlato, naložené orgány ve sklenicích.

Představy komnaty s názvem „Tělo“ byly u každého s respondentů velmi rozdílné. Také vnímání této komnaty a pocity spojené s návštěvou „Těla“ byly rozdílné. Čtyři respondenti vnímaly tuto komnatu pozitivně, jeden neutrálně a jeden respondent velmi negativně. Generové rozdíly pak nebyly ve vnímání komnaty „Tělo“ příliš zřejmé.

### **Emoce**

V úvodní imaginaci si respondenti pod pojmem „emoce“ představovali tyto symboly či obrazy:

- černý střapatý balón, ptáci, slunce, hádající se pár, ženský obličej plačící z radosti či smutku, barvy

V samotné imaginaci si respondenti v komnatě „Emoce“ vybavili tyto symboly a obrazy:

- věž, okno, tma, nebe, slunce, ptáci, hudba, vítr, lodyhy, květiny, louka, barvy

Představy komnaty „Emoce“ byly znovu velmi rozdílné a to především z generového hlediska. Ženy v této komnatě daleko více zdůrazňovaly barvy a způsob, jakým je vnímají, muži naopak měli více konkrétní obrazy různých scén a věcí. Vypadá to, jako by ženy své emoce chápaly skutečně „pocitově“.

Dvě respondentky se ve svých emocích cítily velmi negativně, jedna se cítila spíše negativně a ostatní respondenti zažívali k komnatě „Emoce“ libé pocity.

### **Mysl**

V úvodní imaginaci se respondentům pod pojmem „mysl“ objevovaly tyto symboly a obrazy:

- Ženy: červená „s ručičkami“, mlha, cestičky, světýlka, pytel či tunel s myšlenkami
- Muži: labyrint cest, mozek s neurony a blesky mezi nimi

V této imaginaci bylo zřejmé, že muži si vizualizují mysl jiným způsobem, než ženy, proto jsem záměrně uvedla představy „myslí“ mužů a žen zvlášť.

V komnatě „Mysl“ se objevovaly tyto symboly a obrazy:

- Ženy: tabule s „běhajícími“ světýlky, mlha, hlína, laboratoř, zeď
- Muži: knihovna, glóbus, vzorečky, šedá barva, modrá barva

Zdá se, jako by měli muži do „mysli“ snazší přístup než ženy. Vypadá to, jako by jim tato komnata „Mysl“ byla blízká. Umí si ji celkem jasně a zřetelně vizualizovat. Muži se v „mysli“ cítili velmi dobře, sebejistě. Ženy k „mysli“ přistupují trochu jinak. Jedna respondentka ji měla úplně „zazděnou“, další respondentce se v této komnatě objevila mlha. Jakoby se potvrdovalo obecné mínění, že muži používají více mysl a ženy zase intuici. Druhé dvě respondentky, které viděly laboratoř a desku se světýlky, vnímaly pravděpodobně mysl více „mužským způsobem“.



## 5 Shrnutí

Bakalářská práce, která je zaměřena na kvalitativní výzkum mentálních reprezentací „těla“, „emocí“ a „mysli“ u hudebně zaměřených osobností, obsahuje teoretickou a metodologickou část.

V teoretické části se zabývám teoriemi osobnosti, z nichž uvádím pouze některé teorie, protože existuje více teorií osobnosti. Dále popisuji některé teorie temperamentu osobnosti, typy osobnosti podle tělesné konstituce, teorie myšlení, vědomí a nevědomí. Tuto kapitolu zakončuji rozebíráním témat mentální reprezentace a imaginace.

Metodologická část je zaměřena na samotný výzkum mentálních reprezentací „těla“, „emocí“ a „mysli“ u hudebně zaměřených osobností. Na začátku této části bakalářské práce objasňuji výběr metody výzkumu a popisuji postup této vybrané metody. Pro svůj výzkum jsem využila části zakotvené teorie (grounded theory) a použila metodu otevřeného kódování. Takto jsem kódovala mentální reprezentace jednotlivých respondentů. Tyto mentální reprezentace, respektive rozhovory o nich jsem měla natočené na diktafonu a následně přepsané. Kódovala jsem jednotlivé mentální reprezentace tím způsobem, že jsem nacházela v těchto mentálních reprezentacích symboly a v příslušné literatuře hledala jejich možné významy.

Zjistila jsem, že mentální reprezentace „těla“, „emocí“ a „mysli“ byly u jednotlivých respondentů velmi rozdílné, a to jak ve vizuálních představách a symbolech, tak v doprovodných pocitech. Objevila jsem však poměrně markantní rozdíl ve vnímání „mysli“ u mužů a žen, přičemž muži měli k mysli snadnější přístup než ženy. Porovnávat rozdílné mentální reprezentace mužů a žen však nebyl cílem mé práce, pouze se během výzkumu tyto rozdíly ukázaly.

Výběr respondentů byl zaměřen pouze na hudebně zaměřené osobnosti, byl tedy fixován na určitou skupinu a proto se výsledky nedají zobecňovat či vztáhnout na širší populaci.

Použitá literatura

BECKER, Udo. *Slovník symbolů*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 351 s. ISBN 80-717-8612-8.

BIEDERMANN, Hans. *Lexikón symbolov*. 1. vyd. Bratislava: Obzor, 1992, 373 s., [16] s. obr. příloh. ISBN 80-215-0217-7.

COOPEROVÁ, J. *Ilustrovaná encyklopedie tradičních symbolů*. Vyd. 1. Praha: Mladá fronta, 1999, 239 s. ISBN 80-204-0761-8.

HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 119 s. ISBN 80-736-7107-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.

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

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1997, 392 s. ISBN 80-717-8179-7.

KUNEŠ, David. *Sebepoznání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 151 s. ISBN 978-807-3675-417.

LEUNER, Hanscarl a Eberhard WILKE. *Katartymně imaginativní psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 247 s. ISBN 978-80-7367-248-5.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995, 336 s. ISBN 80-200-0525-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2000, 335 p. ISBN 80-200-0763-6.

PHILIPS, J. a J. MORLEY. *Imaginace a její patologie*. Vyd. 1. Editor James Phillips, James Morley. Překlad Klára Čížková. Praha: Triton, 2006, 315 s. *Psyché* (Triton), sv. č. 38. ISBN 80-725-4749-6.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2011, 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.

PSTRUŽINA, Karel. *Svět poznání: k filozofickým základům kognitivní vědy*. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 1998, 183 s. ISBN 80-718-2074-1.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. oprav. vyd. Brno: Barrister, 2004, 523 s. ISBN 80-865-9865-9.

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 227 s. ISBN 80-717-8553-9.

VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL. *Současná psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 743 s. ISBN 978-807-3676-827.

<http://www.google.cz/search?q=kretschmerova+typologie&hl=cs&tbm=isch&tbid=1366&bih=677>

[http://www.google.cz/search?q=kretschmerova+typologie&hl=cs&tbm=isch&tbid=1366&bih=677#hl=cs&tbm=isch&q=eysenckova+typologie&revid=1614286466&sa=X&ei=G3KLUb6jCouHhQfd54D4Bg&ved=0CFsQgxY&bav=on.2,or.r\\_qf.&bvm=bv.46226182,d.ZG4&fp=c6791ef09658851d&biw=1366&bih=677](http://www.google.cz/search?q=kretschmerova+typologie&hl=cs&tbm=isch&tbid=1366&bih=677#hl=cs&tbm=isch&q=eysenckova+typologie&revid=1614286466&sa=X&ei=G3KLUb6jCouHhQfd54D4Bg&ved=0CFsQgxY&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.46226182,d.ZG4&fp=c6791ef09658851d&biw=1366&bih=677)

## 6 Přílohy

### 6.1 Seznam příloh

Příloha č. 1: Imaginační cvičení

Příloha č. 2: Rozhovor – respondent A

#### 6.1.1 Imaginační cvičení

(Kuneš, 2009, str. 125)

„Představte si, že ležíte na krásné svěží zelené louce. Je teplý slunečný den a vy si naplno užíváte klidu a pohody, ležíte na louce a možná si prohlížíte rostlinky, které jsou všude kolem. Vnímáte příjemnou vůni stoupající z okolních květin a do uší vám zaznívá tiché šelestění, jak se o sebe třou stébla trávy. Možná zaslechnete i ptačí zpěv. Ležíte na louce, je vám krásně a odpočíváte. Užíváte si té pohody a klidu, vnímáte všechny zvuky a vůně ... a je vám příjemně, Vychutnejte si ten okamžik.“ (pauza)

„A jak tak ležíte, uvědomujete si, že už brzy nastane chvíle, kdy se sami zvednete a vykročíte vstříc dnešnímu dobrodružství. Zatím ještě poleháváte na louce plné květin, ale cítíte, že už brzy se vydáte cestou, která se rýsuje v dáli na konci louky. Čím dál tím víc vás ovládá zvědavost a najednou vás nějaká vnitřní síla donutí vstát a kráčet ke stezce na konci louky. Možná jste přitom bosí a cítíte, jak vás na chodidlech hladí jemný mech a tráva. Jdete po louce směrem ke vzdálené cestě. Docházíte až k ní. Vidíte, že cesta pokračuje na kopec, na jehož vrcholu se rýsuje silueta hradu nebo zámku. A vy najednou jasně víte, že právě tam nahoře je cíl vaší dnešní pouti.“

„Vydejte se tedy směrem vzhůru a všimněte si, kudy procházíte, jak vypadá stezka, po které kráčíte. Rozhlížejte se kolem. Možná na cestě někoho potkáte, snad nějaké zvíře nebo i člověka. Pokud se tak stane, pokyňte jim na pozdrav, třeba se jich i dotkněte, ale nezastavujte se a nemluvte s nimi. Kráčejte vzhůru směrem ke hradu na kopci, který se postupně přibližuje. Už rozeznáváte cimbuří, dokonce i jednotlivá hradní

okna, a jasně vidíte také velké, těžké vstupní dveře. Postupně dojděte až k nim. Otevřete je a vstupte dovnitř.“

„Ocitáte se na nádvoří. Pozorně si prohlédněte všechno kolem a snažte se zapamatovat si, co zde vidíte. Nezastavujte se ale příliš dlouho a nakonec vstupte přímo do hradu. Nyní vám nechám trochu času, abyste celý hrad důkladně prozkoumali. Nahlížejte do jednotlivých místností, dívejte se kolem sebe a postupně se snažte najít trůnní sál. Na chvíli se teď odmlčím. Využijte ten čas k tomu, abyste prozkoumali váš hrad.“ (pauza)

„Možná teď už máte lepší představu o tom, jak to tu vypadá, snad jste také našli trůnní sál. Pokud ne, najděte ho. Poznáte jej snadno, u jedné stěny v místnosti bude stát vysoký trůn.“

„Vejděte dovnitř, běžte rovnou k trůnu a uveleďte se přímo na něm. Zkuste si, jaké to je, být pánem ve svém hradě. Jak se tu cítíte?“ (pauza) „Teď se rozhlédněte. Někde v tomto sálu by měly být blízko sebe troje dveře, nad kterými vidíte nezřetelné nápisy. Z trůnu byste měli mít výhled na troje dveře, nad kterými je něco napsáno. Zatím ještě netušíte, co stojí na cedulkách nade dveřmi. Sejděte tedy z trůnu a vydejte se k těm prvním dveřím. Nad nimi rozeznáváte nápis „Tělo“. Dojděte až k nim. Stojíte přede dveřmi, nad kterými visí cedulka s nápisem „Tělo“. A teď, když už to víte, můžete vzít za kliku a vstoupit dovnitř.“

„Rozhlédněte se kolem. Jste v prostoru nazvaném „Tělo“. Jaká je tahle VAŠE komnata? Jaké je VAŠE TĚLO? Stojíte v místnosti nazvané „Tělo“ a zvědavě si prohlížíte všechno kolem. Co je okolo vás, co vás obklopuje?“ (pauza) „Zaměřte se na každický detail, na každou maličkost. Pozorujte všechno kolem.“ (pauza) „A uvědomte si také, jak se tu sami cítíte. Jaké vás přepadají pocity? Stojíte v místnosti s příznačným názvem „Tělo“ a rozhlížíte se.“ (delší pauza) „A teprve ve chvíli, kdy si budete jisti, že už jste všechno viděli, že už vás nic nemůže překvapit, teprve tehdy se naposledy rozhlédněte a vyjděte z místnosti ven. Dveře nechte otevřené a postupte k těm dalším, nad kterými čtete nápis „Emoce“. Vezměte za kliku a vejděte dovnitř.“

„Opět se pozorně rozhlédněte. Stojíte v místnosti nazvané „Emoce“ a zrakem prozkoumáváte okolí. Jaká je tahle komnata, jaké jsou VAŠE EMOCE? Co vás tu zaujalo? Důkladně si prohlédněte všechno, na čem váš pohled spočine. Neopomeňte žádný detail, žádnou maličkost.“ (pauza) „Procházíte se po prostoru nazvaném „Emoce“

a celý jej prozkoumáváte.“ (pauza) „A zkuste se také opět zaměřit na své pocity, na to, jak se cítíte ve svých emocích. Jak je vám v této místnosti?“ (pauza) „Ještě jednou si všechno pozorně prohlédněte ...“ (krátká pauza) „...a teprve až budete přesvědčeni, že už tu není nic dalšího k vidění, naposledy přejděte zrakem celou místnost a vyjděte ven. Dveře do místnosti nechte opět otevřené. A přesuňte se k té poslední, třetí místnosti, nad kterou se rýsuje nápis „Mysl“. Teď, když jste si nápis přečetli, už vám nic nestojí v cestě, abyste se chopili kliky u dveří a vstoupili dovnitř.“

„Zvědavě se rozhlédněte kolem, tentokrát ve třetí místnosti. Nacházíte se v prostorách nazvaných „Mysl“. Jaké je vaše myšlení, jaká je VAŠE MYSL? Co je tu k vidění?“ (pauza) „Pozorně se zadívejte na každý předmět, na každý artefakt nebo jev. Čím je zajímavá místnost, nazvaná „Mysl“? Co se tu nachází?“ (pauza) „Rozhlížíte se po místnosti a věnujete pozornost všemu, na čem ulpí váš zrak.“ (pauza) „Nezapomeňte se zaměřit také na své pocity. Jak je vám v těchto prostorách?“ (pauza) „Pokud už víte, že jste i v této poslední místnosti viděli vše, co bylo k vidění, rozhlédněte se ještě jednou a z otevřených dveří vyjděte zpátky k trůnu a usad'te se na něm.“

„Podívejte se teď zdáli na troje dveře a zkuste mezi sebou porovnat všechny tři zážitky. Byl mezi nimi nějaký rozdíl? V duchu si znovu krátce projděte všemi komnatami a uvědomte si, v čem se jedna druhé podobaly a čím se naopak lišily.“ (pauza) „Teď už můžete slézt z trůnu a vydat se nazpět. Najděte tu nejkratší cestu hradem až na nádvoří. Nikde se nezastavujte, jděte přímo ven z hradu. Projděte nádvořím a po stezce, která vás do hradu dovedla, se vra'te zase zpět na louku plnou květin. Postupujte svým tempem, ale příliš se nezdržujte. Dříve či později dojdete ke svěží, provoněné louce.“ (pauza) „Až se tak stane, opět se položte do trávy.“

„Najednou víte, že teď už je všechno za vámi. Ležíte na louce, teplá zem vás hřeje do zad a celým tělem vám prostupuje klid. Vítr vám jemně hladí tvář a poslední myšlenky na hrad i na jeho místnosti zvolna odplouvají někam pryč. V tuto chvíli máte hlavu čistou a jenom si vychutnáváte ten klid a pohodu, to vědomí, že můžete jen tak ležet. Máte pocit, jako by se vaše tělo bořilo do hřejivé země. A je vám krásně, příjemně. Všechno kolem je tiché a jemné. A vy se cítíte zcela uvolněně. Jen jakoby mimoděk si uvědomujte, že do sebe z celého svého okolí čerpáte energii a sílu. Na chvíli přestanu mluvit, abyste si ten okamžik mohli naplno prožít.“ (delší pauza)

„Pomalu však nadešel čas, kdy se budeme muset za světa představ vrátit nazpět, zpátky do místnosti, ve které jsme své imaginování začínali. Rozlučte se tedy s loukou a vzpomeňte si, že ležíte v učebně/místnosti spolu se svými kolegy. Zkuste si znovu uvědomit, kdo je váš soused po pravé ruce a koho máte nalevo. Teď budu počítat od pěti do jedné, a až řeknu jedna, otevřete oči. Pět ... čtyři ... plně si vybavujete místnost, ve které se nacházíte ... tři ... dva ... postupně si můžete protáhnout končetiny ... JEDNA, OTEVŘETE OČI!“

## 6.1.2 Rozhovor – Respondent A

*Vladko, co si představuješ pod pojmem emoce? Co si pod tím představíš? Může to být cokoliv.*

Právě že to může bejt cokoliv. Jako že můžou být opačný emoce, dobrý a špatný. Takže já mám spíš ty ošklivý v souvislosti s prací..

*Ošklivý emoce... Jak si představíš ošklivý emoce, kdybys to měla nějak popsat?*

No jako, jako myslíš vizuálně? Jak to vypadá? No takovej jako střapatěj balon třeba

*Jo a jakou má barvu?*

Černej samozřejmě, jak jinak.

*A když si představíš kladný emoce?*

No tak to je třeba sluníčko, ptákové.

*Takže sluníčko ti dělá dobrej pocit v těle. A co si představíš pod pojmem tělo?*

Tělo?

*Protože k tomu máš nějaký vztah nebo vizualizaci, k tělu..*

No tělo má třeba i hudební nástroj...to není jenom lidský tělo. Tělo...no teď mě napadly všelijaký těla teda, no... třeba toho chlapa, vid'...

*A co si představíš pod pojmem mysl?*

Mysl? Já si představím to, že mysl může člověka úplně rozložit, že se může rozložit člověk sám o sobě, skrz tu mysl a opačně, že se může zase složit. Že prostě vlastně tou myslí si určuješ cokoliv, tu budoucnost...

*A když si tu mysl vizualizuješ? Jak sis vizualizovala emoce? Jak vypadá mysl?*

Mysl vidím červenou..... a s takovýma ručičkami takhle

*A co ty ručky dělají?*

Ty ručičky takhle jako objímají, ale oni můžou objímat i svírat...

*Zkus se vrátit k tělu, jak si ho vizualizuješ?*

Tak mě třeba napadne těhotný tělo, teď jsem měla doma těhotný tělo...

IMAGINACE



Jestli budu zavírat oči tak se může stát že usnu...

*... A najednou vidíš, že tam nahoře je cíl Tvé dnešní pouti...*

Ale já tam mám zříceninu...

*Tak je to asi zřícenina...*

*...Možná na cestě někoho potkáš, třeba nějaké zvíře nebo člověka....*

DATEL!

*Koho?*

DATEL!

*A kdepak je ten datel?*

Na stromě.

*Ťuká?*

Ťuká.

*...Už rozeznáváš cimbuří a jednotlivá hradní okna...*

Jsou tam díry.

*...Vidíš velké vstupní dveře...*

Je tam ten padací most, takovej nějakej částečném...

*...Nádvoří...a snaž se zapamatovat, co vidíš.*

Studna.

*...A snaž se najít trůnní sál...*

No to je dost těžký je to takový...

*Zkus to najít..*

To se nedá identifikovat...jsou tam takový zbytky maleb...

*Ale poznáš to snadno, protože u jedné stěny v místnosti bude stát vysoký trůn...*

To tam už...to tam už nemůže bejt, možná podle barvy nějaký že by tam ještě...no co teď?

*No, co teď? Seš v té místnosti, co by mohla být trůnní sál?*

No, jsem furt v nějaký místnosti, která je, jakoby jsou tam zbytky modré barvy se zlatým. A nemůžu jít dál. Tak by to třeba mohlo být ono.

*A nemůžeš jít dál dovnitř?*

Jako odsud, pryč, jako nebo nemám potřebu nějak dál chodit.

*Tak zkus jít na to místo, kde si myslíš, že by mohl být ten trůn.*

To je nějaký malej hrad tohle, byl.

*Tak se rozhlédni kolem sebe v tom sále, kde si teda myslíš že to je ten sál. No a ..*

Tak dobře, tak teď si představím, kde by mohl být ten trůn.

*Tak zkus tam jít a zkus se na to místo posadit.*

Na zem, jo?

*A představ si, že je to tvůj hrad...*

To by tak odpovídalo (smích), takovou zříceninu...

*A jak se tam cítíš v tom hradě?*

No opuštěně...nikdo tam není, co by tam kdo dělal.

*...Troje dveře...*

Dveří tam je hodně, no...

*A troje dveře by měly být vedle sebe.*

Vedle sebe nejsou, právě jsou každý na jiný straně...

*Ale jsou nad nimi nezřetelné nápisy takové, běž k nim blíž...*

Ne, tam jsou jedny dveře tady, a pak jsou dvojce takhle...

*Dobře tak sejdi z toho trůnu a vejdi k těm prvním dveřím...*

No já jsem na zemi...

*Tak se zvedni... vidíš teď na těmi dveřmi nápis tělo...*

Jako to si tam mám jakoby napsat, jo?

*Představ si to...*

No dobře ... no a to jako nad jedněma dveřmi?

*Nad jedněma z těch dveří, co si se rozhodla, že k nim půjdeš. A teď stojíš před těmi dveřmi a vidíš na d nimi nápis tělo...když už to víš, tak se rozhodni, že půjdeš dovnitř, vem za kliku a...*

TAM NENÍ KLIKA, TAM JE DÍRA!

*Tak vstup dovnitř...a teď jsi v prostoru, který se jmenuje tělo...*

*Jaká je ta komnata, jak vypadá?*

Jsou tam ty...oblouky a sloupy. Víš takový to...takhle...jak jsou tam takhle, já nevím jak to mám říct, ty sloupy...

*A jaké jsou tam nejčastější barvy?*

Je tam normálně taková ta přírodní písková, nebo jak to mám říct, takovej ten kamen, jako...

*Je to zachovalý ještě?*

Jo, je to zachovalý...a je to docela světlý takový...

*A zkus se zaměřit na každém detail, na každou...maličkost*

Já myslím, že oproti té minulé místnosti je to takový hezčí, jako příjemnější jako. Je tam hlavně víc světla, akorát že se tam člověk musí vyhýbat těm sloupům, že se tam jako nedá rozběhnout třeba...

*A jak se tam cítíš?*

Jako že zabloudím...

*Takže Tě přepadají jaké pocity?*

No nějak mě to neděsí, jako... mám pocit, že zabloudím, ale že se zase najdu.

*Tak se tu můžeš porozhlédnout...*

Můžu si bloudit, jo?

*...Můžeš vyjít ven...*

Jako kam ven?

*Zpátky do toho trůnního sálu. A teď jsou tam další dveře, nad kterými vidíš nápis emoce. Vejdi dovnitř. A pozorně se rozhlédni. Teď stojíš v místnosti, která se jmenuje emoce a zrakem prozkoumáváš okolí, tak jaká je tahle komnata, jaké jsou Tvoje emoce?*

To mi přijde jako ve věži, kulatý. Ale která nemá jako už ty schody nahoru.

*A ještě nějaké detaily jsou tam?*

No, že tam je víceméně tma, protože ty okna jsou až nahoře a nejsou tam právě ty schody.

*A teď se zkus zase zaměřit na svoje pocity, jak se cítíš v těch emocích?*

Tady se cítím dost blbě, je mi to tam nepříjemný...

*Jako úzkost?*

No...strach.

*Tak si všechno ještě jednou pozorně prohlédni a jestli už tam není nic jiného k vidění tak...*

No tam je tma, tam právě není nic jiného k vidění.

*Ta tu místnost můžeš opustit. Můžeš se vrátit do trůnního sálu, a tam jsou poslední dveře.*

Teď nás přerušil telefon.....

A ty dveře poslední jsou úplně vpravo, jsou odděleně, to taky bude něco znamenat, to tělo a emoce mám jakoby u sebe a to tyhle, ta mysl, to bude někde napravo. Už bych Ti to mohla vyložit, jak to je se mnou...

*Tak tam vlez, do té místnosti, která se jmenuje mysl.*

Počkej, já se musím otočit, já nejsem otočená k těm dveřím.

*Jo...tak tam k nim dojde...je tam napsáno mysl.*

Hm...

*Můžeš vejít dovnitř do té místnosti...*

Já se tam vůbec nedokážu otočit nějak...jako že se mi tam jakoby nechce vůbec.

Do myslí? Do místnosti myslí?

*Hm. Ale je tam ta místnost?*

No je tam, no. Pauza..... Jako mně přijde, že ty dveře jsou tam zazděný, teď...

Opravdu?

*No tak může se to taky stát, že jsou zazděný...místnost mysl. Myslíš si, že se tam nemůžeš dostat?*

No když je to zazděný, to bych musela nějak vykopat.

*No, jak se cítíš, když se tam nemůžeš dostat?*

Mně to nějak nevadí...

*Nevadí? Nechce se Ti tam?*

Ne. Možná, že jsem si to tam zazdila.

*Sama...*

No...

*Tak v tom případě tam nechod', když to nejde.*

Smích...asi tak nějak, no...

*No tak běž zpátky na to místo kde si myslíš že jsi předtím seděla na zemi jak byl ten trůn, tak si tam sedni a podívej se z dálky na ty troje dveře a zkus mezi sebou porovnat ty zážitky tři. jestli mezi nimi byl nějaký rozdíl...*

No, nejlepší to bylo v tom těle.

*Podobaly se ty komnaty něčím sobě?*

Ne to vůbec.

*Tak slez z toho místa, kde byl ten trůn a můžeš se vydat nazpět.*

Jako ven, jo?

*Ano, vyjdi ven z hradu a najdi si tu nejkratší cestu hradem na nádvoří...*

No ale kudy mám jako vyjít z tý místnosti?

*No někudy jsi tam přišla...*

Já nevím kudy jsem tam přišla, jsou tam ty dvoje dveře a ty jedny jsou tam zazděný.

*Tam není žádný východ?*

No když jsou tam jenom troje dveře v tam?

*Ale někudy jsi tam musela přijít.*

No tak já jsem tam asi přiletěla....

*Tak si odleť...*

No tak já odletím...

*Ty jsi tam tím hradem prolétávala?*

Ne tady ten sál jakoby nemá střechu, ta věž ji asi má ale někde vysoko je tam tma a ta místnost to s tím tělem má ty oblouky s těma sloupama tak asi má i strop. Takže jsem sem musela nějak přiletět.

*Tak zkus z toho vylézt...*

Jo to mi jde. A jdu kam?

*A vyleť ven.*

Můžu to tam prolítávat po tom nádvoří ?

*Nemusíš se zastavovat nikde. Protože teď se vrátíme zpátky na tu louku, takže vyjdi ven z hradu, jestli už můžeš jít pěšky.*

Teď jdu z kopce , na tu louku.

*Po té stezce, která tě dovedla do hradu.  
A vrať se zase zpátky na tu louku.*

Mám pozdravit toho datla, zase?

*No tak jestli chceš, ale moc se nezdržuj ...dříve či později dojdeš k té louce.*

No už jsem na louce.