NEVĚDOMÉ PROCESY

V AKTIVNÍ IMAGINACI

JIRSÁKOVÁ VERONIKA

Úvod

Téma, kterým se ve své závěrečné práci chci zabývat jsem nazvala *Procesy v aktivní imaginaci.* Ráda bych se zaměřila na to, co se v nás při aktivní imaginaci děje, jak se s ní pracuje a k čemu je tato metoda dobrá.

Již třetím rokem docházím do výcviku, kde se postupně seznamuji s metodou aktivní imaginace, tak jak ji vnímal C.G.Jung. Výcvik vede profesor Pieter Middelkoop, který jako jeden z mála odborníků v Holandsku s touto metodou pracuje. Pro tuto specializaci je klienty velmi často vyhledáván. Většinou k němu přicházejí lidé, kteří již mají o aktivní imaginaci nějakou představu. Výcvik je organizován Vzdělávacím institutem aplikované psychologie – VIAP.

Díky tomuto výcviku jsem se přesvědčila, že metoda aktivní imaginace je velmi dobrý prostředek ke hledání sebe sama a že je dobré se imaginacemi zabývat, i když člověk není nemocný. Pro mě samotnou jsou imaginace rádcem v rozhodování a zdrojem inspirace.

Obrazy ze svých imaginací pravidelně výtvarně zpracovávám. Mohu si je tak lépe podržet v mysli a v srdci. Některé obrázky jsem jako dokumentaci přiložila k uvedeným příkladům.

Jelikož nemám praxi s vlastními klienty, uvádím zde vlastní dojmy a zkušenosti.

Co je to aktivní imaginace?

Četla jsem a slyšela mnoho definic, ale nejvíce mě oslovilo, co o této metodě napsala Verena Kastová v úvodu své knihy „Imaginace jako prostor setkání s nevědomím“ (Portál, 1999).

Prostor imaginace je prostorem svobody – zcela přirozeným způsobem v něm překračujeme hranice, relativizujeme čas i prostor a prožíváme možnosti, které již nebo ještě nemáme. Je to prostor vzpomínek, ale také – a to hlavně – prostor, v němž do přítomnosti vstupuje budoucnost. V imaginaci se může stát spousta věcí, které obyčejně pokládáme za nemožné, nebo nám dokonce připadají fantastické. V našich představách vyjevuje duše svá přání, strachy, touhy a tvůrčí schpnosti…“

Jung měl mnoho fantazií, které potřeboval nějak uchopit. Vymyslel metodu aktivní imaginace, kterou později také využíval při své psychoanalytické praxi. Za její objevení prý vděčil své sestřenici Heleně Preiswerkové, která se zabývala okultními vědami. Často si představoval strmý sestup do sebe sama a snažil se ve svých představách nalézt své já. Připomínalo mu to stav vytržení jako při Heleniných seancích, kde se mu vynořovaly nevědomé osobnosti s nimiž mohl hovořit. V podstatě objevil takový trik, jak cestovat do svého nitra a zůstat při tom plně při vědomí.

Na svých výletech potkával překrásnou dívku, kterou nazýval Salome a ztělesňovala pro něj archetyp věčného ženství (animu) a moudrého starce jménem Filomon, kterého vnímal jako sílu, moudrost a otcovskou ochranu. Rozhovory s těmito symbolickými postavami, které vnímal velmi opravdově, jej dovedly k přesvědčení, že v duši se odehrávají procesy, které nejsou výsledkem vědomého záměru a které žijí svým vlastním životem.

Metoda aktivní imaginace umožňuje dialog mezi vědomou a nevědomou složkou osobnosti. Je to v podstatě forma denního snu, která umožňuje hledat řešení problémů, životního směru a smyslu. Nevědomí promlouvá ke klientovi pomocí obrazů. Aby byl pochopen význam těchto obrazů, je třeba, aby si klient imaginaci prožil a procítil. K tomu mu mohou pomoci symboly. Terapeut pomáhá s interpretací imaginace jen minimálně. Jung chtěl, aby se proces uzdravení vyvíjel z vlastní osobnosti pacienta a ne z jeho sugescí. Jeho cílem bylo chránit a udržovat důstojnost a svobodu pacienta, aby mohl žít svůj vlastní život v souladu se svými přáními. Podle Junga ztrácí člověk díky civilizovanému světu kontakt s přírodou a tím mizí také silná hloubka emocionální energie,

kterou mu právě toto spojení poskytuje. Tuto ztrátu kompenzují symboly v našich snech a imaginacích.

Jak vlastně Jung vnímal vědomí a nevědomí? Nemohl souhlasit s Freudem, že nevědomí je „mrtvá část“, jakési odkladiště. To by přece znamenalo, že se nevědomí s věkem zvětšuje. Důkazem proti tomuto tvrzení pro něj bylo dítě,

které se rodí zcela nevědomé. Jung viděl nevědomí jako moře. Vědomí pak jen jako ostrov v tomto moři, který mohl růst tím, že byl navázán kontakt s nevědomím.

Abychom si mohli udělat představu o tom, co je to ta aktivní imaginace, uvádím zde úryvek z *Tavistockých přednášek,* kde C.G. Jung na názorném příkladu vysvětluje, jak tato technika funguje.

Léčil jsem jednoho mladého umělce, který měl obrovské potíže s pochopením toho, co jsem myslel aktivní imaginací. Vyzkoušel jsem všechno možné, ale nemohl na to přijít. Potíž s ním byla v tom, že nedovedl myslet. Hudebníci, malíři a umělci všech druhů často nedovedou vůbec myslet, protože nikdy úmyslně nepoužívají svůj mozek. Mozek tohoto muže pracoval rovněž vždy sám o sobě; měl své umělecké imaginace a on ho nedovedl použít psychologicky, takže nemohl pochopit. Poskytl jsem mu mnoho možností, aby to zkusil a on vyzkoušel všechny možné kousky. Nemohu Vám vyprávět, co všechno dělal, ale řeknu vám, jak se mu nakonec podařilo použít psychologicky své imaginace.

Žiji mimo město a aby se ke mně dostal, musel jezdit vlakem. Vlak vyjíždí z malého nádraží a na stěně tohoto nádraží byl plakát. Pokaždé, když čekal na vlak, díval se na ten plakát. Plakát byl reklamou na Mörren v Bernských Alpách, barvitý obrázek vodopádů se zelenou loukou a kopcem uprostřed a na tom kopci bylo několik krav. Tak tam seděl a zíral na ten plakát a přemýšlel o tom, že nemůže přijít na to, co jsem myslel tou aktivní imaginací. A jednoho dne si pomyslel, „Možná bych mohl začít fantazií o tomto plakátě. Mohl bych si například představovat, že jsem sám na plakátě, že krajina je skutečná a já bych mohl vyjít nahoru na kopec mezi ty krávy a potom se podívat dolů na druhou stranu a pak třeba uvidím, co je za tím kopcem.“

Šel schválně kvůli tomu na nádraží a představoval si, že je v tom plakátě. Viděl louku a cestu a šel nahoru do kopce mezi krávami a potom sestoupil na vrcholek a díval se dolů a tam byla zase louka, svažovala se dolů a pod ní byl jakýsi živý plot se schůdky přes plot. A tak sešel dolů a schůdky přes plot a tam byla malá stezka, která se vinula údolím a kolem skály, a když tu skálu obešel, byla tam kaplička s pootevřenými dveřmi. Pomyslel si, že by rád vešel, a tak vrazil do dveří a vstoupil a tam na oltáři ozdobeným pěknými květy stála dřevěná socha Matky Boží. Podíval se na její tvář a v tom okamžiku zmizelo za oltářem něco se špičatýma ušima. Pomyslel si, „ Och, vždyť je to celé nesmysl,“ a celá fantazie hned zmizela.

Šel pryč a řekl si, „Zase jsem nepochopil, co je to aktivní imaginace.“

A pak jednou ho napadla myšlenka. „Hm, snad to tam skutečně bylo; možná, že ta věc za matkou Boží, ta věc se špičatýma ušima, která zmizela jako blesk, se doopravdy stala.“ Proto si řekl, „ Zkusím to všechno znovu jako na zkoušku.“ A tak si představil, že je zpátky na nádraží, díval se na plakát a znovu se mu zdálo, že jde do kopce. A když přišel k vrcholu kopce, byl zvědavý, co uvidí na druhé straně. A byl tam živý plot a přes plot schůdky a kopec svažující se dolů. Řekl si „Nuže zatím je to dobré. Věci se zřejmě od té doby nezměnily.“ Obešel skálu a

byla tam kaplička. Řekl, „ Tady je kaplička, není to alespoň iluze. Je to všechno v pořádku.“ Dveře byly otevřené a on byl zcela spokojen. Chvilku váhal a potom řekl, „Teď, když odstrčím ty dveře a uvidím Madonu na oltáři, pak by ta věc se špičatýma ušima měla skočit dolů za Madonu a když neskočí, potom je to celé nesmysl!“ A tak dveře odstrčil a podíval se – všechno tam bylo a ta věc skočila dolů tak jako předtím a on byl přesvědčen. Od té doby měl klíč a věděl, že se může spolehnout na svou imaginaci a tak se naučil ji užívat.

Jung dával raději přednost výrazu *imaginace* před *fantazií*, protože mezi nimi cítil rozdíl. Fantazie je pouhý pomíjivý dojem a oproti imaginaci zůstává pouze na povrchu. Imaginace je aktivní, smysluplný výtvor. V imaginaci mají obrazy svůj vlastní život a jsou plné symbolů. Vnitřní obraz se začne pohybovat, začne se obohacovat o detaily, hýbe se a rozvíjí. Všechen materiál je tvořen ve vědomém stavu psýché a proto je mnohem ucelenější než sny.

Aktivní imaginace je přirozená a má léčivou funkci. Nevědomí k nám promlouvá dvěmi způsoby. Za prvé akcí (procesem) a za druhé obrazy (emocemi).

Nevědomí vždy odpovídá na aktuální problém klienta. Má své strategie, jak s námi komunikovat. Přichází s novými a novými věcmi a nápady. Musíme si však uvědomit, že ani nevědomí ani terapeut nám neřekne, co máme ve skutečnosti dělat. Musíme si na to přijít sami. To je velmi důležité.

V imaginaci má terapeut spíše roli průvodce. Nutí klienta, aby nezapomínal na to, že je v imaginaci a pomáhá mu být aktivní. Do jeho obrazů však zasahuje minimálně. Po ukončení imaginace s klientem o imaginaci hovoří, nabízí mu možnosti a nápady, ale neinterpretuje. To je úloha klienta.

Aktivní imaginací se může člověk zabývat samostatně, bez přítomnosti terapeuta. Výsledek by měl být stejný. Z vlastní zkušenosti ale vím, že je to věc zcela individuální a pro někoho nemožná. Několikrát jsem zkoušela imaginovat sama. Jsem člověk u kterého terapeut při aktivní imaginaci promlouvá minimálně. Ale i tak je pro mě terapeut velice důležitý, protože mi poskytuje svou přítomností podporu. Je to někdo, kvůli komu musím verbalizovat své obrazy. Když jsem sama, tak na to zapomínám a má imaginace se změní spíše v sen. Se svými kolegy jsem se shodla na tom, že terapeut je někdo, koho často klienti vnímají jako osobu, která legitimizuje jejich počínání. Díky této metodě se setkají se světem, který je zcela iracionální, a za normálních okolností by si člověk řekl: „Tak dost, to je nesmysl. Jen tak fantazíruji.“ Terapeut jim ukáže, že je dobré imaginovat, že je to nejen léčivé, ale i inspirativní.

Terapeutické sezení

Časové rozvržení

Doporučená délka sezení je 60 minut. Není nutné dodržet přesně časový plán (viz tabulka). Pokud je úvodní rozhovor nebo imaginace kratší, můžeme více času věnovat konečnému rozhovoru a interpretaci.

Úvodní rozhovor	15 min
Imaginace	30 min
Rozhovor s interpretací	15 min

Průběh terapeutické hodiny

Imaginující zaujme pohodlnou polohu. Terapeut ho v prvních 15. min. seznámí s tím, co je aktivní imaginace a připraví ho na to, co by mohlo do tohoto stavu zasáhnout. Je důležité, aby měl klient k terapeutovi plnou důvěru a pocit bezpečí. Záleží také na hlasu a tónu terapeuta. Pokud není tato základní podmínka splněna, nemá cenu přistupovat k imaginaci.

Během následujících 30.min. probíhá vlastní proces aktivní imaginace. V této fázi je důležité aby si terapeut zaznamenal vše, co klient vidí a říká. Fakta, která se terapeutovi zdají důležitá, může podtrhnout a v rozhovoru na ně upozornit, urychlí se tím terapie.

Když se pacient cítí dostatečně připraven, zavře oči a čeká až se objeví nějaký obraz. Pokud žádný nepřichází neměl by se do něj nutit, protože to může vést k velmi nepříjemným pocitům.Terapeut může klientovi pomoci tak, že mu bude klást různé otázky, musí však mít vždy možnost svobodného rozhodnutí. Například: Mohl bys mi podrobněji popsat ten papír? (~~Podívej se na ten papír!).~~ Je také dobré sledovat neverbální projevy klienta. Jak se pohybuje, jak sedí atd. Může nám tak o sobě mnohé prozradit.

Nakonec spolu klient s terapeutem o imaginaci rozmlouvají a mohou se pokusit společně i o interpretaci.

Proces vnitřních obrazů nekončí s ukončením imaginace!

Jak často probíhá terapie

Terapie se zažívají s režimem 1x týdně. Je to proto, aby klient s terapeutem našli systém práce. Potom je možné se setkávat jen dvakrát měsíčně. Mnoho klientů je schopno začít po nějakém čase pracovat doma samostatně. K terapeutovi pak mohou přijít kdykoliv, když si neví s něčím rady.

Práce terapeuta

Terapeut je vůči imaginujícímu spíše v roli průvodce. Při imaginaci je velice důležitý tón, kterým terapeut na klienta promlouvá. Neměl by mít pocit, že něco dělá špatně. Ujišťuje pacienta svým hlasem o tom, že je s ním, a že je schopen v případě ohrožení okamžitě zasáhnout. Pobízí klienta k akci a pomáhá mu uvědomovat si pomocí verbalizace detaily věcí a prostředí, ve kterém se právě nalézá. Terapeut se snaží, aby se klient cítil bezpečně a uvolněně.

Dalším úkolem terapeuta je podle Junga přesvědčit klienta o tom, aby za svou nemoc přijal odpovědnost. Musí si uvědomit, že nemoc není způsobena jeho vinou, ale že jen on sám může objevit její smysl a lék. Terapie má pacientovi dodat důvěru pro tvořivý vztah k nemoci a k vlastní osobnosti.

Terapeut by si měl být vědom svých slabých míst, aby nedocházelo k tomu, že si začne svou neurózu léčit na klientovi. Je důležité, aby měl sebezkušenostní výcvik.

Zápis

Je důležité zapisovat vše co klient v imaginaci vidí (hlavně rozhovory). Zápis používáme při závěrečném rozhovoru o imaginaci. Dobré je, když si terapeut podtrhne důležité motivy a symboly, může tím urychlit u klienta proces uvědomění a vybavení si důležitých momentů v imaginaci. Jednotlivé procesy v imaginacích můžeme porovnávat. V souhrnu všech imaginací dochází také k procesu vývoje.

Nejčastější otázky terapeuta

V následující tabulce jsem se snažila zachytit nejčastější otázky terapeuta. Rozdělila jsem je na dvě části. V první polovině jsou otázky, které se zaměřují na klientovy obrazy, to znamená na jeho vnímání. Mohou pomoci k tomu, aby se v imaginaci klient cítil lépe. Umožňují rychlejší kontakt s obrazy.

V druhé části jsou již otázky, které se zaměřují na prožívání – na emoce.

1) <u>Rozhovor s klientem</u> - terapeut hovoří s klientem na téma jak žije, čím se zabývá Př: Jak se vám vede? Řešíte v současnosti nějaký závažný problém? (často se tento problém zrcadlí v imaginaci) Co s tím děláte?… 2) <u>Začátek imaginace</u> - terapeut pomáhá klientovi se začátkem imaginace Př. Zavřete oči a zkuste se podívat na to, jaké obrazy přicházejí… 3) <u>Obrazy nepřicházejí</u> - Když klient nic nevidí, pouze tmu, terapeut mu radí, jak tuto překážku překonat Př: Zkuste jít do té tmy. Můžete se toho dotknout? Zkuste zapojit i jiné smysly. Neslyšíte nebo necítíte něco? 4) <u>Stagnace obrazu</u> - Pokud setrvává klient příliš dlouho u jednoho obrazu, měl by ho terapeut na to jemně upozornit a pomoci mu být v imaginaci *aktivní*. Př: Podívejte se jestli se něco nemění. Nechtěl byste s tím něco dělat? Není tam něco, co by vám pomohlo situaci změnit? 5) <u>Zvýšení koncentrace</u> - Začátek imaginace bývá velmi pozvolný, ale terapeut ho může urychlit tak, že položí takové otázky, které přinutí klienta, aby svou pozornost věnoval detailu. Př: Co vás nejvíce zaujalo? Jak ten ubrus vypadá? Z jakého je materiálu? Popište ho….	BYTOSTNÉ JÁ (Self)
6) <u>Prožívání emocí</u> - Při imaginaci jsou zapojeny také smysly, a tak je důležité sledovat i emoce klienta. Podle nich můžeme odhadnout nejdůležitější část imaginace. Neboť právě emoce jsou těsně spjaty s nevědomím. Př: Jak to na vás působí? Co při tom cítíte?… 7) <u>Kde se imaginace odehrává</u> - prostor v imaginaci vyjadřuje aktuální stav vnitřního *self*. Dobrým příkladem je louka. Může být rozkvetlá, svěže zelená, hnědá s uschlou trávou… Př: Kde jste? Kde se teď nacházíte? Popište mi prostředí, kde se právě nacházíte. 8) <u>Rozhovor v imaginaci</u> - rozhovor v imaginaci je velice významný Př: Je tam někdo kdo mluví? Co odpovídáte?	VĚDOMÍ (Ego)

Nejčastější problémy

Vnitřní zábrany

Terapeut se v praxi může setkat s klienty, kteří sice přijdou do terapie dobrovolně, ale nejsou vnitřně schopni se v imaginaci uvolnit. Mají strach z konfrontace se svým nevědomím, který se projevuje kladením různých překážek. Zábrany mohou být tak veliké, že nemá smysl v imaginacích pokračovat. Doporučuje se pracovat s klientem jinou psychoterapeutickou metodou a v případě, že o to bude klient mít zájem, vrátit se k aktivní imaginaci později, až na to bude připraven.

Ráda bych zde uvedla příklad z praxe pana profesora Middelkoopa, který demonstruje právě takový případ:

„Přišel za mnou klient, který měl problémy s interpersonálními vztahy. Byl to učitel a ředitel školy. Ten člověk byl velmi, ale velmi tlustý. Měl velké pochybnosti a váhal vstoupit do imaginace. Řekl jsem mu, ať zavře oči a zkusí si představit dům. Klient stál před svým domem trochu bezradně.

T: Co byste rád dělal? (touto otázkou předal terapeut iniciativu)
K: Chci jít dovnitř.
T: Tak to zkuste. Můžete otevřít dveře?
K: To není nutné, je otevřeno.
T: Co tam vidíte?
K: Vlevo vidím jednu místnost, kde stojí jen jedna židle. Jdu dál. Ale tady v té místnosti není vůbec nic. Jdu do kuchyně. Je velká, moderně zařízená a nic tu nechybí. Dá se tu dělat úplně všechno.
T: Připomíná Vám to něco?
K: Ne…..tohle není můj dům.
T: Dobře. Myslím, že ten dům je pro Vás důležitý. Zkuste do příštího setkání přijít na to, co s Vámi má ten dům společného.

Klient zavolal panu profesorovi již po třech dnech a oznámil mu, že nehodlá v imaginacích pokračovat. Oznámil mu, že tomu nevěří.

Podle profesora nemohla terapie pokračovat, protože u klienta bylo moc zábran. Ten muž se o sobě nechtěl nic dozvědět.

Prof. Middelkoop říká: „Když se mi zdá, že je efekt z imaginací malý, nebo menší, než bych očekával, doporučím klientovi přestávku v terapii.

Často s klientem hodnotím průběh terapie: Jaké je Vaše zlepšení? Jak se cítíte?

Je potřeba, aby lidé žili se svou imaginací. Aby si ji zažívali. Ne všichni to dělají sami od sebe a tak je to prostě musím naučit. Na začátku každé terapeutické hodiny se jich ptám: Co jste udělali se svou imaginací? Přemýšleli jste o ní? Udělali jste něco, co je pro Vás důležité?“

Potíže s viděním obrazů

Někteří klienti reagují na první obrazy s potížemi. Někdy zůstává zorné pole před klientem skutečně tmavé, případně černé. Dostaví se jen vzory, barvy nebo velmi nezřetelné obrazy. Klient nemá odvahu o tom mluvit, protože si myslí, že musí splnit úkol a nějaké obrazy vidět. Terapeut by měl předem klienta upozornit na to, že se to může stát, a že je dobré o tom mluvit. Svými otázkami přesvědčuje, že se o imaginaci opravdu zajímá a zároveň pomáhá klientovi, aby mohl své obrazy „uchopit“ . Poskytuje tak ochranný prostor a jistotu, že je stále s ním.

Tento pomalý začátek lze urychlit několika způsoby. Jednou z možností je plynule navázat na sen. Často má klient potřebu se ke svému snu úmyslně vrátit, protože měl pro něj zvláštní význam, kterému nerozumí.

U nejistých osob se doporučuje začít imaginaci představou místa, které je pro ně známé (terapeutická místnost, vlastní pokoj, dům rodičů…). Profesor Middelkoop v takovém případě rád využívá motiv louky. Podle jeho slov, není těžké si nějakou louku představit, protože každý někdy na nějaké louce byl. Motiv louky patří mezi základní motivy v KB terapii (Leuner).

Na následujícím příkladu bych ráda ukázala, že začátky terapie nejsou vždy snadné.

Lídě je 47 let a je svobodná a bezdětná. Donedávna žila sama na venkově a pečovala o koně, kteří jí velmi přirostli k srdci. Náhle však přišla o práci a musela se vrátit po několika letech zpátky do Prahy ke své matce. Zde našla uspokojivé zaměstnání jako terapeutka v Pražské léčebně v Bohnicích. Se svými pacienty pracuje v chráněných dílnách a občas je bere na hipoterapii. Práce se jí líbí, ale venkov jí přece jen chybí. Navíc pro ní není snadné soužití s její matkou v malém bytě.

Jako problém uvedla ke své první imaginaci právě neuspokojivý vztah s matkou. Měla pocit, že jsou mezi nimi staré nevyřešené záležitosti a to ji trápilo.

IA: červen 1999

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

K: Zatím nic nevidím

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

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

T: Nemáš chuť něco udělat?

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

T: Když na to sáhneš, cítíš něco?

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

T: Necítíš něco nosem?

L: Také nic zvláštního. Jako bych cítila nějaký ohníček…nebo něco spáleného.

T: Odkud jde ten pach?

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

T: Vidíš sama sebe?Kde jsi?

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

T: Cítíš něco?

L: Chce se mi plakat. Neumím si to vysvětlit. Nevím, proč mi tečou slzy. Mám takové neutrální pocity.

Ta barva je fialová.

Teď jakoby se to rozjasňovalo, rozsvěcovalo, ale pořád není nic vidět.

T: Nechceš něco udělat?

L: Mám chuť pozorovat. Struktura té barvy je taková vyjasněná, jsou tam nepravidelné žilky (jakoby mramorová). Nelze nic nahmatat. Prsty nic nezachycují. Barva je modrofialová. Mám pocit, že tam něco je. Je to prostorové, příjemně hluboké…beztvaré. Jdu dál. Nebrání mi to v chůzi. Povrch je příjemný.

Ta fialová barva se zužuje jakoby do chodbičky. Jdu tou chodbičkou. Jako bych viděla ten středový bod neustále před sebou.

T: Slyšíš něco?

L: Neslyším nic. Nikdo nic neříká.

Teď to trochu připomíná oblohu a mraky. Ale ta barva nevypadá jako by to byla obloha. Je moc fialová. Najednou se to všechno rozplynulo.

T: A jak se cítíš?

L: Neutrálně. Není to nepříjemné, ale nic tam není. Pořád jdu, ale nic.

T: Chceš stále jít? Nechceš udělat něco jiného?

L: Jdu dál.

T: Kde jsi teď?

L: Je to pořád stejné. Rozhrnuji to, ale nic nemůžu nahmatat.
T: To je v pořádku, že se ti tam nic neobjevuje.
Myslíš, že bychom tady mohli skončit?
L: Ano, ukončíme to.
T: Dobrá. Až se budeš cítit připravena na návrat, otevři pomalu oči.

Komentář a rozbor:

Lída byla po imaginaci klidná, nic jí nemohlo vyvést z míry. Při rozhovoru po imaginaci odpovídala neustále „neutrálně“. Nic jí k tomu nenapadalo. Terapeutka se jí snažila přimět k tomu, aby o své imaginaci přemýšlela jako sama o sobě.

T: Nedá se ten neutrální pocit, který jsi měla v imaginaci přirovnat nějak k tvému životu?

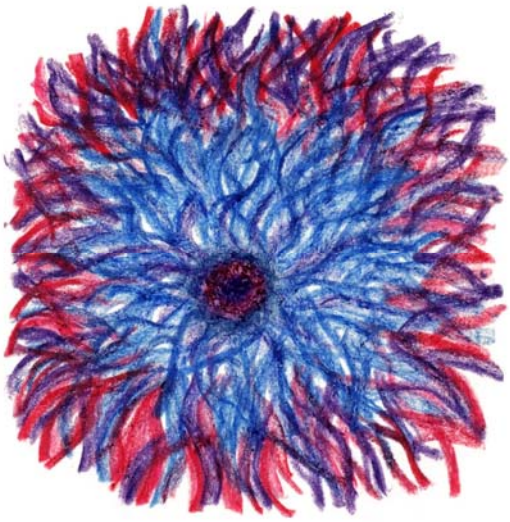
L: No já nevím. Mě to nic nepřipomíná. Bylo to trochu jako kytka, jako jiřina, ale já jsem nikdy takovou fialovou jiřinu neviděla.

T: Za slovem neutrální se může skrývat spousta věcí. Možná, že ve skutečnosti také bereš věci tak trochu neutrálně. Není to ani dobré, ani špatné.

L: Ale ta kytička byla hezká. Takový hezký žilkování…

Bylo jí líto, že ostatní mají tak barvité imaginace a ona tam nic neviděla. Možná, že právě snaha a očekávání něčeho zvláštního způsobili, že nic neviděla. Ale i tak je z imaginace zřejmé, že Lída si k sobě nic nepřipouští, hlavně ne emoce.

Jiřina se Lídě tolik líbila, že si ji doma zkusila namalovat. Ten obrázek mi půjčila. Všimněte si čtvercového obrysu květiny. Čtverec je symbolem *hmotného a pasivního principu a stability*. Pro stejnou délku svých stran také spravedlnosti a přírodní rovnosti. Myslím, že tyto vlastnosti k Lídě určitě patří.



Uvedení klienta do imaginace je vázáno na proces učení. Již v dalších imaginacích se u Lídy objevovaly přesné tvary a předměty. Také mi připadalo, že je jistější a více aktivní. Velmi dlouho viděla pouze neživé předměty. První „živou“ imaginaci, která poukazovala na změny, které se v ní dějí, měla až po roce a půl. Obrazy přicházely samy, terapeut zasahoval minimálně. Proto jsem otázky terapeuta z příkladu vypustila.

IA 4.1.2001

Vidím jiřinu. Obraz je zrnitý. Vcházím do ní. Ponořuji se do toho, rozhrnuji to rukama. Vidím fialové skvrny. Tak si tam chodím, poskakuji a vznáším se…Je to krásné. Jen tak si tu tancuji. Není to ani let ani chůze. Teď se mi chce udělat kotrmelec. Tak ho udělám. (Lída se usmívá – vyzařuje z ní pocit lehkosti a radosti)

Teď je okolo mě krásná modrá barva. Mám na sobě lehké šatičky. Začíná svítit sluníčko. Mám pocit, jako by tam bylo trochu sněhu. Je to zasněžená rovná pláň. Jsem na tom sněhu bosá. Dávám si ho na obličej, sypu si ho na hlavu. Jsou to vlastně jemné krystalky, které mi stékají po těle. Necítím chlad. Sníh se nádherně třpytí a křupe pod mýma nohama. Poskakuji po těch krystalkách jako víla.

Najednou před sebou vidím domeček se zasněženou střechou a krápníky. Nesvítí se tam, ale je den, takže to nevadí.

Otvírám dveře s těžkou masivní klikou. Přede mnou je kamenná dlažba – ošlapaný pískovec. Je tam hrozná tma, proto lezu opatrně po čtyřech. Objevila jsem dveře na pravé straně. Je tam ošlapaný práh. Škvírou vidím, že je za dveřmi světlo. Otevřela jsem je a ocitla jsem se v místnosti, kde stála starodávná kamna s plotnou. Mají jen kovový rám bez kachliček a jsou vlažná. Na plotně stojí hrnec s pokličkou. Je v něm rýže. Ochutnávám ji. Nemá příliš výraznou chuť, ale je to dobré. Jakoby byla vařená v mléce. Jím jí rukama. Cpu si jí do pusy.

Vracím hrnec na plotnu a rozhlížím se po místnosti. Pod oknem je vesnická lavice. Z okna je výhled na bílou pláň, v dáli vidím zlatou zář. Na druhém konci místnosti jsou stejné dveře jako ty, kterými jsem sem vešla. Otevřela jsem je a vcházím do další místnosti, kde stojí krb s římsou. Na ní stojí konvice s čajem a miskou (moc pěkný bílý porcelán). V krbu se rozhořel oheň. Nalila jsem si čaj, očichávám ho. Určitě je to cejlonský čaj. Je moc dobrý. V krbu hoří velká polena. Je to krásné!

Musím se poklonit a poděkovat. Ohnula jsem se a položila hlavu na římsu. Je chladná a velice příjemná. Loučím se s římsou a děkuji.

Vcházím do dalších dveří (opět stejné). Následující místnost je úplně stejná. Je tu krb, konvice s čajem (zase cejlonským). Mají tady dobrý čaj!

Dál už nevedou žádné dveře a tak se rozhlížím. Za dveřmi, kterými jsem přišla je zděná postel. Jsou tam bílé peřiny a polštáře z opravdového peří. Tak si tam

jdu odpočinout. Lehám si na záda do té postele. Úžasné!!! Vidím přesně na ten krb s praskajícím dřevem. Choulím se do klubíčka a koukám na oheň. Venku svítí sluníčko. Tahle chaloupka je sice prázdná, ale je tu krásně. Najednou jsem si všimla, že na krbové římse stojí svíčka. Jdu se tam podívat. Je tam také malované nádobíčko pro panenku…zřejmě si tu někdo hrál….a drobné kamínky.

Vracím se zpátky do postýlky a dávám si ty kamínky pod polštář. Nade mnou visí obrázek krajiny jaká je venku. Obličej jsem si zabořila do toho prachového polštáře a rukama žmoulám ty kamínky. Je to moc hezký….

Tady by se mi líbilo skončit.

Všimněme si, že tato imaginace je, narozdíl od té první, plná emocí.

Katatymní prožívání obrazů

Práce s imaginacemi podle Hanscarla Leunera

Existuje mnoho způsobů práce s imaginacemi v terapii. Ráda bych se zde zmínila o další a u nás více rozšířené metodě KB a alespoň teoreticky ji porovnala se způsobem práce s aktivními imaginacemi.

Německý psycholog Leuner se také zajímal o imaginace jako o léčebný prostředek. Vyvinul terapeutickou metodu zvanou *Katathymes Bilderleben*, zkráceně **KB**. Pod tímto pojmem se používá i u nás.

Zásadní rozdíl oproti Jungově přístupu vidím v tom, že v KB se pracuje podle předem stanovené stupnice náročnosti. H. Leuner rozdělil terapii do tří stupňů, a pro každý z nich určil přesně za sebou jdoucí motivy. Jde tedy o částečně řízené imaginace, i když i zde by měl terapeut ponechávat klientovi svobodu a v případě, že klient uvidí jiný motiv, neměl by ho přerušovat.

V prvním, tedy *základním stupni*, terapeut pracuje s těmito motivy: 1.louka, 2.tok potoka, 3.hora, 4.dům, 5.okraj lesa. Doporučuje se zachovat pořadí motivů, které jsou seřazeny tak, aby se klient pozvolna naučil pracovat s imaginacemi. Tato témata jsou velmi široká a na každém z motivů, se může pracovat více než jednu terapeutickou hodinu.

Témata druhého, *středního stupně,* jsou již úzce zaměřená: 6.vztahové osoby, 7.sexualita (šípkový keř, svezení v autě), 8.agresivita, 9.ideál Já. Klient se v nich konfrontuje se symboly a hovoří s průvodci.

A naposledy *Vyšší stupeň.* Zde se klient zabývá těmito motivy: 10.jeskyně, močová díra, 11.sopka, 12.foliant. V těchto tématech se již pracuje kombinovaně s psychoanalýzou.

Terapeutická hodina je rozvržena stejně jako u metody aktivní imaginace. Terapeut začíná s prvním motivem nebo testem květiny. Pokud je klient méně vnímavý vůči svým obrazům, zavede terapeut do prvních hodin základní cviky autogenního tréninku nebo meditaci. Tento postup se doporučuje zejména u nezkušených terapeutů.

Porovnání Junga a Leunera

H. LEUNER	C.G. JUNG
	Pozice pacienta
Klient leží na pohovce, vedle jeho hlavy sedí terapeut. Světlo z okna by nemělo dopadat klientovi do tváře.	Jung doporučuje, aby klient seděl na židli nebo v křesle a uvědomoval si spojení se zemí (jistota). Terapeut by měl sedět naproti klientovi. Hlavní věcí však je, aby se cítil klient pohodlně a mohl se v pozici uvolnit. Takže je možno imaginovat i v leže.
	Práce s klientem
Individuálně a skupinově	Individuálně
	Příprava
Mohou být různé stupně, záleží na tom, jestli klient již umí nebo má schopnost pracovat s imaginacemi: a) autogenní trénink b) zklidnění – meditace c) test květiny (imaginace o květině) Není povinné absolvovat všechny přípravné techniky.	Úvodní rozhovor o tom, co klienta právě trápí, zajímá. Tyto skutečnosti mohou ovlivnit přicházející obrazy. Následuje uvolnění, doporučuje se uvědomit si spojení se zemí.
	Práce s obrazy
Řízená imaginace. Terapeut navrhne téma obrazu základního (louka, potok, dům…), středního (vztahové osoby, sexualita…) a vyššího stupně (jeskyně, sopka…). Pracuje se postupně s jednotlivými motivy. Terapeut se snaží minimálně klienta ovlivňovat svými otázkami.	Klient nechává obrazy spontánně přicházet. Terapeut klade nedirektivní otázky.

Indikace	
Podmínkou pro práci s aktivní imaginací je, aby měl klient pevné JÁ. Pokud si není terapeut jist, jestli je pro klienta terapie vhodná, může zkusit malý test s loukou nebo květinou. Pokud klient prožívá imaginaci příliš emotivně a barvitě, hrozí zaplavení obrazy a je třeba doporučit jinou terapii. V základním stupni je možné pracovat s klienty s těmito chorobami: úzkostné stavy a fobie, depresivní neurózy, neurózy s manifestací středního stupně, charakterově neurotické poruchy přizpůsobování…	Podmínkou pro práci s aktivní imaginací je, aby měl klient pevné JÁ. Pokud si není terapeut jist, jestli je pro klienta terapie vhodná, může zkusit malý test s loukou nebo květinou. Pokud klient prožívá imaginaci příliš emotivně a barvitě, hrozí zaplavení obrazy a je třeba doporučit jinou terapii. Nevylučuje se práce s klienty, kteří berou tlumící léky.
Kontra-indikace	
Nedostatečné IQ, akutní nebo chronické psychózy, těžké depresivní rozlady, hysterické psychózy, borderline a narcistické syndromy , závislosti, nedostatečná motivace…	

Význam symbolu

Co je to symbol?

Podle Junga se symboly utváří z nevědomí a vyjadřují nějakou hlubokou vnitřní sílu, kterou si uvědomujeme, ale neumíme ji vyjádřit slovy. Jsou stálou výzvou pro naše myšlenky a pocity. Lidé jsou jimi přitahováni a fascinováni.

V analýze snů svých pacientů Jung zaznamenával častý výskyt hluboce symbolických obrazů. Byl doslova ohromen, když zpozoroval jejich podobnost se symboly z východních i západních náboženství, bájí, legend a mýtů. Z toho usoudil, že některé symboly mají univerzální význam, ale také došel k přesvědčení, že symbolika hraje důležitou roli v duševních procesech, které ovlivňují všechny stránky lidského myšlení a usilování. Jung viděl v symbolech svých pacientů důležitá vodítka k psychickým problémům a využíval jich k léčení. Nutil pacienty, aby nad svými symboly meditovali a snažili se odkrýt jejich význam. Podle něj je při interpretaci snů a imaginací nutno vycházet z předpokladu, že tentýž symbol může, ba dokonce *musí*, mít pro různé lidi různý význam

Většina symbolů znázorňuje univerzální archetypy, ale vždy mají ještě význam v závislosti na psychice klienta a na kontextu, ve kterém se objevují. U symbolů je důležitější význam než vizuální podoba.

Právě díky své teorii o symbolice byl Jung nucen opustit svého učitele a přítele, Sigmunda Freuda. Freud byl první, kdo se v psychologii významem symbolů více zabýval v souvislosti s výkladem snů. Přikládal jim důležitou úlohu, ale vnímal je spíše jako znaky. To znamená, že symbolům připisuje jeden universální význam jako je tomu ve snářích. Převážná většina symbolů má podle něj sexuální význam. Tak například mužský pohlavní úd bývá díky cenzoru ve snu symbolicky zastupován věcmi, které se mu podobají tvarem nebo vlastnostmi (hole, deštníky, tyče, zbraně, vodovodní kohoutky, tužky a pod.). Ženské pohlavní ústrojí bývá symbolicky znázorňováno všemi předměty, které s ním mají tu společnou vlastnost, že v sobě mají dutinu, která do sebe může něco pojmout (jámy, jeskyně, nádoby, kapsy, skříně, ústa, plody, krajina a pod.). S tím Carl Gustav Jung zásadně nesouhlasil.

Jestliže vycházíme z předpokladu že všechny symboly vzešly z archetypů, tedy z kolektivního nevědomí, naskýtá se otázka : Proč jejich použití a významy nepřesahují kulturní hranice? Je to tím, že podléhají tvůrčím omezením lidské mysli. Je to asi jako když dva lidé pozorují mračna. Každý v nich spatřuje něco jiného, přestože je podnět totožný. Jen reakce na něj jsou různé. Kupříkladu

jablko je ve vyprahlých pouštích Středního východu symbolem čistoty, protože se používá k mytí místo vody, zatímco v klimaticky vlhčích zemích Evropy je symbolem nestálosti a pomíjivosti. Také povahy kulturních bohů, archetypů, byly utvářeny prostředím. Severští bohové měli vlastnosti, důležité pro přežití v chladném a drsném podnebí - dravost, tělesnou zdatnost a rozhodnost. Hindští bohové, kteří představovaly stejné archetypy, byli křehčí a oduševnělejší, představovali pomalejší životní rytmus Indie.

Symboly byly také přetvářeny dobou. Tím jak se rozvíjela kultura, byly víry a symboly předchozích generací považovány za primitivní a pověrečné. Lidé je racionalizovali a vylepšovali, což vedlo k tomu, že pozbyly moci a musely být znovu objevovány. Jung odhaloval sílu těchto archetypálních symbolů ze spontánních kreseb svých pacientů.

Dávné národy byly nedotčeny vědeckými poznatky a tak reagovaly na přírodu intuitivně. Aby mohli oslovit vyšší síly, užívaly symbolického vyjádření.

Každé setkání dvou národů, ať už díky migraci nebo obchodu, mělo vždy za následek určité změny v jejich kultuře a tudíž i v symbolech. Navzájem se ovlivnily. Například, když ve 3. století našeho letopočtu dobyli Římané Řecko, hojně čerpali z bohatší a rozvinutější řecké mytologie a přiřkli vlastnosti řeckých bohů svým vlastním. Ve 4.století našeho letopočtu se stalo křesťanské náboženství oficiálním náboženstvím v Římě a od samého začátku zatracovalo a potlačovalo všechny pohanské víry. Jenomže se ukázalo, že symboly, které pro pohany tolik znamenaly není možné zcela vymýtit. A tak byli hlasatelé křesťanství přinuceni některé pokřesťanštit a některé zcela přijmout a označit je jako symboly, které vyjadřují duchovní realitu a které dosáhly svého vyvrcholení s příchodem Krista. V mnohých legendách o svatých, můžeme najít spojitost s předkřesťanskými mýty. Např. Svatý Kryštof, který je zobrazován jak přenáší Krista přes řeku, nám může připomenout Charona, který převáží duše zemřelých přes řeku Styx.

To jak jsou symboly v našich životech důležité můžeme zpozorovat především v umění. V mnoha tradičních kulturách má výtvarné umění především symbolický obsah a vyjadřuje víru a touhy společnosti. V západní civilizaci se také začíná už upouštět od abstrakce a je kladen důraz na umělecký individualismus, který podporuje symbolické vyjádření. O tomto tématu bych se nechtěla více rozšiřovat, protože je to téma velice obsáhlé.

Abstraktní tvary, které vystupují přímo z nevědomí bez jakéhokoliv náznaku vztahu ke skutečnému světu se vyskytují všude. Jsou to hlavně *kříž* a *mandala*, jejichž studiu C. G. Jung věnoval největší pozornost.

Jung také věnoval mnoho času studiu alchymie a z ní také velmi často vycházel při výkladu symbolů. Záměrem alchymistů bylo převést změť všednodenního myšlení a zkušenosti v čisté duchovno. Na té nejesoteričtější úrovni symbolizuje podřadný kov alchymistů bezcenné já, zatímco zlato se svou

nezničitelnou podstatou a schopností stále vyzařovat je symbolem transformovaného duchovního já. Alchymistická praxe vychází ze středověkých textů, které byly tak nabyté symbolikou, že byly téměř nesrozumitelné. Někteří učenci tvrdí, že popřením konvenční logiky útočí tyto texty na odhodlání adepta, který se musí spoléhat na inspiraci a intuici, jež ho mají provázet na cestě k osvícení.

Symboly můžeme analyzovat historicky, archeologicky, etnograficky a psychologicky. Dodnes však neexistuje jednotná teorie, která by se zabývala jazykem symbolů tak, jako se gramatika zabývá mluveným a psaným jazykem. Hojnost a mnohotvárnost symbolů je dána pouze hranicemi lidské představivosti, nejsou tedy jako slova omezeny praktickými hledisky.

Interpretace

Následující imaginace je nejen ukázkou toho, jak se dá při práci s klientem navázat na sen, ale hlavně je plná symbolů, kterými bych se teď chtěla zabývat.

Ráda bych ukázala, jak probíhá závěrečná část terapeutické hodiny, kdy terapeut s klientem hovoří o právě prožité imaginaci. Díky zápisu nebo zvukovému záznamu si může klient připomenout celý zážitek. Zpočátku je interpretace velmi těžká. Neměli bychom zapomínat sledovat nejen samotné symboly, ale i strategii nevědomí. Je nutno se podívat na to, co je základním tématem imaginace a co se s tímto tématem postupně děje.

Terapeut svými otázkami nutí klienta, aby si uvědomoval imaginaci jako součást sebe sama*: Jak se nyní cítíte? Jak na Vás imaginace působila? Jaký okamžik se Vám zdál nejdůležitější a proč? Vidíte tam nějaké další významné symboly? Napadá Vás proč Vám je nevědomí zakomponovalo do Imaginace? Dokázal by jste si to nějak spojit se svou situací? …*

Málokdy se stane, že se podaří úplně vyložit význam imaginace. Mnoho věcí klienta napadne až doma. Proces vnitřních obrazů totiž nekončí s ukončením imaginace!

Nedávno jsem měla sen o nádherném domě. Byla to vilka ve velké a krásně udržované zahradě a bylo jaro. Na zahradě poletovala spousta malých zpěváčků. Bohužel jsem se probudila v momentě, kdy jsem si prohlížela dům zvenčí, a tak jsem se již dovnitř nemohla podívat.V tom snu byla velmi příjemná atmosféra a já jsem se chtěla do toho snu vrátit. Byla jsem přesvědčena o tom, že ten dům je skutečný, a že jsem ho někde musela vidět. Prošla jsem tedy všechna místa, kam chodím se psem na procházky, ale bezvýsledně.

Zkusila jsem si tedy dům představit v aktivní imaginaci:

Stojím v zahradě před starou višní. Visí na ní klec s krásně barevným ptákem. Je to napůl papoušek a napůl bažant. Jsem bosa a mám na sobě dlouhé světle zelené šaty.

Jdu k domu. Je přízemní s obytným podkrovím. Před hlavním vchodem jsou dva kamenné schůdky. Vchodové dveře jsou masivní a krásně vyřezávané. Na první pohled jsou kvalitní.(Teď si připadám víc jako průzkumník. Ve snu to bylo víc osobní.) Prohlížím si ty dveře. Jsou na nich dva velcí draci, mají hlavy do kruhu, a uprostřed je kovové klepadlo. Otvírám dveře a vcházím dovnitř. Teď se za mnou zabouchly. Je tam tma. Musím chvíli počkat, než se rozkoukám.

Jsem ve velké hale. Na zemi je bílo-černá dlažba. Vypadá to jako šachovnice. Přede mnou a po stranách jsou další dveře. Nad každými dveřmi (i nad těmi za mnou) jsou balkónky, na které vedou z obou stran vyřezávaná schodiště. Mám pocit, že jsem na jevišti. Najednou slyším smích. Usměju se také a rozhlížím se. Na balkónku nad vchodovými dveřmi se objevila hlavička. Je to skřítek (elf). Seběhl schody dolů a hrne se ke mě. Teď mě tahá za šaty a táhne mě do protějších dveří (proti vchodovým). Za nimi je chodba, která vede do zahrady. Uprostřed je jezírko plné leknínů. Plují tam červené rybky. Skřítek mě táhne do loďky, která je u břehu. Jakmile jsme nasedli, loďka se sama dá do pohybu. Až teď jsem si všimla, že je k ní přivázané lano, které je na druhé straně jezírka přivázáno ke kůlu s rumpálem, do kterého je zapřažený poník. Před námi se tyčí kamenná kulatá věž. Skřítek je šibalský. Připomíná mi mě samu, když mám rozvernou náladu. Plujeme spolu na loďce.

Na druhém břehu jsme vystoupili a skřítek mě zavedl ke hrobu. Je na něm nějaký nápis, ale nemohu ho rozluštit. Nahoře na kamenném kříži je průhledná koule. Chtěla jsem ji prozkoumat, ale skřítek mi brání, abych se jí dotkla a hrozně se při tom směje. Teď zašel za hrob a já viděla jeho hlavu v té kouli. Ale vypadal jinak. Skrze tu kouli jsem ho viděla jako moudrého starce…A už je zase u mě a táhne mě k té rotundě. Začal jí obíhat. Utíká stále rychleji až vytváří vír. Najednou jsem v tom víru, který mě vynáší ven z té hranaté zahrady. Najednou kolem mě nic není. Připadám si jako bych byla pták, jako bych měla křídla. Napadá mě, že skřítek vytváří prostor, ve kterém bych se mohla vidět. Snažím se, ale nejde mi to.

Jsem zase u jezírka. Poník mi líže ucho a dává mi zlatý leknín, který už znám. Skřítek je tu také se mnou. Je mi tu moc dobře. Chtěla bych tu skončit.

V imaginaci jsem podtrhla všechny symboly. K těmto symbolům jsem se snažila najít nejpravděpodobnější významy.

Dům

Jung i Leuner považovali dům za jeden z nejdůležitějších symbolů. V naprosté většině je prožíván jako znázornění vlastní osoby, nebo některé její části. V motivu domu se objevují přání, záliby, obranné postoje a úzkosti imaginujícího.

Pokud jde klient do domu, konfrontuje se tak se svým nevědomím a se svými stinnými stránkami.

V kabale, tajném učení, které vychází z židovské mystiky se říká, že svět a člověk jsou analogické skutečnosti. Poznáváním člověka poznáváme svět a ve světě nacházíme promítnutého člověka. Na obrázku můžeme vidět vyobrazení sefirotického stromu . Sefiry jsou strukturou světa i strukturou člověka.

Dům také znázorňuje v mnoha náboženstvích střed světa (chrámy, kostely). Je to symbol obklopení, zahrnutí a ochrany.

Fénix

První symbol, který můžeme v imaginaci zpozorovat je pták, který vypadá jako bažant s dlouhým „papouškovským“ ocasem.

Cítila jsem, že je něčím pro imaginaci významný, ale dlouho jsem nemohla přijít na to proč. Až když jsem našla na Internetu článek od Adama McLeana *The Birds in Alchemy*, který vyšel roku 1979 v Hermetic Journal NO.5., došlo mi, že pták, který mě vítal před vchodem byl vlastně Fénix. V alchymii byli ptáci považováni za symbol duchovního rozvoje. Pták spojuje duchovní a fyzický svět. Pohybuje se mezi nebem a zemí. Fénix znázorňuje ukončení duševního vývoje. Na obrázku se uhnízdí na hranici a nechá se spálit ohněm. Znovu se potom zrodí v jiné formě. Sjednotí své bytí natolik, že není závislý na svém fyzickém těle. V alchymii se tomu říká objevení Kamene mudrců.

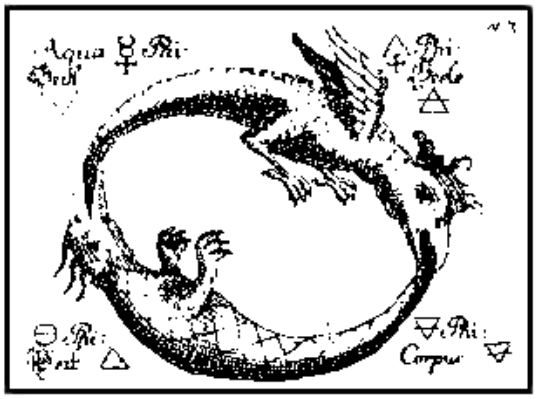
V imaginaci je fénix zavřený v kleci. To znamená, že není volný a ani nemůže být osvobozen, protože duchovní vývoj není ukončen.

Profesor Middelkoop říká, že první co imaginující vidí, je nejdůležitější, protože nám ukazuje, o čem ta imaginace vlastně je. V tomto případě by se tedy dalo říct, že imaginace vypovídá o spojení duchovní a hmotné stránky imaginujícího.

Dveře

Dveře mohou symbolizovat příležitost pro přechod do jiného světa bytí. V křesťanské symbolice trojí dveře katedrály představovaly víru, naději a křesťanskou lásku.

Uroboros

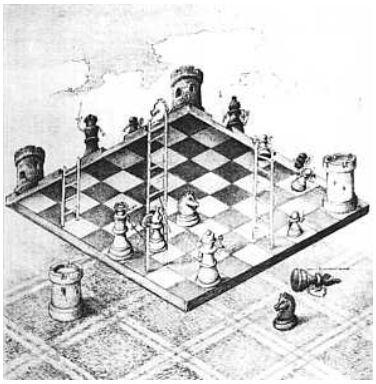


Uroboros je buď had nebo drak stočený do kruhu a polykající svůj ocas. Jde o symbol proměn, věčnosti hmoty a koloběhu. Tím, že sám sebe požírá, se také obnovuje. Symbol kruhu byl ve svém středu někdy opatřen řeckým nápisem hen to pan (jedno je vše). Uroboros měl magický, v

alchymistických naukách zčásti i mystický význam, třebaže je založen na materialistickém pojetí hmoty a představě celistvého kosmu jako dynamické rovnováhy jeho procesů. Významově je i zobrazením představy lidského sebeuvědomění, které připomíná, že člověk po své smrti nemizí, nýbrž trvá dál v jiné podobě. V tomto smyslu se stal alchymistický symbol i symbolem věčného bytí a můžeme se s ním setkat snad po celém světě. Uroboros bývá zobrazen jako jeden had zatočený do kruhu, jako had dělený na dvě poloviny nebo jako bi-uroboros, dva hadi nebo draci.

Na vstupních dveřích v imaginaci byli dva draci. Podařilo se mi najít obrázek, který velmi dobře vystihuje to co jsem viděla. Pochází z Evropy z roku 1760.

Šachovnice, čtverec



Je to geometrický ornament sestavený ze čtverců. Přičemž čtverec je symbolem země a pozemskosti, hmotného a pasivního principu, stability, pro stejnou délku svých stran také spravedlnosti a přírodní rovnosti. Černý čtverec je čínským symbolem ženského principu *jin*, bílý potom mužského principu *jang*. Symbolizuje tedy střídavý vliv všech základních dualit (mužský a ženský prvek, noc a den, pozitivní a negativní…)

Čtverec slučuje a uspořádává čtyři prvky (živly, světové strany, roční doby atd.) a je vázán na symbol čísla čtyři.

Na šachovnici je šedesát čtyři polí. Toto číslo zahrnuje tedy čtyřnásobnou symboliku (8x8). Šachovnice je tedy symbolem kosmické dokonalosti.

V imaginaci byla šachovnice na zemi ve vstupní hale. Podle toho, jak vypadá vstupní hala, můžete většinou odhadnout jak je zařízený celý dům. Tím, že byla hala taková zvláštní, věděla jsem, že jde o velmi starý archetypický dům a že zde můžu čekat samé zvláštní věci.

Skřítek, moudrý muž

Skřítek zde podle mého názoru hraje roli průvodce. Je malý a žije v podzemí, a tak určitě zná mnohá tajemství. Malého a usměvavého tvora se také málokdo poleká a tak jsem se vedle něho cítila bezpečně.

Moudrý stařec je jedna z archetypických postav, kterou Jung velmi často potkával ve svých imaginacích. Je duševní personifikací toho, v čem Jung rozpoznával ducha, zvláště v podobě znalostí a moudrosti. Tento archetyp si spojoval s postavou

Merlina z Legend o králi Artušovi. Byl to čaroděj a mág, rádce a průvodce, stařec z lesů a hledač pravdy.
Jeho protějškem je *Matka příroda*. Tyto archetypy mají podle Junga odrážet vlastní podstatu muže a ženy. Muž je svou podstatou duchovní a žena materiální.

Zahrada

Zahrada symbolizuje zkrocenou přírodu, která musí být další péčí kultivována. Zároveň je symbolem pro duši a vlastnosti, které se v ní pěstují. Ztělesňuje podrobenou a uspořádanou přirozenost. V náboženských představách se objevuje zahrada jako symbol ráje.

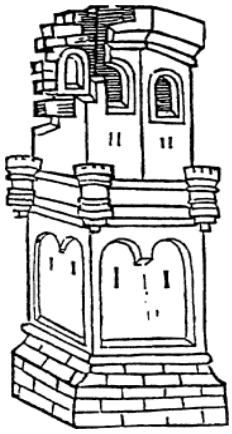
Zahrada v mé imaginaci byla obehnána zdí a byla tajemná. To by mohlo vyjadřovat ohraničený ženský princip. Tento symbol je pro mě velice důležitý. Znamená pro mě pohádkové místo, kam se mohu vždy ukrýt a nikdo mě tam nenajde. Vždyť je to tajná zahrada.
Mě osobně se při této představě vybavil příběh o Tajemné zahradě, který jsem kdysi viděla v televizi. Nemohla jsem si ho ale přesně vybavit a tak jsem zavítala do knihovny.
Hlavní hrdinkou v tomto příběhu je osiřelá a rozmazlená Mary, která žije u svého bohatého strýčka na panství Misselthwait v Anglii. Při svých toulkách objeví za zarostlými vrátky tajnou zahradu. Ta je již dlouhá léta zamknutá. Nikdo sem nechodí, ze strachu před vzpomínkami na Marryinu tetu, která zde nalezla smrt. Na panství také žije její velmi nemocný bratranec Colin, který je upoután na kolečkovou židli. Marry však svou bezprostředností dokáže v chlapci probudit život. Ráda by ho zavedla do tajné zahrady, protože touží po tom své tajemství s někým sdílet. Podaří se jí sehnat klíč od branky a od té doby zde spolu tráví mnoho času a také se společně o zahradu starají. Colinovo zdraví se výrazně začne zlepšovat a tím, jak se zahrada mění, mění se i povaha dětí a jejich přístup k životu.

Loď

Symbol lodi zná určitě každý z řecké mytologie. Egypťané chtěli být po své smrti převezeni přes noc smrti, tj. tmou, po boku slunečního boha Re v jeho nebeské, sluneční bárce. Antický svět považoval za poslední úsek pozemského bytí, chápaného jako plavbu životem, převoz duše mrtvého přes Acheron v Charonově člunu. Charonovi byla určena mince, která byla vkládána mrtvým do úst. Symbol lodi přejalo také křesťanství ve významu bezpečí a zdaru. Lidstvo se zachránilo na arše Noemově.

Loď symbolizuje překlenutí určité fáze, např. přechod od nevíry k víře, z nebezpečí do bezpečí, z času vymezeného pozemskému bytí k věčnému životu. Lodí je symbolizována církev, je nazývána lodí Petrovou; tato představa církve jako lodi kormidlované Petrem rozbouřeným mořem je zobrazena v Giottově díle *Navicella* v předsíni chrámu svatého Petra v Římě. Petrova loď je i rybářskou bárkou, na níž Petr jako rybář loví do sítí církevní víry lidské duše.

Věž



Věž je symbol vzepětí, vzestupu od země k nebi, v kosmickém významu znamená horu světa. U Sumerů byla věž zobrazována na pečetních válečcích (kolem 3000 př. n. l.) a znamenala spojení země a nebe, stejně jako u Babyloňanů (babylonská věž). Význam pevnosti, strážné, pevnostní a vstupní věže s městskou branou byl přenesen i do kultovních představ věže jako pevnosti víry a spojení s bohem, posledního a zachraňujícího útočiště. V křesťanství byla za věž Davidovu nebo za slonovinovou věž považována Panna Maria, s věží se ztotožňuje i katolická církev. Věž může symbolicky zastupovat i celé město (boží).

V tradiční encyklopedii symbolů jsem zjistila, že kulatá věž kromě toho, že představuje ženský princip, má stejný symbolický význam jako sloup, který je vnímán jako osa světa, která spojuje a zároveň odděluje zemi od nebe. Je vzorem stability.

Kříž , egyptský kříž

Kříž vyjadřuje zkušenost poznaných protikladů přírodního dění a současně jejich jednotu vyjádřenou překřížením ramen (aktivita-pasivita, mužský-ženský, život-smrt, oheň-země).

V imaginaci jsem viděla kříž s koulí na jeho vršku. Velmi mi to připomíná egyptský kříž. Tento významný symbol starého Egypta má podobné významy jako keltský kříž a představuje klíč k záhadám mezi nebem a zemí. Je spojením ženského a mužského principu a symbolizuje nesmrtelnost.

Hrob

Symbol Matky –Bohyně jako životodárného i smrtícího principu.

Kruh (koule)

Jako symbol věčného bytí se objevuje na antických náhrobcích, v rituálních symbolech a zpodobení rituálních tanců (zasvěcování, ženské rituální kruhové tance, spodobněné na obvodu váz), jako svatozář božstev, zbožněných apod. Kruhu odpovídá významově koule.

Křišťálová koule se používala ke čtení budoucnosti.

Vír

Vír je vlastně spirála a představuje zdroj života a přírodní energie.
Je to něco, co vyzívá člověka k tomu, aby se nechal vírem strhnout (změna jednání). Vír může člověka vynášet vzhůru nebo ho stahovat dolů.

Lotos, leknín

V Indii byl symbolem čistoty, protože květ vyrůstal z nečistých bažin. V noci je lotos ponořen hluboko pod hladinu a za rozbřesku se vynořuje, proto byl považován za odraz slunce a za světelný symbol i za symbol přírodní plodnosti, zrození.

V křesťanství lotos splynul s lilií a znamenal především čistotu, ale též srdce a ženský prvek.

Lotos jsem viděla již ve své první imaginaci. Já vnímám lotos jako cenný dar mého nevědomí.

Zlatý květ lotosu v taoismu představuje duchovní rozvoj a srdce. Je také atributem jedné taoistické bohyně.

Zhodnocení imaginace

Vždy je nejdůležitější ukončit terapeutické sezení zhodnocením ze strany klienta. Měl by se pokusit odpovědět na to, co bylo záměrem nevědomí. O čem vlastně imaginace byla. Co chtělo nevědomí klientovi sdělit.

Na mě obrazy v mé imaginaci působily sice tajemně, ale velmi příjemně. Hned jsem věděla, že malý skřítek je mou součástí. Je to moje hravá a šibalská stránka, která ale umí být zároveň velice moudrou. Připomíná mi to šaškovu moudrost. Každopádně zahrada byla pro mě z celé imaginace nejdůležitější. Jakoby to byl svět sám pro sebe. Nápadné je, že se v imaginaci cítím tak dobře v místě, kde je taková koncentrace ženských symbolů.

Na otázku co mi chtělo mé nevědomí říct, bych odpověděla takto:
Mám pocit, že jsem v sobě objevila místo plné harmonie, kde si můžu odpočinout a kde mohu být sama se sebou ničím nerušena. Ve skutečnosti také často vyhledávám samotu. Jsou to chvíle, které mám opravdu ráda a kdy vznikají mé nejlepší obrazy a povídky.

Nevědomí jako rádce, kazuistika

Na následujících čtyřech příkladech bych ráda ukázala, jak dokáže aktivní imaginace odrážet aktuální psychický stav klienta a jak dokáže pomoci při rozhodování a řešení problémů v běžném životě.

V prvním případě jde o mou úplně první imaginaci, kterou jsem měla na prvním semináři našeho původně dvouletého výcviku pod vedením pana Prof. Middelkoopa z Holandska. Při výcviku vždy pracujeme ve skupinkách po třech – imaginující, terapeut, zapisovatel.

V tomto období jsem byla vyrovnaná, neměla jsem žádné závažné problémy.

1) AI 12.5.99

Vidím neutrální barvu – šedou, teď žlutou – tluče mi srdíčko.

Teď vidím cestu, vede kolem ohrady , která lemuje krásnou louku. Sedím na patníku a žmoulám v ústech trávu. Užívám si to. Cesta je jen polní – udusaná hlína, malé kamínky. Je asi hodně používaná.

Už chci něco dělat a tak jdu po té cestě, louku mám po pravé ruce. Jdu zvesela,vcházím do lesa. Naproti mně na stromě sedí pták. Je to velká sova. Pozoruji jí. Líbí se mi. Vůbec se mě nebojí. Má hezký zobák, teď odlétá pryč, dívám se za ní.

Už mě nebaví jít po cestě. Jsou tu břízky, celý háj. Mám ráda jejich kůru, hladím jí. Teď běžím z příkrého kopce dolů tím hájem. Běžím hrozně rychle, teď už letím. Pode mnou je údolí s řekou, která vytéká z jezera. V klidu si letím proti proudu, je mi moc dobře. Není tam nic rušivého.

Najednou mě něco stahuje dolů. Stahuje mě to do toho jezera. Asi budu muset skočit. Nadechuji se… a jsem tam. Nadnáší mě to, připadám si tak lehce. Vlají mi vlasy, mám je dlouhé (ve skutečnosti jsou krátké). Nevidím dno. Vidím nějakou vodní květinu, je to zlatý leknín, a u ní je ryba. Plave kolem mě do kruhu. Ptám se co tam dělá. „Já jsem tu přece doma…“ říká ryba. „Ale já taky.“ Odpovídám a je mi moc dobře.

Utrhla jsem si ten leknín. Sleduji, že můžu volně dýchat. Teď už si ryby příliš nevšímám a běžím po dně jezera. Vidím skály. Jdu k nim. Jsou tam dveře. Otevřela jsem je. Vyplulo hejno zářivých rybiček. Nakukuji a vplouvám dovnitř.

Jsem stále stejná. Jsem bez oblečení a mám dlouhé vlasy. Je tam místnost vytesaná do kamene, připadá mi, že to tam znám. Vidím lavici, sedla jsem si na ni. V ruce držím leknín, je jako žezlo. Vím, že tam patřím, jsem někdo důležitý. Ryby pro mě připravily představení. Malým tunelem se mě snaží zavést do kulaté místnosti. Ale tunel je moc úzký, nemohu se tam dostat. Po chvíli se však přede mnou otvor rozestoupí a já se octnu v místnosti prozářené zlatým světlem. Tam asi bude to představení. Nutí mě to tančit. Je to nádherná jeskyně. Její stěny jsou vytesány ve tvaru okvětních lístků rozkvetlého tulipánu. Vidím hladinu jezera. Uprostřed je kamenný kvádr, vypadá jako oltář. Sedla jsem si na něj. Sedím si

tam v tom proudu zlatých paprsků a užívám si to. Pořád držím ten leknín, asi je pro mě důležitý. Kolem mě pluje kolem dokola hejno rybek. Mám chuť něco udělat a tak pluji směrem vzhůru k hladině. Plují za mnou, doprovází mě.

Vystoupila jsem z vody a lehla si na mechový břeh. Tady bych chtěla ukončit imaginaci, ale nechce se mi rozloučit se s tím leknínem. Je to těžké. Musela bych ho tu nechat.

Teď vím, že když budu potřebovat, mohu se sem kdykoliv vrátit.

Komentář a rozbor:

Po této imaginaci jsem se cítila velice uvolněně. Byl to pro mě veliký zážitek, vše bylo velmi barevné a zřetelné.

Nejvíce na mě zapůsobil zlatý leknín. Byl pro mě něco jako klíč k tomu vodnímu království. Díky němu jsem mohla dýchat pod vodou.

Lotos je vodní rostlina, vyrůstá z bahna. Je to symbol proudění energie, která prochází naší páteří (životní energie, kundalíny). Mohlo by to tedy znamenat, že jsem objevila něco, co dokáže spojit svět nad hladinou a pod hladinou. Jung obecně přisuzoval vodě (hlavně moři) význam nevědomí a ryby byly podle něj obsahy nevědomí. Mimo jiné ryba v této imaginaci byla zároveň průvodcem. Velký význam mělo i to, že jsem s rybou mluvila a navázala s ní kontakt. Jung věnoval rozhovorům v imaginaci velkou pozornost. Vždy se snažil tento rozhovor přesně zaznamenat.

Po konzultaci s terapeutkou jsem dospěla k závěru, že mi tato imaginace ukázala cestu k mému nevědomí a to, jak je inspirující, když spolu vědomí s nevědomím komunikuje.

Zážitek z této imaginace byl tak silný, že jsem měla chuť něco z toho namalovat. Vzniknul tak obrázek, na který se velmi ráda a často dívám. Jsou na něm rybičky, které mě vedou do tajemné „tulipánové“ jeskyně. Z obrázku vyzařuje pohoda a vyrovnanost.

V době, kdy jsem měla následující imaginaci, jsem začala mít problémy v práci. Vždy jsem se snažila pracovat důsledně a spolehlivě. Nikdy jsem si nedovolila odejít od rozdělané práce. Díky této vlastnosti mi však přibývalo stále více a více úkolů, které jsem musela dodělávat dlouho po ukončení pracovní doby. Díky tomu jsem neměla čas na své koníčky, které jsem postupně opouštěla a nacházela jsem pro sebe čím dál méně času. Velmi mě trápilo, že pracuji za tři lidi a nejsem za to nijak oceněna. Bylo to považováno za samozřejmost.

2) AI 4.4.2000

Vidím hrušku, houpe se. Je namalovaná,. Je to malý obrázek. Vedle stojí kovová socha s nataženýma rukama.

Stojím v galerii moderního umění, nikdo tam není. Je to velká aula s několika židlemi uprostřed. Dívám se na sebe. Na nohách mám obrovské chlupaté bufy, mám ocas – jsem liška. Mám na sobě reklamní kostým České spořitelny (spoření s liškou). Sundala jsem si hlavu – líp se mi dýchá. Je to směšné, ale nevím, jestli jsem exponát a nebo zde dávám lidem letáky. Třeba jsem si jen odskočila podívat se do galerie.

V rohu auly je díra. Napadá mě, že liška patří do nory. Dává mi práci se tam nasoukat.

Najednou jsem se ocitla ve starém sklepě. Je plný zlaťáků. Je to asi sklad exponátů. I když to vypadá jako poklad – hmotné zajištění. Vzpomněla jsem si na jinou imaginaci, kde jsem si od mága odnesla kouli. Třeba tu někde je, jdu ji hledat ale vidím jen sklad děl. Je tu prosklená vitrína a v ní kniha, nic víc. Je na ní vyrytý čtyřlístek a v něm A v kroužku. (Ten symbol znám.) Je asi psána v řečtině. Chci se na ní podívat, ale nemůžu otevřít vitrínu. Zatlačila jsem zezadu, police spadla a rozbilo se sklo. Otevřela jsem knihu a zjistila jsem, že je to jen schránka. Uvnitř je lahvička jako od parfému. Čichám k ní, ale nic necítím. Koukám na knihu a vidím, že se odštípnul kus hřbetu. Je tam něco napsaného, ale je šero a nemohu to přečíst.

Probíhám chodbami a po požárním schodišti ven. Jsem u zadního parkoviště budovy, kde sídlí společnost, ve které pracuji. Na hřbetu knihy bylo napsáno: „ V pacce kočičí hledá úkryt.“ Je to napsáno zvláštním písmem. Není to latinka, ale umím to přečíst. Je to nějaká hádanka. DRÁPKY přece hledají úkryt v kočičí pacce. Prohlédla jsem si lahvičku a pak jsem si roztok stříkla na ruku. Narostly mi drápy. Musím vypadat směšně – kočičí drápy a liščí uniforma.

Rozluštila jsem, co jsem měla a dostala jsem zbraň. Teď jde jen o to nezapomenout ty drápky použít, když bude třeba.

Komentář a rozbor:

Z této imaginace jsem měla velmi zvláštní pocit. Byla jsem velmi překvapená, že jsem zde našla něco tak smysluplného.

Na knize, která ve mně vzbuzuje představu moudrých předků, jsem mohla vidět zvláštní obrázek (viz níže). Byl to čtyřlístek, pro náš kraj symbol štěstí, a v něm písmeno A v kroužku. Když se déle zadíváte na obrázek, můžete v něm spatřit jednoduchou mandalu. Tedy symbol celistvosti. Uprostřed je písmeno A, které znázorňuje nový začátek.

Liška byla v křesťanství symbolem lsti, úskoku, ale také opatrnosti. Tím, že jsem měla na sobě kostým, mohla jsem si sundat hlavu. Výsledkem bylo to, že se mi lépe dýchalo. Jung měl pocit, že většina problémů, se kterými se u svých klientů setkal, plynuly z toho, že civilizace člověka nutí k tomu, aby potlačoval své pocity a choval se rozumně. To znamená, že lidé zapomínají na své tělo a upínají se na bytí ve své hlavě. Tuto část imaginace bych tedy mohla vnímat jako varování před odpoutáním se od svých pocitů.

Po rozhovoru s terapeutkou jsem si uvědomila, že k tomu, abych zase byla sama sebou, musím svůj problém začít řešit. Nesmím si nechat všechno líbit a když je to nutné, musím vytáhnout ostré drápky, o nichž jsem až doposud nevěděla, že je mám. Našla jsem v sobě odvahu a hned příští den jsem si domluvila schůzku s mým nadřízeným.

Třetí imaginace je z období, kdy se můj problém vyhrotil. Můj nadřízený se mnou nehodlal o mé pracovní náplni diskutovat a neustále mě odbýval. Jeho stále větší nároky mě okrádaly o zbytky volného času. Byla jsem ve velikém stresu a byla jsem stále podrážděná. To způsobovalo problémy ve vztazích s rodiči a přítelem. Navíc jsem začala mít vážné zdravotní problémy.

3) AI 4.4.2000

Vidím něco plastického. Jsou to bílé a žluté výčnělky. Teď rozeznávám kopretinu. Jsem v jejím středu. Jsem muška a mávám křídly.Připadám si jako Trnkova loutka z večerníčku Broučci. Stávám se menší a menší. Je to pocit, který mám často, když mi připadá, že všichni dělají všechno lépe.

Letím nad loukou, která je plná nádherně barevných květů. Letím až k jejímu okraji. Je tam sklo. Celá louka je jako model pod skleněným poklopem, který leží na psacím stole. Přes sklo mohu vidět tmavou místnost s kobercem. Uprostřed stojí ušák (křeslo). Podařilo se mi vylétnou škvírou z toho poklopu. Jakmile jsem si sedla na křeslo, proměnila jsem se v člověka. Odcházím pryč z místnosti. Jdu po schodech dolů ven z budovy. Cítím se pesimisticky, flegmaticky. Je mi všechno jedno. Vyšla jsem z panelového domu na ne příliš pěkné sídliště. Vidím samý beton, nikde žádné stromy. Lidi, kteří kolem mě chodí jsou jakoby bez obličeje.Nebaví mě to. Pomyslela jsem na to, že bych tu chtěla mít koloběžku. Najednou vidím přijíždět dítě na koloběžce. Zastavilo a utíkalo do nějakého obchodu. Koloběžku tam nechalo bez dohledu. Tak jsem si ji vzala a jela na ní dolu ulicí. Moc daleko jsem nedojela, protože jsem vjela do jakési neviditelné fólie, která byla natažena jako pavučina přes celou silnici. Najela jsem do ní na té koloběžce a celá jsem se do ní zamotala. Nemohla jsem se hýbat. Při každém pohybu se ta fólie kolem mě více utáhla. Začala jsem mít veliký strach. Napadlo mě, že za chvíli už nebudu mít kyslík a udusím se.

Vidím nedaleko nějaké lidi. Blíží se ke mně, ale nepomáhají mi. Jen tam nade mnou stojí a nic nedělají. Nevidím jejich tváře. Je mi hrozně. Oni mě snad nechají, abych se udusila…

Teď někdo začal trhat ten igelit. Oddechla jsem si. Už mohu dýchat.

Ale ne… Ten muž je policista. Nasadil mi pouta a vede mě do vězení. To asi proto, že jsem ukradla koloběžku. Nevzpírám se.

Jsem zamčená na policejní stanici. Jsem tam úplně sama. Všimla jsem si myší díry ve zdi. Valí se z ní nějaký plyn. Napadlo mě, že asi nemají místo ve vězení a tak to řeší takhle.

Proměnila jsem se v mušku a letím pryč. Letím zpátky do toho panelového domu, do toho pokuje s modelem louky na stole. Podařilo se mi dostat se zpět pod ten poklop. Je mi tu dobře. Je to sice velmi omezený prostor, ale jsou tu ty krásné barvy. Sedla jsem si na list trávy. Mám tady přehled přes celou louku. Sedím si tam a klátím nohama. Už odtud nikam nepůjdu!

Komentář a rozbor:

Zážitek z této imaginace byl velmi nepříjemný. Bylo mi z toho velmi smutno, chtělo se mi plakat.

Sídliště bylo plné betonu a lidí bez tváře. Tak jsem se cítila i já – studená, bez emocí. Hrozně jsem toužila po koloběžce, kterou jsem zde vnímala jako pozitivní symbol, který by mi mohl pomoci odtud rychle odjet. Je to dopravní prostředek, který vám dá zrovna tak jako kůň rychlost pohybu – energii.

Několikrát se v imaginaci objevilo vězení. Jednou to byl poklop nad mou umělou loukou, podruhé fólie, která mi bránila v pohybu a dýchání a potřetí opravdové vězení, kde jsem se měla udusit plynem. Ve všech případech jsem ztrácela kyslík, tedy něco, co dává energii k žití. Bylo to velice ohrožující. Po delší úvaze jsem si uvědomila, že jsem neviděla jen odraz mé skutečné situace, ale že mě nevědomí upozornilo na to, že jsem se do této situace přivedla sama svým ukvapeným jednáním.

Vždy jsem byla vedena k tomu, že si mají lidé navzájem pomáhat abychom se měli na světě lépe. Jenomže bohužel na světě je mnoho lidí, kteří umějí jen přijímat a dávání nebo oplácení dobra pro ně není žádnou samozřejmostí.

Z této imaginace jsem si odnesla ponaučení, že mám více přemýšlet o tom, kdy a komu nabízím svou pomoc.

Na obrázku jsem zachytila okamžik, když ležím na ulici zabalená ve fólii a nemohu se hýbat. Nemohu vstát. Vidím kolem sebe lidi. Nevidím jim do tváře, ale cítím jejich pálivé pohledy a nezájem mi pomoci.

Čtvrtá imaginace mi připomíná tak trochu pohádku s dobrým koncem. Je z období, kdy jsem již asi měsíc pracovala v jiném oddělení, pro jiného vedoucího a s jinými lidmi. Normální pracovní doba mi nyní umožňuje, abych se věnovala opět svým zájmům. Jsem uvolněná a plná obrazů, melodií a nápadů.

4) 22.12.2000

Vidím bílou svíčku, je zapálená, a vedle sedí žába. Má na hlavě čepičku jako Santa Klaus. Dívá se na svíčku a pokaždé, když steče kapka vystrčí jazyk a slízne ji. Jsem v nějakém bytě, žába hopsá ze stolu na židli, pak na zem a ven z místnosti. Místo slizu za ní zůstává cestička bonbónů. Chce se mi smát, jsem šťastná jako dítě. Santa Klaus vypadá jako žába. Jdu za ním. Skáče dlouhou chodbou….je to asi hotel. Je tu živo, teplo, útulno. Najednou jsem vyšla z té chodby jako z tunelu. Jsem na Aljašce. Vidím sníh, stromy, jezero. To jezero je kromě malého kousku uprostřed skoro celé zamrzlé. Jdu tam. Napadá mě, že bych se mohla podívat na svou rybu (IA z 12.5.99) . Ležím na kraji a koukám se do vody. Volám na rybu. Je tam tma, není nic vidět. Najednou se z vody na hladinu vyhoupla papírová lodička. Líbí se mi. Tak jsem skočila do vody. Je hrozně studená. Jak se tak potápím hloub a hloub, je voda teplejší. Táhne mě to dolů. Plavu podél dna a v dálce vidím něco zvláštního. Připlouvám blíž a vidím jak na dně leží vrak plachetnice. Plavu dovnitř do lodi. Objevila jsem tam flašku, ze které vychází proužek světla. Jde z toho teplo. Strkám tam prsty. Chci víc toho tepla a tak urazím hrdlo. Najednou se světlo rozlilo na všechny strany, jako exploze, a odhodilo mě to. Nic nevidím. Cítím pohyb. Loď se zvedá na hladinu. Svítí tu slunce, kvetou stromy a zpívají ptáci. Je to krásná loď. Jsem tu sama, ale nevadí mi to.

Najedno přilétl prehistorický pterodactylus a vzal mě do pařátů. Nebojím se. Je pro mě něco jako dopravní prostředek. Pustil mě na louku, kde jsou ovečky. Spadla jsem do jejich měkkých kožíšků.Ovečky leží u sebe jako by se hřály. Ležím mezi nimi a dotýkám se jejich vlny. Přede mnou je krásné panorama horských štítů. Přes mě přeběhl brouk. Teď sem přišel pasák. Je to chlapec oblečený v přírodní bavlně s milým úsměvem na tváři. Podal mi ruku… jako by věděl, že přijdu. Přisedl si ke mně a vytáhl z batohu bochník chleba a sýra. Krájí chléb a nabízí mi. Jíme spolu, ovce občas loudí…taky dostanou. Teď se pasák pěkně uvelebil a žmoulá v ústech stvol trávy. Nechci mluvit, abych nenarušila tu atmosféru. Není to potřeba.

Rozbor, interpretace:

Tato imaginace ve mně vyvolala vzpomínku na pohádku O žabím králi. Ošklivou žábu by člověk za normálních okolností vyhnal , ale tohle byla zvláštní žába. Chovala se v mém pokoji jako doma a klidně mi užírala mou svíčku – mou životní energii. Neboť oheň (plamen) je obecně považován za symbol životní energie.

To, že to byla zvláštní žába bylo zřejmé hned na první pohled. Měla červenou čepičku. Takže to vlastně mohl být takový zakletý princ – ANIMUS. Nechával za sebou bonbóny, kterými mě lákal, abych ho následovala. Musela jsem projít pořádný kus cesty než jsem ho vysvobodila. A to, že to nakonec nebyl princ, ale jen pasák mi vůbec nevadilo. Já bych se v paláci stejně necítila dobře.

Tím, že jsem změnila svou pracovní pozici, se ve mně uvolnilo mnoho tvůrčí energie. Takže moje vědomá a nevědomá část spolu opět navázali kontakt. A to je v pořádku.

Další práce s imaginacemi

S aktivními imaginacemi by se mělo dále pracovat, aby si je klient mohl lépe prožít a využít tak maximálně jejich efektu. Jung doporučoval, aby si klient našel čas a imaginaci si namaloval, zatančil nebo ji napsal v podobě povídky nebo básně.

Jen stručně se zde zmíním o některých neverbálních technikách psychoterapie, které se doporučují v kombinaci s aktivní imaginací.

Malování

Jung nejvíce doporučoval kresbu (malbu). Mnoho klientů se zdráhá začít kreslit, ale jakmile to zkusí, jsou velmi mile překvapeni z toho, co dokázali a soustředěnost na téma vlastní imaginace prohloubí vlastní zážitek a často pomůže při interpretaci. Vůbec nevadí, když klient neumí kreslit. Naopak. Jung vždy povzbuzoval pacienty k tomu, aby využili svou fantazii a obešli tak technické potíže při kreslení. To pomáhalo vnést do malování více fantazie, která umožňuje, aby nevědomí projevilo své obsahy. Velmi se mi líbí příklad pacientky (Paní X) z knihy Mandaly, obrazy z nevědomí od C.G. Junga. Pacientka měla za úkol namalovat svou imaginaci, ve které viděla moře a pláž posetou skalisky. Při malování se jí ale na papíře nechtěly objevit skály ve skutečné podobě a nabývaly nečekaných forem. Část jich vypadala jako překrojená, natvrdo uvařená vejce se žloutkem uprostřed. Jiné byly špičaté jako pyramidy. To, že se skaliska potají proměnila ve vejce mělo symbolický význam (orfické vejce – počátek světa, filozofické vejce – alchymie - duchovně úplný člověk).
Většina z nás reaguje velmi citlivě na barvy. Barvy ovlivňují nejen naši psychiku, ale ovlivňují i naše tělo. Pracovat se dá různými technikami (např. akvarelem, tužkou, uhlem, křídou, hlínou, výšivkou, koláží, tapiserií). Doporučuji, aby terapeut ponechal rozhodnutí na klientovi. Již výběr techniky a materiálu pomáhá k identifikaci s imaginací.

Tanec

Tanec představuje jednu z nejstarších forem umění a je jedním z nejvýznamnějších tvůrců identity. Poskytuje prostor pro odreagování emocí, které jsou jinak námi drženy na uzdě. Rytmickými pohyby vlastního těla jako by chtěl člověk odhodit všechny svoje zábrany. Tanec má očistný účinek, rozpouští některé vnitřní konflikty, aniž by si toho byl tanečník vědom. Nástrojem tance je naše tělo. Taneční terapie se objevila v 50. letech v USA. Skrze pohyb jsou odreagovány negativní emoce, úzkost, pocit bezmocnosti, vztek.

Hudba

Uzdravování prostřednictvím nebo za spoluúčasti hudby je bezpečně doloženo již ve starověku. Lidé na celém světě používají hudbu k uklidnění, uvolnění, k různým rituálům a ceremoniím. Hudbě byla přičítána nejen schopnost ovlivňovat cítění, myšlení a rozhodování lidí, ale i přímo magická moc. Hudby lze použít v rámci prevence a profylaxe u lidí zdravých, ale momentálně přetížených a přepracovaných, citově strádajících, osamocených, zarmoucených. Při aktivní muzikoterapii jedinec vyvíjí hudební aktivitu buď sám nebo za spoluúčinkování terapeuta či spolupacientů. Hraje nebo zpívá, vyťukává rytmus. Známá a populární je hra na tělo, tj. tleskání rukama o sebe, o ramena, o stehna.

Aktivní imaginaci můžeme v psychoterapii používat jako samostatnou nebo doplňkovou metodu. Profesor Middelkoop ji používá v kombinaci s Gestalt terapií.

S řízenými imaginacemi, zvláště pracujeme-li podle KB H.Leunera je možno pracovat také ve skupinách.

Práce s imaginacemi v ČR

Speciálně s aktivní imaginací v Čechách nikdo nepracuje. Jediný výcvik, který zde probíhá je výcvik, který pořádá VIAP s.r.o. (Vzdělávací institut aplikované psychologie). Obecný výcvik v jungovské psychoterapii pořádá Česká společnost pro individuální psychologii v Brně (adresa: ČSIP, Fakulta sociálních studií MU, Gorkého 5/7, 602 00 Brno, tel.: 05-412 213 39/134, e-mail: csip@fss.muni.cz).

S KB pracuje asi hodně terapeutů. Tato technika je velmi rozšířená u nás i na Slovensku. Výcvik a semináře pořádá Česká společnost pro katatymně imaginativní psychoterapii v Brně, která také pořádá společně se slovenskou společností každý rok střídavě konference v Brně a v Trenčianských Teplicích.
Společnost pro katatymně imaginativní psychoterapii se sídlem v německém Göttingenu (Katathym imaginative Psychotherapie - http://www.agkb.de/home.htm) má své zastoupení v České republice i na Slovensku:

Česká společnost pro katatymně imaginativní psychoterapii -CSKIP
(Tschechische Arbeitsgemeinschaft für Katathym-imaginative)
Dr.Ludvík Běťák
Sekretariát:
Psychiatrická klinika
Mgr. H. Konečná
Jihlavska 20
CH-63900 Brno
Telefon (0042) (05) 485335868

Slovenská spoločnosť pre katatýmně imaginátivnu psychotherapiu - SSKIP
(Slowakische Arbeitsgemeinschaft für Katathym-imaginative)
Dr. phil. Dorota Uhrova
Lazaretská 11
SR-81108 Bratislava
Telefon, Fax (0042) (17) 361943
eMail: Uhrova@fphil.uniba.sk

Závěr

Jungova metoda aktivní imaginace není žádným analytickým postupem v obvyklém významu tohoto pojmu. Je léčebnou metodou ve dvojím smyslu slova. Má všechny potřebné podmínky k tomu, aby člověku poskytla léčbu jeho psychické poruchy, ale kromě toho zná cestu a má prostředky k vedení člověka k poznání a zdokonalení vlastní osoby, které bylo odnepaměti cílem veškerého duchovního usilování. Aktivní imaginace má tedy vedle svého léčebného aspektu ještě významnou roli pro formování osobnosti.

Přestože byla Jungova analytická psychologie ve své době často odsuzována, dnes je naopak stále více vyhledávanou léčebnou metodou. Možná je to právě tím, že je stále více těch, kteří, jak pravil Jung , jsou postiženi tou *všeobecnou neurózou naší doby* a hledají zase kontakt se svou archetypickou zkušeností. I přes vzrůstající zájem o Jungovo dílo se však metoda aktivní imaginace dnes používaná málo. Mnohem častěji se můžeme setkat s KB, jejíž obliba naopak stoupá. Možná je to proto, že je KB mnohem více do detailů propracována a umožňuje rychlejší seznámení s metodou ať už z pohledu pacienta nebo terapeuta.

Podle mého názoru je aktivní imaginace velmi vhodná pro osoby, které mají více vyvinutou vizuální stránku vnímání a jsou orientování spíše emocionálně než-li rozumově. Pro mě samotnou je aktivní imaginace metodou, která mi pomáhá se znovu navrátit k *dítěti ve mě* (nebo k nevědomí, chcete-li), tedy k vnímání dění kolem mě celým tělem, nikoliv jen hlavou. To je něco, co mi pomáhá vidět každý problém ze dvou různých stran. Z vnitřní a z vnější. O tom, že tu vnitřní (nevědomou) stránku není dobré podceňovat, jsem se přesvědčila na vlastní kůži a je to zřejmé z uvedených kazuistik.

Obsah

ÚVOD **1**

CO JE TO AKTIVNÍ IMAGINACE? **2**

TERAPEUTICKÉ SEZENÍ **5**

ČASOVÉ ROZVRŽENÍ 5
PRŮBĚH TERAPEUTICKÉ HODINY 5
JAK ČASTO PROBÍHÁ TERAPIE 6
PRÁCE TERAPEUTA 6
ZÁPIS 6
NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY TERAPEUTA 6

NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY **8**

VNITŘNÍ ZÁBRANY 8
POTÍŽE S VIDĚNÍM OBRAZŮ 9

KATATYMNÍ PROŽÍVÁNÍ OBRAZŮ **13**

PRÁCE S IMAGINACEMI PODLE HANSCARLA LEUNERA 13
POROVNÁNÍ JUNGA A LEUNERA 14

VÝZNAM SYMBOLU **16**

CO JE TO SYMBOL? 16
INTERPRETACE 18

NEVĚDOMÍ JAKO RÁDCE, KAZUISTIKA **26**

DALŠÍ PRÁCE S IMAGINACEMI **33**

PRÁCE S IMAGINACEMI V ČR **35**

ZÁVĚR **36**

OBSAH **37**

PŘEHLED LITERATURY **38**

Přehled literatury

Autor	Název knihy	Nakladatelství	Vydání	Kde	Rok
Široký H.	Analytická psychologie C.G. Junga	Bollingenská věž	1.	Brno	1990
Jacobi J.	Psychologie C. G. Junga	Psychoanalytické nakladatelství	1.	Praha	1992
Jung C.G.	Analytická psychologie – její teorie a praxe: Tavistocké přednášky	Academia	1.	Praha	1992
Cooperová J.C.	Encyklopedie tradičních symbolů	Mladá Fronta	1.	Praha	1999
Kastová V.	Imaginace jako prostor setkání s nevědomím	Portál	1.	Praha	1999
Stevens A.	Jung	Argo	1.	Praha	1996
Jung C.G.	Mandaly – obrazy z nevědomí	Nakl. Tomáše Janečka	1.	Brno	1998
Schlobohm A.	Obrazy našich snů	Euromedia Group	1.	Praha	1997
Freud S.	Přednášky k úvodu do psychoanalýzy	Psychoanalytické nakladatelství	1.	Praha	1997
Fontana D.	Tajemný jazyk symbolů	Paseka	1.	Praha Litomyšl	1994
Burtnett F.H.	Tajemná zahrada	Junior	1.	Bratislava	1994
Jung C.G.	Snové symboly individuačního procesu (Psychologie a alchymie I).	Nakl. Tomáše Janečka	1.	Brno	2000