

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

**Vybrané druhy imaginativních technik a jejich
využití v seberozvoji člověka**

Bakalářská práce

České Budějovice 2011

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D.**

Vypracovala: **Šalandová Dagmar**

Studijní program: Psychologie

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 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 dne 20. dubna 2011

.....

Dagmar Šalandová

Poděkování

Děkuji vedoucímu své diplomové práce PhDr. Filipu Abramčukovi, Ph.D za odborné vedení. Dále děkuji za spolupráci všem svým respondentům, studentům Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Anotace

Bakalářská práce se věnuje popisu a možnosti uplatnění vybraných technik imaginace v oblasti seberozvoje jedince.

Teoretická část se zabývá samotným pojmem imaginace, jejím vztahem k fantazii, uplatnění při tvorbě symbolů a v procesu denního snění. Dále se zaměřuje na léčebnou funkci imaginativních technik, jejich historii, významné představitele a podobné výzkumy na toto téma již provedené.

Praktická část si pokládá otázku, jakým způsobem ovlivňuje aplikace vybraných imaginativních technik rozvoj sebepoznání a sebeprožívání jedince. Kvalitativním způsobem je u respondentů sledováno a v závěrečných výsledcích prezentováno subjektivní prožívání imaginativních cvičení, rozvoj ve schopnosti si představovat, vliv imaginace na prožívání a chování týkající se běžného života, postoj k sobě a k druhým a následný vhled do souvislostí obsahů imaginace a jejich životní reality. Zjištěné výsledky mohou být podkladem k případnému budoucímu výzkumu podporujícímu význam seminářů imaginací pro studenty vysokých škol.

Klíčová slova

imaginace, fantazie, denní snění, interpretace, symbol, katatymně imaginativní psychoterapie

Abstract

The final bachelor thesis deals with the description and the possibility of application of the selected technique of imagination of self-progress.

The theoretical part deals with the concept of imagination, its relationship to fantasy, the application in symbol creation and application in the process of daily dreaming. Further it focuses on therapeutic function of imaginative techniques, their history, major representatives and similar studies on this topic already done.

The practical part asks the question how the application of selected techniques of imagination influences the progress of self-understanding and self-experience of the individual. By the qualitative way is with respondents observed and in the final results presented the subjective experience of imaginative exercise, the progress of the ability to imagine, the influence of imagination to experience and behavior concerning to daily live, the attitude toward oneself and towards others and subsequent insight to connections of contents of imagination and their life reality. Observed results can be the basis for contingent future research supporting the importance of imaginative seminars for college students.

Keywords

imagination, fantasy, daily dreaming, interpretation, symbol, catathymic-imaginal psychotherapy

OBSAH

I. ÚVOD.....	8
II. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1. Imaginace.....	9
2. Fantazie.....	10
3. Vztah imaginace, fantazie a denního snění.....	10
4. Symbol.....	11
5. Léčebná funkce imaginace.....	13
6. Cílové skupiny pro terapii pomocí imaginací.....	14
7. Historie vzniku terapie pomocí imaginací a její představitelé.....	15
7. 1. Sigmund Freud.....	15
7. 1. 1. Freud a postavení k interpretaci snů a symbolů.....	16
7. 2. Carl Gustav Jung.....	17
7. 2. 1. Jung a postavení k interpretaci snů a symbolů.....	18
7. 3. Verena Kastová.....	19
7. 3. 1. Kastová a postavení k interpretaci snů a symbolů.....	19
7. 4. Hanscarl Leuner.....	20
7. 4. 1. Leuner a postavení k interpretaci snů a symbolů.....	20
8. Vybrané druhy imaginativních technik.....	21
8. 1. Pasivní forma imaginace.....	21
8. 2. Aktivní imaginace.....	21
8. 3. Řízená forma imaginace.....	22
8. 4. Volné asociace.....	23
8. 5. Katatymně imaginativní psychoterapie (KIP).....	24
III. PRAKTICKÁ ČÁST.....	25
1. Motivace projektu.....	26
2. Cíle a výzkumné otázky.....	27
2. 1. Cíle výzkumu.....	27
2. 2. Výzkumná otázka.....	27
2. 3. Dílčí výzkumné otázky.....	27
3. Metody.....	28
3. 1. Druhy imaginací použité ve výzkumu.....	28
3. 2. Charakteristika výzkumného souboru.....	31
3. 3. Postup při sběru dat.....	31

3. 4. Použité nástroje a metody analýzy dat.....	31
4. Analýza dat, kasuistiky respondentů	32
4. 1. Respondentka H.L.	32
4. 1. 1. Témata objevená při sezeních	32
4. 1. 2. Dílčí otázky	33
4. 2. Respondent K.P.	34
4. 2. 1. Témata objevená při sezeních	34
4. 2. 2. Dílčí otázky	34
4. 3. Respondentka M.S.	35
4. 3. 1. Témata objevená při sezeních	35
4. 3. 2. Dílčí otázky	37
4. 4. Respondentka N.B.	38
4. 4. 1. Témata objevená při sezeních	38
4. 4. 2. Dílčí otázky	39
4. 5. Respondent S.L.	40
4. 5. 1. Témata objevená při sezeních	40
4. 5. 2. Dílčí otázky	41
5. Výsledky	42
5. 1. Společné znaky v hodnocení imaginačních cvičení u dvou a více respondentů.	42
5. 2. Shrnutí výsledků vzhledem k výzkumným otázkám	42
5. 3. Výzkumná otázka → Hypotéza	43
6. Diskuse	44
7. Závěry.....	45
8. Shrnutí.....	46
IV. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	48
V. PŘÍLOHY	0

I. Úvod

Jako studentka vysoké školy jsem měla možnost zúčastnit se dvou seminářů věnujícím se tematice a praktickému provádění imaginativních technik. Zde jsem se s nimi poprvé setkala a zjistila, že se prací s imaginacemi, tedy představami, využívá při psychoterapeutické léčbě klinických pacientů. Zajímalo mě však, jaký vliv může mít provádění těchto cvičení na běžnou populaci lidí netrpících vážnější psychickou poruchou.

Rozhodla jsem se tedy věnovat svou bakalářskou práci praktickému využití práce s představami. Mým cílem bylo zjistit, jakým způsobem ovlivňuje aplikace vybraných imaginativních technik rozvoj sebepoznání a sebeprožívání běžného jedince. Chtěla jsem zmapovat subjektivní prožívání cvičení, jeho vliv na prožívání a chování, postoje k sobě a k druhým lidem, vzhled jedinců do souvislostí imaginace a jejich životní reality, dále také vliv cvičení na rozvoj představivosti.

Mnohé výzkumy práce s představami, především v oblasti patologie, již byly provedeny. Mě však zajímalo, jak může využití představ ovlivnit lepší sebepoznání jedince, jakým může být například účastník seminářů na vysoké škole. Případně jsem chtěla podpořit význam těchto seminářů a odhalit další možnosti využití například Leunerovy metody psychoterapie.

Bakalářská práce se zaměřuje na popis jevu imaginace, jejímu vztahu k fantazii, dennímu snění a tvorbě a významu symbolů. Sleduje základní historický vývoj léčby za pomoci představ spolu s jejími představiteli, jakými jsou S. Freud, C. G. Jung, H. Leuner či Verena Kastová. S jejich názory se pokouší lépe proniknout také do různých možností léčby pomocí imaginací. Na závěr teoretické části je představena Leunerova metoda katatymně imaginativní psychoterapie.

Na základě motivů nejen této metody byl proveden kvalitativní výzkum s 5 vysokoškolskými studenty formou individuálních sezení a následných rozhovorů o proběhlých imaginacích. Pomocí rozboru symbolů objevovaných v představách respondentů, jež jsou podrobně uvedeny v přílohách, jsem si pokusila odpovědět na několik otázek. Týkaly se vlivu imaginací na sebepoznání a následný seberozvoj jedinců za předpokladu aktivního přístupu k interpretaci symbolů ze strany imaginujících.

Informace jsem čerpala převážně z českých překladů zahraniční literatury, ale nahlédla jsem také do několika cizojazyčných publikací.

II. Teoretická část

1. Imaginace

Imaginace je duševní schopností, která závisí na schopnosti tvořit a zacházet se symboly. Díky ní můžeme promýšlet možnosti nezávisle na přímých smyslových vjemech. Umožňuje nám vztahovat své myšlenky k událostem a místům časově vázaným na minulost či přítomnost. Zároveň se stává jedním z hlavních adaptivních nástrojů lidstva. Slouží nám ve formě představování si, což je jedinečný druh imaginativního myšlení, k rozvíjení vědeckého a fantazijního myšlení na jedné straně, na druhé ji často, ať již vědomě, či nevědomě, využíváme k psychologickým či emocionálním účelům. Jako jeden z hlavních adaptivních nástrojů lidstva tedy není jen schopností, díky níž můžeme reagovat na svět, ale také jej i přetvářet. Zde je však nutné říci, že jako umíme být díky této schopnosti kreativní a integrující při představování si budoucích možností a tak se osvobodit od reality, dokážeme se také díky stejné schopnosti v patologických podmínkách od reality oddělit (Phillips, Morley, 2006).

Je důležité si také uvědomit vztah imaginace a patologie a nahlížení na něj. *„Protože imaginace může být kreativně integrující stejně jako patologická, mnoho studií zdůrazňuje holistickou, terapeutickou dimenzi imaginace. Symptomy jsou zřídka nahlíženy pouze jako patologické, a to dokonce i tehdy, když je zdůrazněna patologická imaginace. Stejně jako Freud pohlíží autoři na fenomén patologické imaginace jako na složitý výsledný výtvor, který odhaluje kreativitu i patologii, léčivou obranu i destruktivní konflikt* (Phillips, Morley, 2006, s. 18).

Jung o imaginaci jako o výrazu, který používali již alchymisté, říká toto: *„„Imaginatio“ je koncentrovaný extrakt živých tělesných stejně jako duševních sil. Alchymista se nacházel (díky meditaci a imaginaci) ve vztahu k nevědomí. . . bezprostředně také ke hmotě, o které doufal, že ji imaginací přiměje ke změně“* (Jung, 2000, s. 67).

O tajemství imaginativní schopnosti duše se vyjadřuje také anonymní pisatel traktátu De sulphure. Duše dle něj stojí na místě boha a přebývá v životním duchu v čisté krvi. Ovládá rozum, který ovládá tělo. Duše sice koná v těle, ale ve významu, který dnes známe pod pojmem projekce, se projevuje její větší část funkce mimo tělo (Jung, 2000).

Imaginace má vztah k obrazotvornosti. Vizuální představy díky této specificky lidské schopnosti vznikající jsou součástí fantazie. V pojetí psychoanalýzy se jedná o obraz

uschovaný v nevědomí a přenášený na jiné nepůvodní osoby. Tento obraz ovlivňuje vnímání, city a vztahy k druhým lidem obecně (Hartl, Hartlová, 2009).

2. Fantazie

Fantasy znamená v překladu obrazotvornost či představivost, v souvislosti se jménem W. Wundta se o ní mluví také jako o „myšlení v obrazech“. Atkinson (2003) hovoří o imaginativním myšlení, které odpovídá zvláště zrakovým představám, jež vidíme v mysli.

Při fantazii dochází k vytváření nových představ na základě dřívějšího vnímání, ale také obměňování minulé zkušenosti. Právě nové kombinace, které člověk v dané podobě dosud neprožil, jsou jejím hlavním znakem. Jejím zdrojem se tedy stává dříve vnímaná objektivní realita. Fantazie sama o sobě je základem každé tvůrčí lidské činnosti, život tedy obohacuje a může vést i k úniku z reality v podobě denního snění (Hartl, Hartlová, 2009).

Fantazie tedy souvisí s imaginací a ovlivňuje rozhodnutí a volby, které činíme, naši adaptaci v nových situacích, rodinné a profesionální cíle a v neposlední řadě také naše vztahy, jež vytváříme. Stávají se tak jedním z nejsilnějších katalyzátorů, které prostupují naším životem a mají na něj rozhodující vliv (Phillips, Morley, 2006).

3. Vztah imaginace, fantazie a denního snění

Denním snem nazýváme vědomou fantazii vynořující se společně s emocemi, myšlenkami a vnitřním dialogem imaginujícího na povrchu vědomí v podobě vizuálních smyslových dojmů. Tyto dojmy mají různé podoby dle schopností imaginujících od krátkých a schematických fantasií až po barevné a podrobně členěné fantazie a jsou tvarovány imaginací, čímž naplňují svou psychologickou funkci (Phillips, Morley, 2006).

Šicková (2008) poukazuje na to, že schopnost imaginovat je vlastní každému člověku v různé míře. Při terapeutické práci s denním snem se často využívá také pomocných výtvarných technik pro lepší ztvárnění představy či zvýšení léčebné funkce. Metoda propojující denní i noční sny s výtvarnými technikami se nazývá arteterapie. Zde v podobě řízené imaginace dává terapeut klientovi podněty spojené s různými tématy, které vedou k vytvoření obrazů klienta. Pomocí těchto zachycených a

zhmotnělých obrazů dochází k většímu uvědomění si a lepší orientaci klienta ve svých duševních obrazech a vedení terapeuta.

Významem nočních snů, v nichž můžeme nalézt důležité souvislosti se sny denními, a jejich vznikem a interpretací se zabýval také Freud (1999, s. 173) jenž říká, že: *„prohlédnout dynamiku tvorby snů nepůsobilo přílišné potíže. Hnací sílu k tvorbě snů nedodávaly myšlenky skrytě obsažené ve snu ani zbytky z předešlého dne, nýbrž jistá nevědomá, ve dne vytěsněná snaha, s níž mohou zbytky z předchozího dne navázat spojení a jež vytváří z materiálu skrytě přítomných myšlenek vyplnění přání.“*

Také Jung se ve svých dílech vyjadřuje ke snům. Na rozdíl od Freuda je však vnímá více v závislosti k našemu nevědomí v širším slova smyslu, nežli k vývoji lidské sexuality, jak tomu bylo u zakladatele psychoanalýzy. Zároveň poukazuje na objevování se motivů a témat důležitých pro člověka během řady několika na sobě zdánlivě nezávislých snů. *„Pokud je nám v současné době známo, zdá se, jako by životní pud vyjádřený stavbou a individuálním utvářením živé bytosti, vytvářel v nevědomí proces nebo byl tím, který se při svém částečném uvědomování jeví jako fuze podobná řadě obrazů. Lidé s přirozenou schopností introspekce jsou bez větších těžkostí schopni vnímat alespoň zlomky této autonomní samovolné řady obrazů, většinou v podobě vizuálních fantazijních dojmů, přičemž ovšem často podléhají mylné domněnce, že tyto fantazie vytvořili, zatímco ony jim ve skutečnosti napadly“* (Jung, 1997, s. 25).

Aeppli (1996) v návaznosti na Junga poukazuje na zjištění, že sny stejného období se dotýkají stejného tématu, ať už se jednotlivé obrazy snu a jeho průběh od sebe jakkoli liší. Soustřeďují se vždy kolem nejdůležitějšího vnitřního tématu, komplexu nebo konfliktu, který je třeba si uvědomit a řešit jej. Je tedy dobré vykládat celou sérii snů, s jejímž výkladem se lépe přispěje k pochopení dané problematiky, než kdybychom se soustředili na sny samotné, tedy bez kontextu. Výkladem řady snů můžeme nalézt podobné motivy a opakující se témata, která následně vztáhneme na svůj reálný život. Do kontextu naší reality. Tak můžeme lépe pochopit, o co naše duše v dané chvíli usiluje a bude pro nás snadnější dát do souladu svou vůli a záměry svého vnitřního nevědomého života.

4. Symbol

Se symboly se můžeme setkávat ve snech, fantaziích, básnických obrazech, umění, pohádkách, atd. Mohou vznikat a zobrazovat se nám zcela spontánně nejen

v průběhu terapeutického procesu, ale také v různých životních situacích. Můžeme je také například při přednášce nevědomě kreslit na papír, aniž bychom si uvědomovali jejich význam (Kastová, 2000). Symbol může zastupovat nějaký předmět, skupinu či vztah pro člověka významný (Hartl, Hartlová, 2009).

V závislosti na výzkum snů započatý S. Freudem a následně C. G. Jungem vyvstává pojem symbolu jako zástupného emočně významného obrazu sloužícímu dle některých k lepšímu pochopení a celkovému výkladu a interpretaci snů a duševních jevů člověka.

S tímto názorem se ztotožňuje také Aeppli (1996, s. 40), jež říká: *„Žít v souladu se symboly a v případě nutnosti přeložit jejich tušený smysl do racionálních pojmů znamená přiblížit se tajemství života, do něžž jsme ponořeni. Jen tak se můžeme přizpůsobit jeho rytmu a žít v souladu se světem i se sebou.“* Dále také poukazuje, že každý symbol je výrazem psychického dění, určitého psychického obsahu, který by jinak mohl zůstat nevyjádřen a tedy i často nepopsán a neprozkoumán. Ale i symbol podléhá určitým omezením, protože nedokáže vyjádřit vše, ale jen určitý obsah. K pochopení významu snů i celých symbolů nám často dopomůže kontext, ve kterém se zmiňovaný symbol nachází a také symboly kolem něj přítomné.

Freud (1997, s. 129) se k symbolům vyjadřuje následovně. „Konstantní vztah mezi určitým snovým prvkem a jeho překladem označujeme jako symbolický, a snový prvek sám jako symbol nevědomé snové myšlenky. Protože symboly jsou stabilními překlady, splňují do jisté míry ideál antického stejně jako lidového vykládání snů. Dovolují nám za určitých okolností vyložit nějaký sen, aniž jsme se vyptávali toho, komu se zdál, neboť ten k symbolu beztak nedovede nic povědět. Známe-li obvyklé snové symboly a k tomu osobnost, o jejíž sen běží, poměry, v kterých žije, a dojmy, které snu předcházely, jsme často s to sen bez dalšího vyložit, podat rovnou okamžitý překlad. Freud tedy jinými slovy říká, že k dobrému výkladu symbolu nám stačí znát osobnost jedince a obecně platné významy symbolů a že již ke snu nepotřebujeme dodatek pacienta. Jako kdyby zde byl popírán význam vztahu terapeuta a pacienta.

Tomu však odporuje tvrzení, které v dnešní terapii spíše převažuje. Wollschlager (2002) poukazuje na důležitý vztah mezi pacientem a terapeutem, jehož úkol spočívá především v zaujetí empatického postoje a ve schopnosti symboly pochopit na citové, ne intelektuální úrovni. Jde o terapeutovu podporu při pacientově prožívání, kladení otázek při snaze o proniknutí do podstaty symbolu a především o vysvětlení symbolu, které, pokud je symbol vykládán, přísluší pouze pacientovi.

5. Léčebná funkce imaginace

Léčebnou funkci práce s představami bychom mohli v něčem přirovnat k léčebným funkcím snů. Díky tomu, že představy člověka jsou projikovány pomocí tvořivých schopností do vizuálního materiálu a do symbolů aktuální emoční stav dotyčného včetně jeho problémů, obav či tužeb a zprostředkovávají také kontakt se situacemi z minulého života, umožňují pod vedením terapeuta jejich znovu prožití, možnost nahlédnutí a změny postoje, což působí na další vývoj dotyčného léčivě (Šicková, 2008).

Tato tvořivá činnost, kdy jsou představy člověka projikovány do různých forem umění, má sama o sobě léčivou funkci. Člověk může při ztvárňování obrazů, pantomim, psychodramatických etud, hudebních sekvencí atd., ztrácet pocity strachu, úzkosti a prožívat radost a úspěch z činnosti jím prováděné a tím podporovat své zdravé složky osobnosti (Vymětal, 2000).

Fantazie také přináší náhradní uspokojení nenaplněných potřeb, uvolňují napětí, rozptylují pocity frustrace, podporují sebevědomí nebo mohou fungovat jako prostor a bezpečí, kde může klient bez obav prožívat své pocity a pudy (Phillips, Morley, 2006).

Jedním z dalších cílů terapeuta je, jak uvádí Jung (1997), pomocí rozboru snů nalézt odpovědi a pomoci klientovi, který říká, že zůstal vězet (I am stuck) a neví, co má dělat, jak se rozhodnout, co dál ve svém životě či v nějakém problému. Jung zde vychází z předpokladu, že uvíznutí je typická událost, která vyvolala také v průběhu dob typické reakce a kompenzace a na níž bude lze tedy nalézt odpověď právě ve snech.

„Lze prohlásit, že cílem léčby je přivodit odstraněním odporů a přezkoumáním pacientových vytěsnění co nejdalekosáhlejší sjednocení a posílení jeho Já, ušetřit mu vynakládání psychických sil na vnitřní konflikty, utvářet z něj to nejlepší, čím se může podle svých vloh a schopností stát, a učinit jej tak podle možnosti schopným podávat výkon a těšit se z požitků. O odstranění příznaků nemoci se neusiluje jako o zvláštní cíl, nýbrž jaksi vyplyne při náležitém provádění analýzy jako vedlejší užitek. Analytik respektuje pacientovu svébytnost, nesnaží se jej přetvářet podle svých - lékařových - osobních ideálů a má radost, když si může ušetřit rady a místo toho probudit iniciativu analyzovaného“ (Freud, 1999, s.182).

Individuální cíle prací s imaginacemi však závisí na druhu klientů, se kterými jsou prováděny. Například u osob, jejichž jáský komplex není dostatečně koherentní a

jejichž mysl zaplavují a podrobují vnitřní obrazy, se cíl léčby týká lepšího nastavení vlastních hranic a pokládání terapeutického procesu za model zacházení sami se sebou (Kastová, 2010).

Mimo jiné také záleží na použitém druhu imaginativní techniky. Například Katatymně imaginativní psychoterapie (dále jen KIP) je vhodná k rozvíjení emocionality, kreativity a pocitu identity a k obrácení smyslového vnímání od vnějšího k vnitřnímu světu. Předpokladem však je spolehlivé vnímání hranic já. V opačném případě může dojít až k sebedestruktivním scénám a začne převažovat úzkost (Leuner, 2007).

Co se týká prací s aktivní imaginací, je jejím dílčím léčebným cílem, jak říká Kastová (2010), postupné převzetí kontroly klienta sama nad sebou a schopnost vedení dialogu bez vnější pomoci terapeuta.

6. Cílové skupiny pro terapii pomocí imaginací

Imaginace se používá ať již vědomě nebo nepřímou ve všech terapeutických směrech pracujících se vzpomínkami na minulost a očekáváním budoucnosti (Šicková, 2008).

Jako jeden z prvních se začal zabývat léčbou pomocí naší fantazie Freud, zakladatel psychoanalýzy. Cílem jeho léčby se stávaly přenosové neurózy, konkrétně hysterie a nutkavá neuróza, dále různé druhy fobií, zábran a charakterových deformací, jakož i sexuálních perverzí a potíží v milostném životě. Další vyhlídkou pro pole působnosti psychoanalýzy a analytické léčby obecně byla léčba hrubých onemocnění jednotlivých orgánů za předpokladu spolupodílení se psychického faktoru na léčbě i vzniku nemocí, které se dnes opravdu využívá u funkčních onemocnění psychosomatických pacientů (Freud, 1999).

Jeho následovník Jung se ve svých spisech zmiňuje o tom, že asi třetina jeho případů netrpí vůbec žádnou klinicky zjistitelnou neurózou, ale ztrátou smyslu a bezpředmětností svého života. V závislosti na tomto faktoru zavádí pojem individuace. Dokonce navrhuje v souvislosti s tímto jevem označení jako je všeobecná neuróza naší doby (Jung, 1997).

Mezi další cílové skupiny patří pacienti provádějící kromě jiného také řízenou imaginaci, jak ji známe dnes v pojetí například Vereny Kastové. Ta má díky své blízké souvislosti s dynamikou onemocnění velký vliv například u depresivních osob nebo u

lidí právě s funkčními tělesnými onemocněními, u nichž nebyly zjištěny žádné organické příčiny a na jejichž existenci poukazoval již Freud. Zde Kastová (2010, s. 36) doporučuje obrazy uvolnění a také se pokouší o to, aby si pacienti sami vytvořili obraz svého symptomu, přes který mohou přijít do kontaktu jak se symptomem samotným, tak se svým tělem. *„Pomocí pečlivě řízené imaginace lze naučit zacházet s obsahy nevědomí i osoby, jejichž mysl zaplavují vnitřní obrazy a ony se jim jen bezmocně podrobují. Tito lidé mají totiž méně koherentní jáský komplex, a proto hůře rozlišují mezi vnitřním a vnějším světem, rychleji ztrácejí kontakt, jsou zmatení a ztrácejí smysl pro orientaci v souvislostech, které se týkají jich samých i druhých lidí. S pomocí řízené imaginace si mohou lépe stanovit vlastní hranice. V nejlepším případě budou pokládat terapeutický proces za model, jak mají zacházet sami se sebou, v horším případě nebudou techniku imaginace používat vůbec nebo jen za doprovodu terapeuta.“*

Indikace řízené imaginace v rámci arteterapie s akutními a chronickými psychózami je rovněž možná, ale vyžaduje jistou dávku zkušenosti a opatrnosti (Šicková, 2008).

Na psychosomatické poruchy se zaměřuje také KIP (Leuner, 2007), která v rámci pravidelných provádění sezení s denním snem má terapeutickou účinnost také na neurotické pacienty či psychovegetativní poruchy. Dále léčí také strukturální poruchy já či posttraumatické stresové poruchy. Dnes se KIP uplatňuje také v rámci krizových intervencí, při práci s traumatem a v psychoterapii osobnostních poruch.

7. Historie vzniku terapie pomocí imaginací a její představitelé

7. 1. Sigmund Freud

Přínos tohoto zakladatele psychoanalýzy pro práci se sny, se symboly a s nevědomým materiálem započal navázáním na Breuerovo hypnotické odreagování. Freud chtěl pojmout materiál, který dodaly nápady pacientů, tak, jako by naznačoval nějaký skrytý smysl. Postupně však musel od katartické léčby při hypnóze upustit, protože se ukázalo, že celkový úspěch zcela závisí na vztahu pacienta k lékaři. Chová se tedy jako úspěch „sugesce“, a když byl tento vztah zničen, všechny příznaky se znovu objevily, jako by nikdy nebylo nalezeno jejich řešení. Postupně tedy přechází k metodě volných asociací, jejímž je autorem (Freud, 1999).

Základem vzniku psychoanalytického myšlení se stalo Freudovo nové pojetí hysterie. Toto pojetí zakotvil v porozumění vrozeným přáním a fantaziím, z nichž

největší důraz byl kladen na fantazie nevědomé. Dříve bylo na fantazie pohlíženo jako na něco patologického a pro člověka nepřijatelného, Freud jim však určuje novou roli v rámci formování symptomu. Stále však oblast fantazie zůstává pro Freuda spíše v oblasti patologie, nežli jako možnost využití v oblasti zdraví. Pátrání po nevědomém fantazijním materiálu, který je příčinou neurotických symptomů, se tedy postupně stalo ústředním tématem klasické psychoanalýzy. Moci fantazie si poprvé povšiml při práci s hysterickými pacienty. Zpočátku tvrdil, že příčinou sexuální neurózy, kterou trpěli jeho pacienti, bylo sexuální trauma prožité v raném věku. Hysterické symptomy svých pacientů interpretoval tedy jako symbolické vyjádření vytěsněných traumatických vzpomínek. Postupně však tyto názory přehodnocoval a upravoval. Základem však zůstává důležitost psychosexuálního vývoje, která se promítá do celé Freudovy práce včetně jeho výkladu fantazijních symbolů. Poskytl tedy první vhled do problematiky fantazií. Uvědomoval si využití denních snů při psaní románů i fantazijní témata v pohádkách jako klíč ke kulturním mýtům. Nikdy ale nedával fantazii do vztahu k adaptačnímu procesu individua a jeho vztahům k okolí, tedy pojetí, se kterým se setkáváme dnes (Phillips, Morley, 2006).

7. 1. 1. Freud a postavení k interpretaci snů a symbolů

Freud poukázal na vztah mezi snovým prvkem a životní realitou a na možnost výkladu těchto prvků, který by pomohl při léčbě. Z dnešního pohledu nejsou však jeho interpretace díky vztahu k sexuální problematice, kterou Freud upřednostňoval, brány jako dogmatické. Jeho nejznámější knihou se stal Výklad snů, kde Freud shrnuje kromě jiného také symbolických význam snových motivů.

Freud byl celkově pro výklad symbolů ve snech, čehož si můžeme povšimnout i v jeho slovech (1997, s. 128). *„Toto všechno nás uvádí v pokušení, abychom tyto „němé“ snové prvky vyložili sami, abychom se vlastními prostředky pokusili o jejich překlad. Dospíváme pak nutně k poznatku, že kdykoli se k takovému dosazení odhodláme, pokaždé dostaneme uspokojivý smysl, kdežto pokud se k takovému zásahu nerozhodneme, sen zůstává beze smyslu a jeho souvislost je přerušena.“* Dále také uváděl, že k výkladu snů stačí terapeutovi jeho vlastní znalost a tím jako by se stavěl na pozici někoho, kdo jako by vlastně ani nepotřeboval k vykládání pacienta a jeho názorů, postřehů a myšlenek.

Jeho výklady symbolů mají velmi často vztah k pohlavním orgánům a sexuální problematice, ačkoliv se tím dočkal od některých žáků a spolupracovníků značné nevole, přesto své názory neměnil z vnějšího popudu, ale přepracovával je až teprve na základě vlastního uvážení. Zde si můžeme povšimnout, jak se sám Freud o významu symbolů vyjadřoval. Někdy velice jistě bez nejmenších pochyb, jindy s připuštěním jiných možností.

„K méně srozumitelným mužským sexuálními symbolům patří někteří plazi a ryby, především proslulý symbol hada. Proč tatáž funkce připadla i klobouku a pláští, není jistě lehké uhádnout, ale jejich symbolický význam je mimo jakoukoli pochybu“ (Freud 1997, s. 133).

Ve Výkladu snů (1998) vysvětluje zase symbol klobouku, který mu byl prý už dávno znám, dokonce ještě před sdělením pacientčina snu. Z jiných méně průhledných případů prý vyvozoval, že klobouk může nahrazovat také ženské pohlavní ústrojí“ (Freud, 1998).

7. 2. Carl Gustav Jung

Jung zaměřil svou pozornost stejně jako Freud na asociační experiment. Využíval jej jako prostředku k odkrývání nevědomých komplexů. Jedním z cílů, které si Jung kladl, bylo objasňování nevědomých souvislostí. Na rozdíl od klasické psychoanalýzy, kdy Freud nechával své pacienty ležet na lehátku, zde sedí pacient v pohodlném křesle naproti terapeutovi jako při přátelském posezení a čeká na vynořující se duševní obsahy související s komplexem obsahující pacientův hlavní problém. Jungův psychoterapeutický postup obsahuje 7 stupňů, které postupně zahrnují snížení prahu vědomí pro zlepšení kontaktu s nevědomím, ve snech a představách vynořující se obsahy nevědomí, zachycení a uchování obsahů ve vědomí, zkoumání a chápání smyslu obsahů, začleňování těchto smyslů a významů do celkové životní reality jedince, přivlastnění a zpracování nalezeného smyslu a poslední fází je organické včlenění problému do celkové psychiky pacienta dle Jacobiové (1992, in Kratochvíl, 1997). Zajímavé je, že Jung ve svých metodických poznámkách nikdy přímo nehovoří o uvolnění před imaginacemi, kterého dnes využívá většina imaginativních přístupů.

V terapii se orientoval na subjektivní prožitky pacientů, fantazii, mytologické oblasti, náboženství, parapsychologii, pohádky a sny. Kromě již zmíněných využíval Jung metodu odreagování, interpretace, kreslení, pohybové techniky, aktivní imaginaci a analýzu snů (Kratochvíl, 1997).

7. 2. 1. Jung a postavení k interpretaci snů a symbolů

Oproti Freudovi začal Jung pohlížet na sny ne z hlediska redukujícího jako na měřítko základního pudu, ale z pohledu symbolického. Jako na něco, co plně promlouvá jazykem symbolů z nevědomí a tím se dostává do vědomí pacienta. Tato konfrontace díky střetu dvou protikladů vytváří energetické napětí, které je zdrojem života. Na symbol Jung pohlíží jako na prostředníka uceleného procesu proměn, tzv. energetický transformátor (Agnel, 2009).

Dle Junga sen mluví v obrazech a tímto způsobem vyjadřuje nevědomé procesy, které je třeba zvědomit a přeložit do jazyka, kterému bychom byli schopni rozumět. Tato kompenzační funkce snů tedy pomáhá do vědomí dostat to, co mu chybělo a následně lépe porozumět sám sobě (Kratochvíl, 1997).

Von Franz a kol. (1986) poukazují na Jungovu myšlenku správného vysvětlení významu symbolů. Je nutné vědět, zda jsou vynořující se představy založeny na osobní zkušenosti jednice, nebo zda byly v podobě snů zvoleny k nějakému určitému účelu za podpory všeobecného vědění skrytém v každém z nás.

Jung byl ve svém výkladu snů opatrný a velice důsledný, jak sám dokazuje ve svých myšlenkách (Jung, 1997, s. 143). „*Na vykladače snů by se skoro dalo zavolat: „Jenom nechtěj rozumět!“ – aby nevykládal tak rychle.*“ Jung zde narozdíl od Freuda říká, že výklad sám o sobě není tolik důležitý, pokud by se měl dělat na úkor zjištění kontextu, ve kterém se symbol objevuje a asociačních spojení, které jej obklopují a jsou velmi důležitá. Pokud chceme sen skutečně pochopit, měli bychom se držet především snového obrazu a brát každý výklad jako hypotézu, kterou můžeme postupně s odkrýváním kontextů ve snech dalších buď potvrdit, nebo vyvrátit. Jung také poukazuje na problém uvíznutí při velké touze pacientů po okamžitém výkladu.

„*V sérii snů lze také daleko lépe rozpoznat základní obsahy a motivy*“ (Jung 1997, s. 145). Proto Jung vedl své pacienty, aby si svůj sen doma prvně napsali, připravili, případně namalovali a pak s ním přišli.

Význam výskytu motivů je velmi důležitým poznatkem, protože jak říká Hill (2009), jsou klienti v terapii často bez kontaktu se svými skutečnými problémy, jež se stávají vědomější teprve po transformaci do podoby témat a následných po sobě jdoucích motivů.

Zajímavý je také pohled na odlišný výklad symbolu, jak jej pojímá Jung a Freud. Zatímco zakladatel psychoanalýzy by například pod symbolem vázy spatřoval analogii

s ženským pohlavím, které je také schopno něco pojmout, Jung se na tento symbol dívá individuálněji. Ve výkladu vázy navazuje na Freuda a jeho myšlenku pojmutí, obsažení a uchování jako hlavního významu nádoby, ale v metafoře přirovnává pojmutí ke klidnému a jasnému stavu mysli, sebrání a držení pospolu. Z obrazu jednoho klienta dále vyvozuje, že obraz je malován z mnoha neslučitelných částí, čímž, vyslovuje následně ověřenou hypotézu o schizofrenní mentalitě dotyčného (Jung, 1993).

7. 3. Verena Kastová

Verena Kastová vystudovala filozofii a psychologii. Působí jako analytička ve švýcarském St. Gallenu a přednáší na institutu C. G. Junga na univerzitě v Curychu. Do roku 1998 byla předsedkyní mezinárodní společnosti pro analytickou psychologii. Je autorkou mnoha knižních titulů a věnuje se především práci s imaginacemi, symboly a jejich významu a použití v terapii a navazuje svou prací na C. G. Junga a jeho pojetí práce s představami.

Kastová (2006) říká, že lidé vždy potřebovali imaginativní metody, aby přišli do kontaktu s nevědomou dynamikou a tím byli léčeni a sjednoceni.

Co se druhu imaginace pro terapii týká, upřednostňuje, především zpočátku sezeních imaginaci řízenou, která člověka kromě jiného může také přivést k emočně bližšímu kontaktu s obrazy, jak sama říká, pokud je ale intervence terapeuta v nesouladu s vynořujícími se obrazy či pokud do procesu vstupují také obrazy terapeuta, může to mít na průběh terapie špatný vliv. Kastová poukazuje na možnosti práce s negativními představami, dále s představami zvířat, ohrožujícími motivy, vnitřními průvodci, překážkami, využití aktivní imaginace v procesu léčení, atd. (Kastová, 2010).

7. 3. 1. Kastová a postavení k interpretaci snů a symbolů

Kastová (2010) poukazuje na souvislost práce s imaginacemi jako se snovými prvky, které můžeme také stejným nebo podobným způsobem nejen vykládat, ale které také působí léčivě již při jejich zakoušení a vnímání. Při výkladu je dobré shromažďovat nápady k jednotlivým symbolickým obrazům a tímto způsobem je uvádět v souvislost s životní realitou jedince. Dále Kastová navazuje na Junga a doporučuje spojovat symboly s jejich kolektivním významem, jež známe z historie, a uvádět je tak do širších lidských souvislostí. O významu mnoha symbolických prvků se dozvídáme z mýtů, pohádek, umění, náboženství, historie atd. Jak říká Borecký (2003), vychází právě mýty z kolektivního extravědomí společnému lidem a obsahují vůdčí obrazy, které naznačují

cestu k osvobození. Spolu s pohádkami spadají mýty do výtvorů lidové slovesnosti a stávají se cenným materiálem vědeckých analýz psychologů (Čačka, 1999).

Uspokojivým výkladem nazývá Kastová takové zjištění, jehož tématem je zážitek v aktuálním analytickém vztahu a jeho současné symbolické zobrazení, jehož souvislost s naší individuální historií si zároveň uvědomujeme a propojujeme ji s obecnou lidskou zkušeností. Právě pochopení kontextu symbolu a jeho vztahu k historii se stává důležitým pro porozumění, novou perspektivu prožívání a tedy i následný vývoj a léčbu jedince.

7. 4. Hanscarl Leuner

Hanscarl Leuner byl německý psychiatr a psychoterapeut. Původně vystudoval psychoanalýzu a později založil psychoterapeutický směr s názvem Katatymně imaginativní psychoterapie (dále jen KIP), která zčásti vychází z freudovských a jungovských východisek a má v dnešní době mnoho stoupců. V německy mluvících zemích se kolem katatymně imaginativní psychoterapie sdružuje mnoho stoupců, z nichž někteří zavítali již i do České republiky a zajišťují zde vzdělání, výcvik a supervize díky České společnosti pro KIP.

7. 4. 1. Leuner a postavení k interpretaci snů a symbolů

Leunerova metoda Katatymního prožívání obrazů (KB), které následně rozvinul v Katatymně imaginativní psychoterapii (KIP) má přesně daný postup včetně motivů (symbolů), které si má klient představovat, a jejich významů. Bezprostředně po vyvolání představy terapeut žádá popis detailů a pocitů pacienta. Může tak svým porozuměním dále ovlivňovat a určovat směr pacientova snění. Různým symbolům připisuje různý hypotetický význam. Například symbolika pramene má vztah k narození a mateřskému prsu, putování po proudu vztah k životním cílům a překážkám, dům má zase symbolizovat znázornění vlastní osoby, pohled do lesa může znamenat konfrontaci s konflikty a přáními, které mohou vystoupit na světlo, ...

Leuner (1999) se k interpretaci symbolů vyjadřuje jako k hypotézám, které mohou být kdykoliv opraveny na základě dalších zjištění z nového snového materiálu. Důležitější nežli neměnná interpretace je tedy dle Leunera vhled do souvislostí a kontextů snových prvků, po nichž mohou následovat „Aha zážitky“, tedy proniknutí do nevědomých souvislostí symbolů a životní reality. Pokud pacient učiní tento vhled

samostatně, je to pro něj plodnější, než kdyby mu byl odhalen ze strany terapeuta a tím pádem pochopen především na racionální úrovni.

8. Vybrané druhy imaginativních technik

V průběhu historie bylo nalezeno mnoho způsobů, jak využít lidské představivosti ve prospěch sebepoznání a následné léčby psychických onemocnění. Byly objeveny různé imaginativní techniky lišící se nejen svou povahou, ale také indikací a doporučením pro různé druhy pacientů. Následuje krátký vhled do pěti druhů těchto technik (pasivní imaginace, aktivní imaginace, řízená imaginace, volné asociace, KIP), jichž je posléze využito také ve výzkumné části této práce.

8. 1. Pasivní forma imaginace

V pasivní fantazijní cestě lze prožívat všechno, co v realitě nedokážeme – např. létat. Nemáme tedy přímý kontakt s realitou na rozdíl od imaginace aktivní (Seifert a kol., 2004).

8. 2. Aktivní imaginace

Autorem této techniky je C. G. Jung, který někdy využíval tento druh imaginace tak, že nechal své klienty imaginovat doma, poté měli svou představu namalovat a přinést ji na terapeutické sezení. Instrukci k metodě aktivní imaginace popsal následovně:

„Při aktivní imaginaci záleží na tom, že začnete nějakým obrazem... Velice pečlivě si ho prohlédněte a pozorně sledujte, jak se začne rozvíjet a měnit. Zdržte se jakýchkoli pokusů dát mu určitou podobu, nedělejte prostě nic jiného, než že pozorujete, k jakým proměnnám spontánně dochází. Každý duševní obraz, který budete tímto způsobem pozorovat, se dříve nebo později bude přetvářet, a to na základě spontánních asociací, které obraz zlehka pozměňují. Je třeba pečlivě se vyhýbat netrpělivému přeskokování z jednoho tématu na druhé. Držte se obrazu, který jste si zvolili, a vyčkejte, dokud se sám od sebe nepromění. Všechny proměny musíte bedlivě sledovat a nakonec do obrazu sami vstoupit. Jestliže se objeví postava, která hovoří, řekněte i vy, co máte na srdci, a vyslechněte si, co vám chce říci ona. Tímto způsobem nejen můžete

analyzovat své nevědomí, nýbrž poskytnete mu i šanci, aby naopak analyzovalo vás. A tak krok po kroku dosáhnete sjednocení vědomí a nevědomí, bez něhož není individuace možná“ (Jung 1972, s.76, in Seifert, 2004, s. 21).

Při aktivní imaginaci podněcuje pacient v bdělém stavu, se zavřenýma očima za pomoci terapeuta hlubinné vrstvy psychiky. Ožijí vnitřní obrazy, které se artikulují do řeči a následně se podle vedení mohou strukturovat do požadované podoby (Šicková, 2008).

V aktivní imaginaci je tedy, jak uvádí Seifert a kol. (2004) na rozdíl od imaginace pasivní vědomí vlastního já bdělé a vstupování do vztahu s vytvořeným obrazem, často s postavou, provádíme zcela v bdělém stavu při plné pozornosti a za přispění jen svých reálných možností, neodehrává se zde tedy nic magického či nadpřirozeného. Aktivní imaginace není pohádka, kterou si vyfantazírujeme, ale máme v ní vždy plný kontakt s realitou a pocit jasnosti, jednoduchosti a přímosti vždy přináší vyrovnanost. Důležité je také k oné postavě přistupovat s respektem a přímo. Ona vyrovnanost a sjednocení je způsobena díky prvotnímu stupňování psychické energie (libida) nesoucím s sebou afekty a silné imaginace, které můžeme nazvat jakýmsi nutným palivem k celému léčebnému procesu. Tyto pocity se postupně v rámci i několika terapeutických sezení proměňují v pocity více přijatelné, jemné, zušlechťující přinášející s sebou také více soucitu. Ten nám umožní vidět druhé, jací skutečně jsou, a již na ně neprojektovat vlastní potlačené pocity. Psychická energie, je v rámci procesu pomocí vynořujících se obrazů vyvolávána, stupňována, zesilována a z terapeutických účelů řízena určitým směrem. Autoři AI poukazují na důležitou skutečnost. A tedy, že v překonávání těžkých životních zkušeností není naše vědomé já odkázáno jen samo na sebe, ale že pomoc a nápovědu, kudy dál, můžeme nalézt v našem rezervoáru kolektivního nevědomí, vždy přizpůsobenou našim individuálním osobním potřebám.

8. 3. Řízená forma imaginace

Metoda řízené imaginace se často doporučuje použít již na počátku terapie, pro lepší rozvinutí schopnosti imaginace a ukázkou existence vnitřních obrazů klientovi. Při řízené imaginaci dává podněty v podobě volených motivů terapeut. Klient se tedy nemusí soustředit ani na změny obrazů, čímž u něj dochází k méně stresovým situacím, takže člověk může s obrazy snadněji navázat kontakt. Imaginující se pouze upozorní, že se nemusí striktně držet pokynů terapeuta a dá se mu prostor pro vlastní nápady a představy. Výchozím bodem představ bývají snové motivy a pokud nejsou vhodné po

ruce, lze použít symboly, které jsou názorné a mají mnoho významových vrstev. Pomocí různých otázek ze strany terapeuta se v průběhu řízené imaginace člověk učí, jak může sám k obrazům přistupovat. Když už posléze pomoc nepotřebuje, může se terapeut vzdálit a zůstat pouze průvodcem připraveným vždy v případě potřeby zasáhnout (Kastová, 2010).

8. 4. Volné asociace

Metodu volné asociace důkladně popsal S. Freud (1999), který ji používal pro možnosti získání bohatého materiálu nápadů, který mohl přivést na stopu opomnělých či zapomenutých skutečností. Tento materiál sice nepřináší zapomenuté věci, ale zřetelné narážky na ně, díky nimž může terapeut s jistým vhledem do situace a doptáváním se zapomenuté uhodnout a znovu rekonstruovat. Volné asociace a umění výkladu vykonaly tedy totéž jako dříve používané a následně zamítnuté uvedení do hypnózy. Freud (1999, s. 170) uvádí, že:

„při psychoanalytické práci se zachovávalo „Základní technické pravidlo“, tato metoda „volné asociace“. Léčba se zahajuje tím, že se pacient vyzve, aby se vmyslel do situace pozorného a vášní prostého pozorovatele sebe sama, sledoval stále pouze povrch svého vědomí a na jedné straně si vzal za povinnost tu nejúplnější upřímnost a na straně druhé nevyloučil ze svého sdělení žádný nápad, i kdyby 1) byl snad pociťován jako příliš nepříjemný, anebo kdyby 2) bylo nutné usoudit, že je nesmyslný, 3) příliš málo důležitý nebo 4) nepatří k tomu, co se hledá. Pravidelně se ukazuje, že právě nápady, jež vyvolávají posledně uvedené výtky, jsou pro nalezení zapomenutého zvláště cenné.“

8. 5. Katatymně imaginativní psychoterapie (KIP)

Katatymně imaginativní psychoterapie je mezinárodně uznávaný a ověřený psychotherapeutický přístup, který je také hrazen zdravotními pojišťovkami v řadě evropských zemí. Jeho autorem je Hanscarl Leuner. Patří mezi hlubinné psychotherapeutické metody, které vycházejí z moderních psychoanalytických a psychodynamických teorií. Tento přístup zároveň využívá propracované technické prostředky.

Praktické použití spočívá ve využívání imaginací, které jsou vedeny a motivovány pocitovým naladěním klientů. Po uvolnění působícím na člověka psychofyziologicky s odkláněním jeho pozornosti na vnitřní duševní procesy, nabízí terapeut klientovi jeden z předem připravených motivů dle stupně a obtížnosti terapie, která je jasně strukturovaná na základní, střední a vyšší stupeň (viz tabulka motivů v přílohách). Zanedlouho poté se již zobrazují různé krajiny, jimiž imaginující prochází, či jeho setkávání s osobami nebo se zvířaty. Dotyčný může mít pocity, jako by se jednalo o reálné zážitky. Klient je ze strany terapeuta podněcován k tomu, aby své zážitky, pocity i představy bezprostředně sděloval se všemi podrobnostmi terapeutovi, čímž se tato technika liší od klasické řízené imaginace, kde bývají zážitky sdělovány až po skončení imaginace. Tímto způsobem jsou aktuální nálady a vědomé i nevědomé konflikty klientů spolu s nevědomými kořeny sahajícími do raného dětství osloveny na symbolické obrazové rovině a jako takové mohou být následně dále lépe zpracovávány. Na rozdíl od jiných imaginativních technik, kdy dotyčný sděluje své prožitky až po skončení imaginace, se zde terapeut stává jakýmsi průvodcem imaginujícího během sezení. Terapeut zde dostává možnost nejen empaticky provázet dotyčného, ale také jej chránit před úzkostmi, podporovat jej při práci s konfliktním materiálem a povzbuzovat jej k novým možnostem zacházení s ním. V následných pohovorech o představách se jednotlivé symboly spojují s aktuálními reálnými konflikty klientů a životními osudy s cílem integrace, uvědomění si a přijetí.

Metoda KIP je vhodná pro krátkodobé i dlouhodobé terapie, osvědčuje se v práci s dětmi, dospívajícími i dospělými. Kromě klasického využití v individuální terapii lze KIP modifikovat i pro práci se skupinami a v párovém setkání (Leuner, 2007).

Na závěr je důležité podotknout, že práce s imaginativními technikami si obecně žádá, především v případech, kdy hrozí konfrontace s úzkostí či traumatickými prožitky,

odborné terapeutické vedení, jehož úkolem je kromě jiného také správné ukončení terapeutického procesu. Takovéto zakončování popisuje Reddemann (2009) jako uspořádání výtvarů vzniklých během terapie, jejich následné zhodnocení a případné rituální zbavení se minulých negativních obrazů, se kterými již dotyčný nechce být konfrontován. Rituál může být proveden například v podobě rozstřihání případných výtvarně ztvárněných obrazů a jejich vyhození z věže. Takovýto obřad je však účinný pouze tehdy, pokud dotyčný dokáže brát význam tohoto úkolu jako osvobozující rozloučení.

III. PRAKTICKÁ ČÁST

1. Motivace projektu

Ačkoli si psychoanalyticky uvědomují, jakým způsobem nevědomé fantazie ovlivňují charakter, chování a další, mnoho analytiků se po vzoru Freuda stále zaměřuje primárně na negativní roli fantazie v našem životě. Výzkum fantazie je tedy zaměřen spíše na souvislosti se symptomy než na kreativní či adaptivní funkce, spíše na

nevědomé fantazie než na denní sny, které jsou chápány zejména jako forma náhradního uspokojení a úniku z reálného světa (Phillips, Morley, 2006).

Přesto bylo na téma práce s představami provedeno několik výzkumů, které se stali inspirací pro tuto bakalářskou práci.

Plháčková (2007) poukazuje na první výzkumy představivosti, jež provedl Francis Galton (1822-1911). Zabýval se povahou představ u lidí různého společenského postavení. Zjistil, že skupina průměrných osob měla narozdíl od jeho kolegů vědců představy jasné, plné barev a různých detailů. Ve svých výzkumech dospěl k závěru, že představivost je v populaci normálně rozložena podobně jako inteligence (in Schultz, Schultz, 1992).

Kastová (2010) popisuje Segalovy výzkumy z roku 1971 ověřující Perkyův fenomén. (Perky v roce 1910 objevil, že lidé, kteří si na prázdném plátně představí určitou věc, nevnímají, na rozdíl od lidí, jež si tam nic nepředstavili, následně slabě promítaný předmět.) Segal zjistil, že lze pomocí představ odblokovat vnímání vnějších podnětů za předpokladu, má-li vnější signál stejný charakter jako imaginace. Vizualní vjemy lze tedy odblokovat znovu jen vizualními představami. Tohoto poznatku lze využít také v psychoterapii při práci s imaginacemi, konkrétně při změně vnímání reality a postojů pacientů.

V současné době se výzkumu s využitím technik KIP věnuje Stigler a Pokorný, jež se zabývají emocionalitou v imaginaci, přesunutím jakožto obranným mechanismem a účinným faktorem v KIP, atd. Dále se na výzkumu aktivně podílí také společnost pro KIP, jež organizuje kongresy, z nichž vzniklo několik publikací přinášejících aktuální výsledky výzkumů a klinické práce KIP terapeutů (Vybíral, Roubal, 2010).

V rámci seminářů na vysokých školách je často prováděna podoba klasické

řízené imaginace. Také jsem se dvou takovýchto seminářů zúčastnila. Zajímalo mě, zda jsou studentům právě tyto podoby denních snů něčím přínosné. Nebo zda by jim byli přínosné, kdyby se nad svými představami více zamýšleli. Tím nemyslím, aby studovali obecný význam symbolů, ale pouze individuální, tedy pro ně nějak významný, vztah symbolů k jejich životní realitě. Zajímalo mě, jak barevné mohou být představy vysokoškolských studentů s ohledem na Galtonovy výzkumy a zjištění menší pestrosti u vědců. Dále jsem si pokládala otázku, zda může dojít ke změně náhledu na životní situace pomocí prací s představami, na něž poukazuje Segal a z něhož také nepřímo vychází práce některých terapeutických směrů, jako je například psychoanalyticky orientovaná psychoterapie.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jakým způsobem může dojít ke změně náhledu na životní situace za využití představivosti jedince a zda se tato proměna může dostavit v rámci kratšího imaginačního programu, který se svou délkou a poměrně nízkou měrou intervenování podobá více zmíněným školním seminářům než systematické psychoterapeutické spolupráci. Vodítkem při posuzování vývoje představ a jejich vztahům k životní realitě jedinců se mi stalo Jungovo objevení takzvaných motivů (Jung, 1997), které se mohou shodně objevovat v po sobě následujících snech, a tak poukazovat na vývoj životních témat jedinců.

2. Cíle a výzkumné otázky

2.1. Cíle výzkumu

Mým cílem bylo zjistit, zda a pokud ano, tak jaký vliv mají imaginační cvičení prováděná mimo klinickou a terapeutickou praxi na osobnost jedince. Výzkumem případně podpořit význam a rozvoj těchto seminářů na vysokých školách.

2.2. Výzkumná otázka

Jakým způsobem ovlivňuje aplikace vybraných imaginativních technik rozvoj sebepoznání a sebeprožívání jedince?

2.3. Dílčí výzkumné otázky

Cílem výzkumu je dále zodpovědět několik dílčích výzkumných otázek úzce spjatých s otázkou hlavní. Otázky jsou následující.

- Jaké je subjektivní prožívání imaginativních cvičení?
- Jaký je vliv imaginačních cvičení na prožívání a chování týkající se běžného života?
- Jakým způsobem se dají vysledovat postoje k sobě a k druhým lidem?
- Zda a případně v jaké míře může docházet k vhladu do souvislostí obsahů imaginace a jejich životní reality?
- Dochází při provádění imaginací k vývoji ve schopnosti představivosti?

3. Metody

3.1. Druhy imaginací použité ve výzkumu

Pro výzkum jsem zvolila techniky řízené imaginace, volných asociací a v jednom případě také metodu aktivní imaginace. Motivy květiny, louky a domu jsem čerpala z knihy *Katarynny prožívání obrazů* (Leuner, 1997) a pro ostatní mi byla inspirací kniha *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím* (Kastová, 2010).

U každého z témat byli respondenti vybízeni, aby se soustředili na všechny detaily své představy. Aby vnímali, jaké je počasí, případně co je za roční období. Jaké barvy se vyskytují u jednotlivých symbolů, co je překvapilo, zarazilo, co jim přišlo pozitivní, negativní, aby vnímali všechny své pocity, které v nich příslušná představa vyvolávala. Pokud by se jim objevil nějaký silně negativní pocit, aby to řekli přímo v té představě a autorka práce jim mohla pomoci se s pocitem konfrontovat. Také si měli všimnout, zda se jim v průběhu 5 sezení nebudou objevovat nějaká opakovaná životní témata či shodné motivy, jak je popsal Jung 1997. Při každé představě měli dostatek času k vlastní spontánní činnosti, kterou chtěli v představě vykonat. Během celé představy byli k vlastní spontánní aktivitě neustále vybízeni.

Květina

Dotyčný si má představit jakoukoliv květinu, prohlédnout si všechny její detaily a uvědomit si, v jakém okolí se nachází. V představě má vyjádřit vztah, který ke květině cítí, dotýkat se jí, uvědomovat si, jaké pocity v něm vyvolává. Poté je vybídnut, aby změnil barvu květiny a po chvíli jí navrátil tu původní. Ke konci je vyzván ke změně prostředí květiny, pokud se mu tam něco nelíbí, pokud by chtěl, aby něco bylo jinak.

Lod' na moři

Dotyčný si má představit, že stojí na pláži. Před ním se otevírá moře. Náhle uvidí na moři plavidlo, asi lod'. Má si pořádně prohlédnout, jak lod' vypadá. Posléze uvidí na lodi dvě postavy, mezi nimiž se odehraje nějaký příběh dle fantazie imaginujícího. Jedna z postav spadne do moře. Poté je dotyčný vybídnut, ať příběh ve své představě dokončí.

Louka

Dotyčný si má představit, že se nachází na louce. Po chvíli se objevuje na louce potok a on je vybídnut sledovat jej proti proudu až k prameni. U pramene se má napít, opláchnout a představit si, že si tou vodou může něco, co jej bolí, vyléčit. Poté se může rozhodnout, zda se chce vrátit na louku, či zůstat u pramene.

Dům

Dotyčný si má představit, že kráčí po lesní cestě. Zanedlouho se před ním objevuje dům. Přichází k němu, prohlíží si jej a po chvíli vchází dovnitř. Uvědomuje si, jak mu jdou otevřít dveře. Přichází do hlavní místnosti, vnímá její zařízení a je vybídnut, aby zde udělal, co chce.

Poté se má podívat po vchodu do sklepa, sejít až dolů a prohlédnout si sklepní prostory. Něco si odtud vzít a vrátit se zpět do hlavní místnosti. Poté se vydat na půdu, znovu si ji prohlédnout, něco si z ní vzít a vrátit se znovu zpět do hlavní místnosti. Následně dostane za úkol vyjít z domu a podívat se, zda je tam nějaká zahrada. Znovu si ji pořádně prohlédnout. Následně je mu zadána instrukce. Kousek od domu se nachází rybník, ke kterému se má vydat. U rybníku udělá to, co chce, co je mu příjemné. Poté se může rozhodnout, zda zůstane u rybníka, či se vrátí do domu.

Individuální téma

Individuální téma bylo poslední z pěti témat, které si měli respondenti představit. Vybírala jsem jej dle momentálních potřeb a naladění respondentů.

Respondentka H.L.

Volné asociace

Respondentce byla zadána instrukce, aby zavřela oči a popisovala vše, co se jí bude spontánně vybavovat. Aby dala průchod svým představám a nesnažila se je nějak vědomě ovlivňovat. Imaginace trvala asi 20 minut. Po ní byla dotyčná vyzvána, aby sled představ ukončila. Představy jsou podrobně popsány v přílohách s individuálními symboly.

Respondent K.P.

Nevyřešený vztah

K.P. byl vyzván, aby si představil, že k němu přichází osoba, se kterou má, jak říká, velmi špatný vztah, což mu vadí a trápí jej to. S tímto dotyčným měl K.P. zavést rozhovor, představit si, co by mu řekl, kdyby jej nyní měl před sebou a co by mu dotyčný odvětil. Poté se měli rozejít.

Respondentka M.S.

Obava

Dotyčná si měla představit osobu zastupující její negativní pocity vztahující se k obavě z budoucnosti, kterou M.S. určila jako jednu z nejvýraznějších v tomto období. Osoba k ní měla pomalu přijít. Dotyčná byla vyzvána, aby si osobu prohlédla a zavedla s ní rozhovor. V první části rozhovoru měla každá (Obava i respondentka) mluvit jako by za sebe. Respondentka zde tedy nemohla ovlivňovat, co říká Obava. Po ukončení rozhovoru osoba odešla. Ve druhé části rozhovoru se osoba znovu objevila, přišla k dotyčné a znovu spolu mluvily. Tentokrát však byla respondentka vyzvána, aby vědomě ovlivňovala, co Obava říká. Aby jí kladla do úst slova, která by od ní chtěla slyšet. Měla se zaměřit na to, zda se jejich vztah nějak změnil, zda pozoruje nějakou změnu v chování a ve vzhledu Obavy. Poté mohla obavu nechat odejít nebo s ní zůstat. Podrobný popis Obavy viz témata objevená při sezeních.

Respondentka N.B.

Dvě zvířata, vztahová imaginace

Dotyčná si měla představit postupně odděleně dvě zvířata a prostředí, ve kterém se nachází. Poté se ta dvě zvířata setkala na cestě a šla po ní kus spolu. Respondentka si měla všimnout vztahu, který mezi nimi vznikl. Náhle měla obě zvířata dojít na křižovatku a rozdělit se. Na N.B. bylo, jak příběh dokončí. Zda se znovu setkají či nikoliv.

Respondent S.L.

Obava

Dotyčný si měl představit osobu zastupující lidi kolem něj, kteří jej, podle jeho slov, často do něčeho vmanipulují proti jeho vůli. Tato osoba k němu měla pomalu přijít. Dotyčný byl vyzván, aby si osobu prohlédl a zavedl s ní rozhovor. Konfrontoval se s ní a zároveň se svým problémem. On ale upřednostnil v představě hru šachů místo rozhovoru. Ve hře se měl soustředit na soupeře, jeho chování i na průběh hry. Zakončení celé představy bylo ponecháno na rozhodnutí S.L.

3. 2. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 5 respondentů, vysokoškolských studentů ve věku od 21 do 26 let. Jednalo se o 2 muže, jež jsou ve výzkumu zastoupeni zkratkami K.P., S.L. a 3 ženy, jež nalezneme pod zkratkami H.L., N.B., M.S. Kritérii pro výběr výzkumného souboru bylo vybrat vysokoškolské studenty humanitních oborů ve věku od 20 do 26 let se zájmem o výzkum. Výběr byl proveden z okruhu mně známých lidí.

3. 3. Postup při sběru dat

Pro praktickou část této bakalářské práce jsem použila především motivy z KIP, jež jsem respondentům individuálně v určeném pořadí zadávala v podmínkách nasvědčujících klasické řízené imaginaci, tedy v některých případech bezprostředního sdělování, protože jsem si vědoma počátečních obtíží spojených s popisováním představ v průběhu imaginace.

3. 4. Použité nástroje a metody analýzy dat

S pěti respondenty jsem provedla 5 individuálních sezení, tedy dohromady 25 individuálních sezení. Data jsem získávala z popisu jednotlivých imaginací, následných převážně narativních rozhovorů a konečných reflexí respondentů. Takto získaný materiál byl nahráván na diktafon a následně transkripcí přepsán do podoby kasuistik. Při zpracování dat jsem použila metodu obsahové analýzy (Švaříček, Šed'ová, 2007), redukci prvního řádu a následné tvorby trsů (gestaltů), (Miovský, 2006).

4. Analýza dat, kasuistiky respondentů

Plné rozbory symbolů respondentů jsou k nahlédnutí v přílohách.

4. 1. Respondentka H.L.

4. 1. 1. Témata objevená při sezeních

Téma změny

Květina - *Mám problém přijmout změnu a vyrovnat se s ní. Když okolí něco změní, tak já si na to nemůžu zvyknout. Stále se chovám jako před změnou.* (Problém s **přijetím** změny.)

Louka - *Já se nedokážu rozhodnout a tu změnu udělat. Už to není ani o tom, jestli ji přijmu nebo nepřijmu, ale už o tom, jestli ji udělám, neudělám.* (Problém s **provedením** změny u sebe.)

Potok - *Ty zatáčky v potoce jsou nějaké změny. Mám je v životě hodně často. Nedůslednost, nerozhodnost.* (Změna jako **součást** života.)

Dům – Respondentka měla problém v domě uklidit, nešlo jí to. (**Obrana** proti změně.)

Volná – Přeskakování z tématu na téma, neustálé změny jeví se jako nezávislé na vůli respondentky. (Problém s přijetím reality a tím, že nemá změny **pod kontrolou své vůle**)

Téma osamocení, nedůvěry k druhým lidem

Květina - *Malá sedmikráska. Působila křehce.* Jenda malá sedmikráska mezi ostatní spoustou. Mazlí se s ní, nechce ji opustit, potřebuje lásku stejně jako respondentka. Cítí se sama.

Šklebící se obličej – Místo pomoci se na dotyčnou šklebili lidé.

Téma jistoty a nejistoty

Pramen - *Ten pramen a to, že jsem u něj nechtěla zůstat, by mohlo souviset s mým vztahem s matkou. Když mám jet domů, tak se mi tam hrozně nechce. U pramene jsem také nechtěla zůstat.*

Půda - *Byla strašně zaprášená a byly tam ty pavučiny.* Ve vztahu ke spirituální dimenzi má nejasno. Dotyčná je v období životní nejistoty, ztrácí rodinnou jistotu a hledá jistoty jiné, také mezi svými přáteli.

Moře – Je bouře a z vody koukají skaliska jako symbol obavy.

Lod' - Lod' je malá, nestabilní, zmítající se ve vlnách, kormidlo má, ale nikdo neřídí. Dotyčná říká, že hledá jistotu v životě, kterou již ve své rodině přestává nacházet.

Dvě malé děti jsou na lodi, klouček s holčičkou. Holčička spadne do vody a chlapeček zmateně pobíhá. Neví, co má dělat. Poté pro holčičku naprosto bezmyšlenkovitě skáče a vytahuje ji. *Oba jsou vyřízení, leží bezvládně, stále je bouřka. Můj chlapeček se vždycky někde zatoulá.* Dotyčná se cítí, jako malé bezbranné dítě.

4. 1. 2. Dílčí otázky

Subjektivní prožívání imaginativních cvičení.

V první imaginaci dotyčná cítila touhu po lásce, na lodi se cítila bezmocná, v bouři se radovala, že může projevit své skutečné city a zakřičet do ní, bezmocnost cítila také ve sklepech, pocit bezpečí ve vykotlané vrbě. Nejvíce přínosná pro ni byla představa domu, kde měla možnost uvědomit si sama sebe.

Vliv imaginace na prožívání a chování týkající se běžného života.

Imaginace dotyčné často odrážely její problémy, které řeší v realitě. Myslím, že by bylo velice účinné s technikou denního snu pokračovat, a zpevnit tak některé struktury já.

Postoje k sobě a k druhým.

Myslím, že u respondentky došlo k významnému kontaktu se sebou, svým já a také s uvědoměním si vlastní slabosti a potřeby ochrany stejně jako nedůvěřivosti k druhým lidem, možná také strachu z nich, jež by mohl souviset se strachem o sebe.

Vhled do souvislostí obsahů imaginace a jejich životní reality.

Dotyčná byla konfrontována se svými problémy v imaginacích a uvědomovala si vztahy mezi snovými obrazy a jejím reálným životem.

Rozvoj ve schopnosti si představovat.

Barevnost představ dotyčné měla kolísající tendenci. Myslím, že to bylo způsobeno emoční zainteresovaností různých komplexů, které se jí v různých tématech vynořovaly. Čím více respondentka do obrazů promítala své komplexy a životní témata, tím byla více emočně zainteresovanější. Tím se také stávaly její představy barevnější a dynamičtější.

4. 2. Respondent K.P.

4. 2. 1. Témata objevená při sezeních

Téma životní partner v podobě koně

Květina, Loď – kůň na pláži, Louka – kůň, Dům – přátelé odešli a on tam zůstal sám

Respondent se nachází v období hledání životního partnera, kterého by mohl představovat kůň, jež se mu spontánně v imaginacích objevoval, jehož nakonec také zavedl do stáje vedle svého domu. Stáj vedle domu by mohla odkazovat na kladný vztah k domovu, ke kruhu rodinném. Domnívám se, že najít životního partnera nebude pro dotyčného náročné. Nevidím zde žádné obrany ani v chování koně, ani v K.P.

Téma vnímání reality

Květina – růže s trny, Loď – škeble, co píchaly do nohou, Louka – drsná kůra stromu,

Volná – nerozumí si s jedním kamarádem

. . .že to prostě není jenom černobílý, že to není jenom krásný, ale je tam něco, co je těžkýho, náročnýho, něco, co něco vyžaduje. Třeba že ten kontakt s tím stromem je krásnej, ale má to i svý nějaký cosi. Obtíže, úskalí.

Souvislost s vnímáním světa. Ještě donedávna viděl respondent svět jako černobílý, nyní si již plně uvědomuje, že každá věc má své klady i zápory. Krásná květina má trny, příjemně působící moře s ostrými škeblemi, krásný strom s drsnou kůrou či zjištění, že si se všemi lidmi nemůže plně rozumět. Je zajímavé, že všechny negativní póly věcí byly zjištěny díky dotyku respondenta s věcí či skutečností. (I konečné podání si ruky s kamarádem jako symbol smíření se s realitou, která není jen pozitivní nebo negativní, ale jsou v ní obsaženy oba póly věcí – **konečné zvnitřnění vnímání reality**).

4. 2. 2. Dílčí otázky

Subjektivní prožívání imaginativních cvičení.

Osvěžení, 4 imagince byly nenáročné, poslední hodně náročná, pomoc při uvědomění, popsání a upřesnění vlastních prožívaných pocitů.

Vliv imagince na prožívání a chování týkající se běžného života.

Vnímá, že se tam pro něj otevřelo nové životní téma také v oblasti partnerství, se kterým chce dále pracovat.

Postoje k sobě a k druhým.

Práce na vnímání druhých lidí a na přijetí myšlenky, že vztah k druhým lidem může být přijatelný i tehdy, pokud není ideální. S každým si nemohu rozumět.

Vhled do souvislostí obsahů imaginace a jejich životní reality.

Souvislost spatřoval velice výrazně v představě koně, domu a vztahu k lidem.

Rozvoj ve schopnosti si představovat.

Nebyli zjištěny významnější změny mezi první a poslední imaginací. Vztah živosti představ k emoční důležitosti pro respondenta.

4. 3. Respondentka M.S.

4. 3. 1. Témata objevená při sezeních

Téma úzkosti, obavy, očekávání

Květina - Suchá krajina. *Vyvolává ve mně pocity osamělosti, stereotypu, skryté úzkosti a hrozby. (negativní pocity i z budoucna)*

Loď na moři – *Když jsem stála na břehu, měla jsem pocit jako by v očekávání. Nebyla jsem úplně v klidu. (negativní pocity z budoucna)*

Louka – Pramen. *Piju z pramene naděje, že to bude dobrý. (pozitivní pocity do budoucna)*

Dům – Záhonek. *Jen ten záhonek ve mně vyvolával pocit takový malý úzkosti. (negativní pocity, možná z dětství, vztah k matce)*

Dům – *Někdo přijde. Dala jsem vařit čaj. Když jsem se vracela od rybníka domů, prožívala jsem pocit radosti, protože jsem věděla, že za mnou stejně do té chaloupky někdo přijde. Někdo brzo. (pozitivní pocity do budoucna)*

Volná – Obava. Konfrontace s postavou Obavy z budoucnosti. **(Vývoj tématu – přeměna negativní v pozitivní)**

. . . Už se otočila. Vidím ruce. Mužský ruce. To mě úplně šokovalo. A teď už se otočila a už vidím i do obličejů. Mno působí něco jako že mě má ráda. Že to všechno byl nějaký sen, něco zlého, něco, co je za náma. Takovej pocit, že mě má někdo rád. Jak jsem se koukala dál, tak jsem měla pocit, že vidím právě takové ty obrysy, jak pán Ježíš. S těma

vlasama. Byl to krásnej zážitok teda. Taková hnusná obava, že se takhle změní. To by mě zajímalo, co mi chtělo říct, to podvědomí. (Třeba že jsou ve věcech zastoupeny oba póly. Že věci nejsou jenom černé.) Já mám pocit, že jako by člověk cejtíl, že tam něco je už v tý babizně, že jsem nechtěla, aby ona odešla.

Vývoj tématu M.S. – Úzkost, obava, očekávání

Zde si můžeme povšimnout kolísajících negativních pocitů, které se postupně v průběhu sezení proměňovaly a vyvíjely, až došlo k jakémusi závěrečnému zvnitřnění a sjednocení.

negativní pocity i z budoucna

negativní pocity z budoucna (neklid)

pozitivní pocity do budoucna (naděje)

negativní pocity (možná) z minulosti,

pozitivní pocity do budoucna (někdo brzy přijde)

přeměna negativních pocitů v pozitivní – vývoj tématu

Téma dětství

Moře – *Bojím se plynutí času, že ho nelze vrátit. Napadlo mě, že tento strach má velký podíl na mé úzkosti. Celkově se velmi bojím budoucnosti. Možná proto stále návraty v myšlenkách k dětství.*

Pramen - Pitná voda u pramene. *Ti lidi z domu se šedivou střechem se maj, že tam mají pitnou vodu hned za domem. Střecha podobná dědově chalupě, kde strávila krásné dětství. Pít z pramene jako pít naděje, pozitivního očekávání, které prý ještě v dětství respondentka měla, ale nyní už tolik ne.*

Cesta k prameni - Návrat do dětství.

Dům – Půda. Špinavá dědova košile. *Tu si vyperu a pak ji budu nosit doma. Nevyrovnání se s dědečkovou smrtí.*

Vztah obou témat

Bojím se plynutí času, že ho nelze vrátit. Napadlo mě, že tento strach má velký podíl na mé úzkosti. Celkově se velmi bojím budoucnosti. Možná proto se respondentce stále

objevují návraty v myšlenkách k dětství. Nevyrovnání se se ztrátou bezstarostnosti z dětství. Potřeba znovuzískání naděje, že vše bude v pořádku.

Téma muži

Lod'

Osoby jsou části mého já. Byla tam část moudrá, rozumná, starý pán, kapitán lodi, který nakonec usmířil dvě další osoby, mladého chlapce, který se vezl na lodi načerno a silného tvrdého námořníka, který se na něho kvůli tomu zlobil. Usmířil je společným úkolem, který museli zvládnout: připravit loď na blížící se bouři. I já sama v sobě někdy velmi bojuji a pak nakonec zvítězí spíše rozum, který udává logické argumenty.

Dům - Dědova košile

Volná – Viděla jsem ruce. Byly to mužský ruce.

4. 3. 2. Dílčí otázky

Subjektivní prožívání imaginativních cvičení.

První imaginace květiny na respondentku velice zapůsobila. Pozitivní konečné ladění jí připomnělo skladbu, kterou ráda poslouchá. Říká, že prožívat častěji tyto pocity, její napětí by zmizelo. Během páté imaginace byl patrný vývoj pocitů respondentky a jejich přeměna z negativních na pozitivní.

Vliv imaginace na prožívání a chování týkající se běžného života.

Dotyčná se kromě jiného konfrontovala také se svou obavou z budoucnosti, která jí nakonec dodala úlevu, naději a nový vhled do situace.

Postoje k sobě a k druhým.

Respondentka si uvědomila, že se cítí v životě sama, a že postrádá naději, že někdo brzy přijde. Osobně si ale myslím, že dotyčná je novému vztahu spíše otevřená, tedy že tu naději má, i když si jí neuvědomuje. Co se týká vztahů k druhým lidem, má několik nevyřešených vztahů z minulosti, na kterých by měla pracovat.

Vhled do souvislostí obsahů imaginace a jejich životní reality.

V imaginacích se dotyčná konfrontovala například se svým pocitem vnitřní samoty a uvědomila si ztrátu některých, pro ni důležitých, věcí, které měla v dětství ráda. V imaginacích objevovala také svou úzkost, konfrontaci s realitou a další.

Rozvoj ve schopnosti si představovat.

Dotyčná měla své představy po celou dobu velice živé a barvité. Nezaznamenala jsem v této oblasti nějaký zvláštní posun. Její emoční zainteresovanost do některých obrazů dokazovala její velký kontakt s nevědomými strukturami.

4. 4. Respondentka N.B.

4. 4. 1. Témata objevená při sezeních

Téma hranic

Květina – Respondentka řeší partnerský vztah a vztahy k druhým lidem obecně. *Ta květina tam byla sama mezi ostatními stejnými květinami, každá však měla svůj přesně vymezený prostor. Nešlo mi dát k ní blíž jinou květinu. Ten osobní prostor mi vyhovoval.*

Louka - Les ohraničující louku – Les by mohl představovat hranice louky. Možná zaběhlý způsob života. *Na louce je květině dobře, nechce opustit své hranice, nad loukou svítí slunce.*

Hranice pro mě představují jistotu.

Téma životního partnera a vztahu k sobě

Lod' – dva lidé na ní představující dvě složky osoby, rozum a cit, jejich vzájemná konfrontace a náhled na realitu v podobě tonoucího rozumu, když cit dělal s kormidlem příliš velké zatačky.

Téma očekávání, osamocení, vztah k druhým lidem

Květina – osobnost respondentky mezi ostatní spoustou stejných květin, *každá má nějaké poslání*

Dům - *Někdo přijde, negativní pocity, jiný zvenčí, jiný uvnitř*

Téma poznání

Moře – poznání, jež ji obklopuje

Knihy na půdě – touha po poznání, je ale zaprášená, možná znovuzrození něčeho

Potok – znamená pro ní poznání, které plyne, ale má i svá úskalí

Cesta k prameni – procházení životem, zkouška

Pramen – jistota, ke které směřuji

Téma jistoty

Hranice, Poznání

4. 4. 2. Dílčí otázky

Subjektivní prožívání imaginativních cvičení.

*Mezi nejcitlivější imaginace patřila však louka s řekou a pramenem, kdy pramen pro mě znamenal něco opravdu těžkého – mám na mysli rozhodnutí. (Pláč respondentky).
Vztahová imaginace se naprosto dobře trefila do období, které jsem prožívala („prožívám“) - partnerství, avšak postupem času jsem zjistila, že ji lze interpretovat i z jiného pohledu.*

Vliv imaginace na prožívání a chování týkající se běžného života.

Dotyčná se především díky vztahovým imaginacím lépe kontaktovala se svou emoční a rozumovou stránkou a mohla tak lépe nahlédnout vztah, který v reálném životě prožívala.

Postoje k sobě a k druhým.

V imaginacích se dotyčná konfrontovala s podobou sama sebe v reálném světě, se svými přáními, hodnotami, pocity osamocení i naděje a čekání.

Vhled do souvislostí obsahů imaginace a jejich životní reality.

V každé imaginaci objevila nějakou oblast svého života, došlo ke konfrontaci, popírání i ztotožnění se se svými představami. Dotyčná také říká, že díky imaginacím se jí postupně začal měnit náhled na skutečnost a vnímání reality.

Rozvoj ve schopnosti si představovat.

Dotyčná říká, že se jí zvýšila celková citlivost k podnětům z okolí, že za vším dokáže něco najít. Nyní více a více vnímá souvislosti s realitou také v běžných snech a její schopnost fantazií a představ se prohlubuje.

4. 5. Respondent S.L.

4. 5. 1. Témata objevená při sezeních

Téma jasnosti, přehlednosti, průhlednosti, (skla)

Květina – ve skleněné váze – váza jako prostředí, ve kterém se dotyčný nachází, váza skleněná neprůhledná (tendence k zprůhlednění)

Louka – Potok - *Potok by mohl znamenat nějakou cestu. Připomíná mi to mojí cestu. Není klikatá, ale je rovná. Cestu životem. Mám stanovené životní priority a mám jasno.* (průzračná voda).

Dům - *Dům byl ze silnějšího skla. Byl celej prosklenej. Ale hned jsem neviděl dovnitř. (Tendence k zprůhlednění.) Vpředu byla prkna. Byl třípatrověj. Velikej. Byl příjemnej. V místnosti bylo velké zrcadlo.*

– zahrada - *Měl jsem tam přehled. Jednoduchá zahrada.*

Dotyčný má zřejmě rád řád, pořádek, jasnost, přehlednost, ale působí na mě roztěkaně. Zajímavé je, že na mě také respondent působí na jednu stranu otevřený novým věcem, ale na druhou nevím, co si myslí, co prožívá, těžko se mu o svých prožitcích z imaginací mluví. Bylo by zde určitě lepší použít jiný druh terapie, doporučovala bych spíše arteterapii.

Téma vztahu k domovu

Květina – přestěhoval ji z okna a kulaté vázy do domu na stůl

Louka - *Cítil jsem se tam bezpečně, ale normálně se tak necítím.* (Protože není doma?)

Tíhnutí respondenta k domovu, pocitu bezpečí, jistoty .. . Chybí mu v životě?

Téma relaxace, zklidnění

Lod' - *Závodní lod'.* Občas na mě respondent působí, jako v závodě. Má problémy se zklidnit. Možná bere život jako závod.

Moře – Klidné moře, voda zpěněná jen u skály. Lod' štrejchne o skálu a jede dál.

Postavy na lodi – dva podnikatelé - cílevědomost

Dům – rybník - *Zaplaval jsem si.* (Byl mělký a zaplaval si) *Voda byla studená.* Problém se zklidněním se. Působí roztěkaně.

Závodní loď na klidném moři, cílevědomost podnikatelů nebo plavání v mělkém rybníce odkazují na tendence respondenta stále někam směřovat, něco hledat, mít jasný cíl a přehled v životě. Možná má ale spíš v životě chaos a potřeboval by více zklidnit a projasnit myšlenky. Tendence k akci i tam, kde není žádoucí.

4. 5. 2. Dílčí otázky

Subjektivní prožívání imaginativních cvičení.

Nevím, jak dotyčný imaginace prožíval, stále říkal, že je to *dobrý*. Výraznější změnu v chování jsem zaznamenala, když v poslední představě na volné téma působil radostně a rozrušeně po výhře nad osobou představující manipulátora. Možná se konečně dostal blíže ke svému nevědomí, sám k sobě a ke svým pocitům.

Vliv imaginace na prožívání a chování týkající se běžného života.

Díky cvičením jsme společně zjistili, co by dotyčný nejvíce potřeboval a co by si zároveň i přál. Myslím, že jej imaginace přivedli k myšlence znovu začít sportovně závodit, což by mělo vliv nejen na jeho lepší pozitivní sebehodnocení, ale také na zlepšení koncentrace a psychofyzického uvolnění.

Postoje k sobě a k druhým.

Dotyčný si uvědomoval postoje především k sobě. V imaginacích neměl větší potřebu kontaktu s druhými lidmi, což si myslím, že souvisí i s jeho reálnými vztahy. Ve společnostech druhých působí někdy pasivnějším dojmem.

Vhled do souvislostí obsahů imaginace a jejich životní reality.

Na vhled do souvislostí jsme přicházeli společně dle objevujících se symbolů. Ve vyhledávání vztahů a souvislostí nebyl příliš aktivní, nebo se o tom neuměl vyjádřit. Když jsem navrhla nějakou podobnost symbolu s jeho reálným životem, většinou mi to potvrdil.

Rozvoj ve schopnosti si představovat.

Zde se mi jevila schopnost představovat si menší, než u ostatních respondentů. Možná se však jednalo pouze o fakt, že dotyčný neuměl své představy dobře vyjádřit a popsat na verbální úrovni. Bylo nutné se jej neustále doptávat. Všimla jsem si však, že jeho počáteční roztěkanost se asi v polovině 5 sezeních zlepšila. Již byl schopen se plně soustředit a neměnil stále polohy, ve kterých si představoval. V poslední imaginaci, kde se konfrontoval s negativní osobou z jeho života, bylo vidět velké emoční zaujetí a možná také přesnější popis představy. Vyjádřila bych tedy domněnku, že rozvoj

schopnosti představivosti úzce souvisí s emočním zaujetím dotyčného a jeho celkovou angažovaností. V případě S.L. by bylo možná lepší zvolit jinou imaginativní techniku k sebepoznání a seberozvoji. Možná by bylo dobré provádění arteterapie, volných asociací či aktivní imaginace.

5. Výsledky

5. 1. Společné znaky v hodnocení imaginačních cvičení u dvou a více respondentů.

Tyto společné znaky vychází z reflexí samotných respondentů, jež jsou v celém znění uvedeny v přílohách

Práce s představami pomohla v procesu duchovního hledání – S.L., N.B.,

Vztah k prožívání – cvičení pomohly popsat, upřesnit, uvědomit si pocity. – K.P., N.B., H.L.

Otevření nového tématu, uvědomění si něčeho, objevení nového. – K.P., H.L., M.S.

Změna náhledu na skutečnost. – N.B., M.S., H.L.

Práce s představami působila psychohygienicky, plnění přání. – K.P., M.S.,

(H.L. N.B. – pláč, prožívání silných pozitivních pocitů při sezeních)

5. 2. Shrnutí výsledků vzhledem k výzkumným otázkám

Na počátku bylo položeno 5 dílčích otázek směřujících k subjektivnímu prožívání, běžnému životu, postojům, vzhledu do souvislostí a rozvoji představivosti během provádění cvičení, na které se nyní pokusím odpovědět.

Jaké je subjektivní prožívání imaginativních cvičení?

Jako osvěžení a psychohygienu byly vnímány motivy, které se buď nedotýkaly nezpracovaných zážitků respondentů, nebo které se staly určitým pozitivním vyústěním a zpracováním negativních pocitů. Respondenti dále prožívali různé pozitivní i negativní pocity, jejichž síla, intenzita i barevnost často souvisela s emoční angažovaností respondenta, jež byla ovlivněna tématy, kterých se obrazy dotýkaly. Někteří dotyční

projevili při představách nebo těsně po nich pláč a někteří také říkali, že nad imaginacemi často přemýšleli ještě po sezeních.

Jaký je vliv imaginačních cvičení na prožívání a chování týkající se běžného života?

Respondenti ve svých představách našli a lépe si uvědomili svá přání či návrhy, jak by se mohli cítit lépe. U některých jsem pozorovala zlepšení koncentrace a zvýšení zájmu o představy a souvislosti se symboly a sny svého života.

Jakým způsobem se dají vysledovat postoje k sobě a k druhým lidem?

Jelikož tato sezení nebyla primárně zaměřena na změnu, ale především na sebezpoznání a svůj postoj k druhým lidem, dotyční si lépe uvědomili sebe sama díky projekcím vlastních pocitů do představovaných obrazů. Jak je vidět na vývoji témat respondentů, u některých skutečně ke změně náhledu došlo.

Zda a případně v jaké míře může docházet k vhledu do souvislostí obsahů imaginace a jejich životní reality?

Všichni respondenti ve větší či menší míře připouštěli vztah mezi symbolickými motivy ve svých představách a jejich životní realitou. Míra připuštění souvislostí závisela na vůli dotyčného a významnosti objevených motivů.

Za jakých podmínek dochází při provádění imaginací k vývoji ve schopnosti představivosti?

Schopnost představivosti, fantazie a její rozvoj byl, řekla bych, přímo úměrný emoční zainteresovanosti do motivů. Čím více se motivy dotýkaly osobností respondentů, tím byly představy a reakce na obrazy živější, barevnější.

5. 3. Výzkumná otázka → Hypotéza

Na počátku výzkumu byla položena otázka: „Jakým způsobem ovlivňuje aplikace vybraných imaginativních technik rozvoj sebezpoznání a sebeprožívání jedince?“

Díky pěti provedeným sezením s každým z respondentů a jejich následným závěrečným zamyšlením a sebereflexemi, jejichž ukázky jsou obsaženy v příloze, byly zjištěny společné znaky 5 imaginačních sezení u populace vysokoškoláků s nediagnostikovanou psychickou poruchou.

Bylo zjištěno, že aplikace vybraných imaginativních technik u vysokoškolských studentů v 5 po sobě jdoucích sezeních:

H1) Pomáhá v procesu duchovního hledání.

H2) Směřuje k uvědomění si, upřesnění, popisu, vlastních pocitů a vztahů k lidem, činností.

H2) Otevírá nová životní témata.

H3) Mění náhled na skutečnosti v reálném životě.

H4) Slouží jako forma psychohygieny.

6. Diskuse

Co se týká metodologických nedostatků, chtěla bych uvést, že témata byla svým způsobem předem daná a tedy nemohou přímo zobecnit všechny prováděné řízené imaginativní techniky. Osobně si však myslím, že více než na volbě témat záleží na vedení dotyčných a podnícení jejich aktivity a motivace k hledání souvislostí a následnému sebepoznání.

Snížení validity výzkumu spatřuji ve výběru respondentů, který nebyl náhodný, v různé délce trvání sezení, jež byla ovlivněna mou náklonností a následnou schopností komunikovat a v mé nekompetentnost poskytnout respondentům dostatečně podnětný terén pro rozvoj jejich schopností, jelikož jsem instrukce k sezením zadávala poprvé.

Problémem, který snižuje validitu tohoto výzkumu a tedy i jeho výsledků je fakt, že imaginační sezení byla prováděna s osobami, z nichž většina měla dobře rozvinutou schopnost představivosti, dobrého řečového projevu a byla aktivně nakloněna vyhledávání vztahů mezi symboly a jejich životní realitou. Je zde tedy nutné dodat, že zjištěné výsledky výzkumu jsou platné pouze za předpokladu, že se jedná o jedince vysokoškolsky vzdělané, schopné bez větších problémů využít kvalitní schopnosti představivosti a zároveň aktivních ve vyhledávání souvislostí mezi symboly a jejich životní realitou.

7. Závěry

Cílem práce bylo zjistit, jakým způsobem ovlivňuje aplikace vybraných imaginativních technik rozvoj sebepoznání a sebeprožívání vysokoškolského jedince. Výzkum zjistil, že subjektivní prožívání jedinců imaginací se odráží od jejich naladění. Mohou zde prožívat pocity pozitivní, negativní, úzkostné, stejně jako mohou provádění imaginací vnímat jako formu psychohygieny. Vliv cvičení na prožívání a chování týkající se běžného života byl především v uvědomění si vlastních pocitů a následných krocích k přeměně postojů k různým skutečnostem. Postoje k sobě a k druhým lidem se v průběhu cvičení velice dobře odkrývaly a v podobě symbolů poukazovaly na problematická místa jedinců, jež se stávala vědomějšími a tedy potenciálněji ke změně. K vzhledu do souvislostí imaginace a životní reality respondentů docházelo za mírné podpory vedení poměrně lehce. Míra vzhledu do souvislostí vnitřních obrazů a životní reality, stejně jako míra schopnosti představivosti se u respondentů lišila na základě emoční zainteresovanosti, vůle a schopnosti verbálně vyjadřovat své pocity. Ve většině případů byla spolupráce a získávání vzhledu snadné. Jeden z respondentů měl problémy s verbálním vyjádřením svých obrazů a tedy i následným vzhledem do souvislostí se svou životní realitou.

Krátké použití imaginativních technik může pomáhat v procesu duchovního hledání a sloužit jako forma psychohygieny. Směřuje k uvědomění si, upřesnění, popisu, vlastních pocitů a vztahů k lidem, činnostem. Může také otevírat nová životní témata a následně měnit náhled na skutečnosti v reálném životě.

Z výzkumu se můžeme domnívat, že krátkodobá indikace imaginativních metod může být významným přínosem v sebepoznání a následném seberozvoji jedinců. Pouze však za předpokladu, že se jedná o jedince vysokoškolsky vzdělané, schopné bez větších problémů využít kvalitní schopnosti představivosti a zároveň aktivních ve vyhledávání souvislostí mezi symboly a jejich životní realitou.

Výsledných hypotéz lze v budoucnu využít například k podpoře seminářů imaginativních technik na vysokých školách.

8. Shrnutí

Imaginace bývá definována jako specificky lidská vlastnost umožňující dotyčnému vytváření a manipulaci s představami. Vizuelní představy vznikající v procesu imaginace jsou součástí fantazie. Těchto obrazů, které se mohou vynořovat jak v nočních tak v denních snech lze využít za předpokladu symbolického vyjádření nevědomých tendencí v léčebném procesu. Ten předpokládá kromě jiného také úzký vztah mezi představami a osobnostními strukturami já, které se mohou za pomoci práce s fantazijními obrazy měnit a léčit. Léčby pomocí imaginací se v dnešní době využívá také v terapii. Léčebné postupy, jichž využívají terapeuti jako Kastová či Leuner vycházejí z výzkumů zakladatelů těchto metod, kterými byli Sigmund Freud a Carl Gustav Jung. Za přispění jejich následovníků byly vyvinuty a následně uvedeny do praxe některé imaginativní techniky. Jsou jimi například pasivní imaginace, aktivní imaginace, metoda řízené imaginace či metoda volných asociací. V léčbě pomocí imaginací dominuje také Leunerova metoda katatymně imaginativní psychoterapie, jež má v dnešní době vlastní společnost se svými zastánci.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem ovlivňuje aplikace vybraných imaginativních technik rozvoj sebepoznání a sebeprožívání jedince. Dále také jak barevné mohou být představy vysokoškolských studentů s ohledem na Galtonovy výzkumy o zjištění menší pestrosti u vědců. Zda také může dojít ke změně náhledu na životní situace pomocí prací s představami, na něž poukazuje Segal. Z něj také nepřímo vychází práce některých terapeutických směrů, jako je například psychoanalyticky orientovaná psychoterapie. V návaznosti na tyto výzkumy bylo cílem této bakalářské práce zjistit, jakým způsobem může dojít ke změně náhledu na životní situace za využití představivosti jedince. Zda se tato případná proměna může dostavit v rámci kratšího imaginačního programu, který se svou délkou a poměrně nízkou měrou intervenování podobá více zmíněným školním seminářům než systematické psychoterapeutické spolupráci. Vodítkem při posuzování vývoje představ a jejich vztahům k životní realitě jedinců se stalo Jungovo objevení takzvaných motivů, které se mohou shodně objevovat v po sobě následujících snech a tak poukazovat na vývoj životních témat jedinců.

Výzkumný soubor kvalitativní studie tvořilo 5 respondentů. Jednalo se o 2 muže a 3 ženy. Kritérii pro výběr byli vysokoškolští studenti humanitních oborů ve věku od 20 do 26 let se zájmem o výzkum. Výběr byl proveden z okruhu mně známých lidí.

Získávání dat proběhlo v průběhu 5 individuálních sezení s každým z respondentů. Podobou převážně řízené imaginace jim byly zadávány motivy, které jsem čerpala z Leunerovy katatymně imaginativní psychoterapie. Dále jsem se nechala inspirovat motivy a významem symbolů, jak je uvádí Verena Kastová.

Data získána z následných narativních rozhovorů a konečných reflexí respondentů byla nahrávána na diktafon a transkripce přepsána do podoby kasuistik. Při zpracování dat jsem použila metodu obsahové analýzy, redukci prvního řádu a následné tvorby trsů (gestaltů).

Výzkum nastínil, že subjektivní prožívání jedinců imaginací se odráží od jejich naladění. Prožitky mohou být úzkostné i psychohygienické. Vliv cvičení na prožívání a chování týkající se běžného života je především v uvědomění si vlastních pocitů a následných krocích k přeměně postojů k různým skutečnostem. Vynořující se symboly mohou poukazovat na postoje k sobě a k druhým lidem a na problematická místa jedinců. Ta se díky zvědomění mohou stávat přístupnějšími ke změně. Za mírné podpory vedení dochází poměrně lehce k vhledu do souvislostí imaginace a životní reality respondentů. Míra vhledu do souvislostí vnitřních obrazů a životní reality, stejně jako míra schopnosti představivosti se u respondentů může lišit na základě emoční zainteresovanosti, vůle a schopnosti verbálně vyjadřovat své vlastní pocity.

Z výzkumu dále vyplývá, že krátké použití imaginativních technik může pomáhat v procesu duchovního hledání, sloužit jako forma psychohygieny, směřovat k uvědomění si, upřesnění, popisu, vlastních pocitů a vztahů k lidem, činnostem. Může také otevírat nová životní témata a následně měnit náhled na skutečnosti v reálném životě. Lze se tedy domnívat, že indikace v již takto krátkém časovém úseku se stává významným nástrojem v sebepoznání a seberozvoji jedinců. Předpokladem je však využití kvalitní schopnosti představivosti a aktivní vyhledávání souvislostí mezi symboly a životní realitou u vysokoškolských studentů humanitních oborů.

Tato práce pomohla k dalšímu rozšíření Segalových a Galtonových výzkumů, stejně jako možností nového uplatnění katatymně imaginativní psychoterapie v jiných oblastech.

Výsledných hypotéz lze v budoucnu využít například k podpoře seminářů imaginativních technik na vysokých školách.

IV. Seznam použité literatury

1. Aeppli, E. (1996). *Psychologie snu*. Praha: Sagittarius. s.40
2. Agnel, A. (2009). *Jung: vášně toho druhého*. Praha: Levné knihy.
3. Atkinson, R.L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Hoeksema, N.S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
4. Borecký, V. (2003). *Porozumění symbolu*. Praha: Triton.
5. Čačka, O. a kol. (1999). *Psychologie imaginativní výchovy a vzdělávání s příklady aplikace*. Brno: Masarykova univerzita.
6. Freud, S. (1997). *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy; Jedenáctá kniha*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství. s. 128 – 129, 133
7. Freud, S. (1998). *Výklad snů; O snu*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
8. Freud, S. (1999). *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924; Třináctá kniha*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství. s. 170, 173, 182
9. Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
10. Hill, C. E. (2009). *Práce so snami v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
11. Jacobi, J. (1992). *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
in Kratochvíl, S. (1997). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
12. Jung, C. G. (1972). *Briefe II*. Olten, Freiburg i. Br.: Walter.
in Seifert, A. L., Seifert, T., Schmidt, P. (2004). *Aktivní imaginace*. Praha: Portál.

13. Jung, C. G. (1993). *Analytická psychologie, její teorie a praxe*. Praha: Academia.
14. Jung, C. G. (1996). *Výbor z díla (sv.1) Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
15. Jung, C. G. (1997). *Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka. s. 25, 143, 145
16. Jung, C. G. (2000). *Výbor z díla (sv.6) Představy spásy v alchymii*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka. s.67
17. Kastová, V. (2000). *Dynamika symbolů*. Praha: Portál.
18. Kast, V. (2006). *Träume; Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten*. Düsseldorf: Walter Verlag
19. Kastová, V. (2010). *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha: Portál. s. 36
20. Kratochvíl, S. (1997). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
21. Leuner, H. (1999). *Katatymní prožívání obrazů*. Brno: Masarykova univerzita.
22. Leuner, H. (2007). *Katatymně imaginativní psychoterapie*. Praha: Portál.
23. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
24. Phillips, J.; Morley, J. (Eds.) (2006). *Imaginace a její patologie*. Praha: Triton. s. 18
25. Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
26. Reddemann, L. (2009). *Léčivá síla imaginace*. Praha: Portál.

27. Seifert, A. L., Seifert, T., Schmidt, P. (2004). *Aktivní imaginace*. Praha: Portál.
28. Schultz, D.P., Schultz, S. E. (1992). *A history of modern psychology*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
in Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
29. Šicková-Fabrici, J. (2008). *Základy arteterapie*. Praha: Portál.
30. Švaříček, R., Šed'ová, K. a kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
31. Von Franz, M. L., Henderson, J. L., Jacobi, J., Jaffé, A. (1986). *Der Mensch und seine Symbole; Von C.G. Jung*. Olten: Walter Verlag
32. Vybíral, Z., Roubal, J. (Eds.) (2010). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál.
33. Vymětal, J. a kol. (2000). *Speciální psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství – J. Kocourek.
34. Wollschlager, M., Wollschlager, G. (2002) *Symbol v diagnostice a psychoterapii*. Praha: Portál.

V. Přílohy

Přílohy obsahují sebereflexe respondentů a následně rozborů symbolů ze setkání.

5. 1. Sebereflexe respondentů

H.L.

Teprve nyní jsem si uvědomila, jaký mám problém přijmout změnu a vyrovnat se s ní. Když okolí něco změní, tak já si na to nemůžu zvyknout. Stále se chovám jako před změnou (rozchod, smrt dědečka, . . .) (Květina – změna barvy.)

Imaginace mi daly uvědomění si sebe sama, svých problémů, alespoň některých. Jiný způsob uvažování nad věcmi, hledání podobností a analogií v „sobě“. Možnost čelit věcem i jiným způsobem. Možnost prožít si znovu některé okamžiky a rozhodnutí a získat tak nadhled nad věcí. Chvilku být sama se sebou a hlavně sama sebou.

Otevřela se mi zde témata, jakými jsou strach z druhých lidí, z ublížení a zároveň ze samoty. Strach ze sebe sama. Utíkání před problémy, přílišná impulsivnost a zároveň občas až hloupá netečnost. Obava ze změny. Touha po něčem, co si strašně přeju, ale zároveň sama nedokážu dát.

Minimálně jsem si díky imaginacím problémy alespoň uvědomila a přiznala sama sobě.

obohacení: uvědomění si problémů a toho, že snad mají i nějaké řešení, možnost si představit situace z jejichž řešení mám v běžném životě obavy, možnost vyjádřit své momentální pocity a emoce, aniž by člověk někomu ublížil – významné byly imaginace o bouřce na moři, o domě

nejvíce přínosné: dům – možnost uvědomění si sebe sama, svých chyb, věcí, kterých se člověk bojí nejvíc, toho jaký má strach sám ze sebe

nejnáročnější: moře, dům a volné představy, volné asociace nebyly náročné ve smyslu představování si, ale svou rychlostí, spontánností, děsivostí a opravdovostí, moře nebylo rovněž náročné na představení si, neb mohl člověk v imaginaci vyjádřit své emoce, bylo spíš náročné na psychiku, co se týče uvědomění si svých pocitů a

vyjádřením pocitu beznaděje a nepokoje, když se jeden z človíčků topil, dům byl vůbec nejtěžší na představení si, vůbec se mi nechtělo dovnitř, jakoby člověk chtěl utéct, jak nejdále je to možné, nejhorší bylo uvědomění si sebe sama v imaginaci

Díky imaginacím se objevila snaha začít problémy řešit a mluvit o nich, ne před nimi utíkat. Uvědomění si, že je snadné si vysnit to, v čem člověk žije, ale že je mnohem lepší se naučit existovat v opravdovém životě a umět vyřešit problémy a situace, které přináší. Vědomí mojí neuspořádanosti, zmatenosti, nedůvěry k lidem a utíkání.

Myslím si, že minimálně poskytnou člověku prostor k zamyšlení, chvíle kdy může být sám se sebou a vrátit se k věcem, které prožil – to je v dnešní hektické době hodně potřeba a málo lidí něco takového dělá, určitě imaginace taky pomáhají v řešení situací, které člověka teprve čekají, může si je promyslet, prožít, což je ale na druhou stranu dvousečná zbraň – může to dopadnout jinak, než jsme čekali a potom být zklamaní I když některé imaginace nebyly ani trošku příjemné, moc si cením toho, že když člověku nejde si některá situace představit, tak nemusí, že si imaginaci řídí hodně podle sebe.

K.P.

Do výzkumu jsem šel ze zvědavosti, z mé záliby o psychologii a z touhy, že zase udělám další krok v sebepoznání. Tyto cíle se splnily. Imaginace mi pomohly popsat a upřesnit, uvědomit si pár pocitů, které prožívám. Nejkrásnější byla imaginace 1. o růži a pak ta, která mi pořád vrtá hlavou a to kuň na pláži - vnímám, že se tam asi pro mě otevřelo nové téma - s kterým se pokusím dál pracovat- hodně zajímavé, že tuto imaginaci, představu jsem měl už i před našimi setkáními, ale až na setkání jsem ji díky tvému vedení dovedl dokonce. Myslím, že mi to hodně povědělo - to byla za celé imaginace asi největší novinka. Zajímavé bylo rozkrývat symboly v imaginacích, většinou jsem o proběhlé imaginace ještě přemýšlel a myslím i teď zpětně, že jsme se do významu symbolů trefili. Pro mě jsou ty imaginace vždycky takovým osvícením. Nejvíce zátěžová byla imaginace poslední o setkání s "nepřítelem". Všechny ostatní pro mě byly hodně příjemné a myslím, že i splnily roli určité psychohygieny.

M.S.

Teprve později s odstupem času mně došlo, že tento obraz jsem já v mé současné situaci. Cvrkot je má úzkost, která mě provází životem, ať už zjevně nebo skrytě. Že

kolem dokola nebylo nic, také věrně odráží můj pocit, že je v mém životě „málo“ lidí. Je to vnitřní druh samoty, který mě obklopuje. (Květina – pouštní krajina s neustálým cvrkotem hmyzu.)

Ale je mi naprosto jasné, co v životě postrádám: „Pocit, že někdo přijde, že můžu být s někým, že mám na koho čekat.“ (Dům)

Dozvěděla jsem se mnohé. Například, že žije jen proto, že jsem si ji stvořila a proto, že si ji vlastně chci svým způsobem držet. Velmi pozoruhodné bylo přetvoření na postavu jinou, pozitivní. Poznala jsem, že je to Pán Ježíš. Byl to pro mne krásný zážitek, taková úleva a naděje.(Volná – konfrontace s Obavou)

Při této imaginaci jsem si uvědomila, že jsem celkově v životě unavená, obzvláště když se obrazně řečeno mám pohnout z místa. Když jsem se napila z pramene, tak jsem konečně pochopila, čeho se doopravdy potřebuju napít v životě. Je to naděje, čistá naděje, která mi poslední dobou velmi scházela a ještě i schází. (Louka)

N.B.

Imaginace byly pro mě něco nového. Zajisté jsem nikdy dřív tolik nemyslela na symboly, které by mohly něco znamenat. Ať se to týká právě představ, ale i snů. Nejsm pověřivý člověk – tedy se o to snažím, takže jsem nikdy moc nehledala významy v obrazech, ale po imaginacích a jejich rozebrání jsem zjistila, že mnohé z vysvětlení se shoduje s mými představami, mými hodnotami a životem, který sám o sobě obsahuje mnoho skrytých významů. Díky imaginacím se mi postupně začal měnit náhled na skutečnosti, nevím, zda je to to nejlepší, ale mám pocit, že jsem zas o krok dál.

Myslím, že v každé imaginaci naleznou oblast z mého života. Mezi nejcitlivější imaginace patřila však louka s řekou a pramenem, kdy pramen pro mě znamenal něco opravdu těžkého – mám na mysli rozhodnutí. Vztahová imaginace se naprosto dobře trefila do období, které jsem prožívala („prožívám“) - partnerství, avšak postupem času jsem zjistila, že ji lze interpretovat i z jiného pohledu, to samé i u imaginace domu, která byla též zaměřena na vnitřní pocity – někdy též negativní – pocit osamocení, čekání. Naprosto výstižná byla taky imaginace s lodí, kde, při interpretaci, se vyskytovaly dvě

složky – rozum a cit, které se často v mém životě třískají, ale když souzní, tak to stojí za to. U imaginace květiny jsem si uvědomila své duchovní postavení ve světě a můj úkol.

Nejenom že si do svých představ promítám to, co mám ráda, ale také si tím uvědomuji sama sebe, svůj pohled na svět, ujišťuji si své hodnoty a projevuji svá přání. Určitě vím, co chci a imaginacemi jsem si své přesvědčení ještě prohloubila.

Abych řekla pravdu, mnoho věcí jsem si tím uvědomila. Jde o to poznat, co je mým soudem zkresleno, zda si to nepřibarvuji či nehledám něco v něčem, co tam být nemá a vidím to tam jen já. Možná spíš uplatňuji své poznatky právě v různých symbolech a vlastnostech mých představ, abych si je přiznala i nahlas. Sama nevím, zda je to dobře, nebo naopak zda by nebylo lepší, kdybych o tom vůbec nepřemýšlela.

Spíš než vztah, změnil se mi spíš pohled nebo ještě lépe vyjádřeno – citlivost k jednotlivých podnětům – člověk začne za vším něco vidět a představuje si, co by to mohlo znamenat. Nebo naopak, srovnává podněty s tím, zda by to souhlasilo se symbol v imaginacích již prožitých.

S.L.

Myslím, si že mi to pomohlo v mém procesu duchovního hledání. Myslím, že hlavním motivem mých imaginací byla změna. Změna cesty trn. na příkladu přemístění ať tu bylo přemístění vázy z parapetu na stůl, nebo to byl motiv domu v mé poslední imaginaci. Jednalo se konkrétně o cestu z domu k rybníku. Myslím si, že imaginace probíhaly celkem dobře. Prostředí bylo dobré. Byla to také zajímavá zkušenost, a bylo to obecně velmi přínosné.

5. 2. Kasuistiky respondentů

5. 2. 1. Respondentka H.L.

Obecné symboly

Imaginace Květiny

Květina

Malá sedmikráska. Působila křehce. Představuje mně nejbližší bytost.

Jedna malá sedmikráska mezi ostatní spoustou. Mazlí se s ní, nechce ji opustit, potřebuje lásku stejně jako respondentka. Cítí se sama. Projekce pocitů osamocení.

Imaginace Lodi na moři

Moře

Myslím, že je to moje nálada, emoce, nerozhodnost, spontánnost, zmatek.

Je bouře, z vody čouhají skaliska, fouká silný vítr. Respondentce se bouře zprvu líbí, říká, že si do ní může zakřičet. (Potřeba dát najevo své emoce). Když se však na moři objevuje loď, již se jí bouře líbit přestává, nahání jí hrůzu, tmavá obloha. Dotyčná vypráví, že se bojí okolí a nástrah světa.

Životní pole, obavy, strach, úzkost, zmatek, skryté silné emoce.

Lod'

Lod' je malá, nestabilní, zmítající se ve vlnách, kormidlo má, ale nikdo ji neřídí. Dotyčná říká, že hledá jistotu v životě, kterou již ve své rodině přestává nacházet. Lod' pro dotyčnou představuje jistotu, místo kam utéct před světem, kde být v bezpečí.

Dotyčná se cítí nejistá a má problémy se zakotveností v životě. Právě prochází hledáním vlastní jistoty.

Postavy na lodi

Na lodi jsou dvě malé děti, klouček s holčičkou. Holčička spadne do vody a chlapeček zmateně pobíhá, neví, co má dělat. Poté pro holčičku naprosto bezmyšlenkovitě skáče a vytahuje ji. Oba jsou vyřízení, leží bezvládně, stále je bouřka. Můj chlapeček se vždycky někam zatoulá.

Dvě naše Já. Dotyčná se asi cítí jako malé dítě v nepřátelském světě. Potřeba někoho silného, kdo by ji ochraňoval.

Imaginace Louky

Louka

Bylo tam strašně fajn, tak bych se chtěla cítit, byla tam jabloň s jablky a děti. Byl podzim.

Momentální ladění, vyjádření přání.

Potok

Ty zatačky v potoce jsou nějaké změny. Mám je v životě hodně často. Nedůslednost, nerozhodnost.

Zatačky v potoce – změny v životě.

Cesta k prameni

Šla jsem lesem a skákala po pařezech jako malé děti.

Návrat do dětství.

Pramen

Ten pramen a to, že jsem u něj nechtěla zůstat by mohlo souviset s mým vztahem s matkou. Když mám jet domů, tak se mi tam hrozně nechce a u pramene jsem také nechtěla zůstat.

Vztah k matce

Imaginace Domu

Dům

Obecně dům pro dotyčnou představuje *bezpečí, místo kde je možné schovat se před světem.*

Její dům byl však polorozpadlý, neuklizený a trochu naháněl hrůzu. Dotyčná hledá svou jistotu, chybí jí pocity bezpečí . . . a to i ze strany rodiny.

Sklep

Moje problémy, nevyřešené vztahy s lidmi, místo kde je ukryto všechno, co člověk neřeší a nechce řešit, všechno nepříjemné. Místo, kterého se nejvíc bojím, místo kde musí být člověk jen sám se sebou.

Dotyčná se do sklepa propadla a nemohla se odsud dostat ven, byla tam tma a vlhké stěny. Myslím, že H.L. má mnoho důležitých věcí vytěsněných, neumí se s nimi vyrovnat, stejně jako má problém vyrovnat se s minulostí a realitou. Nedůvěřivý vztah k druhým lidem.

Hlavní místnost

Neuklizená, polorozpadlá.

Chaos a zmatek, místo, kterým každý projde, ale nikdo se nezastaví.

I ve svém reálném životě se dotyčná cítí jako v chaosu, zmatku. Má zmatek i sama v sobě. Ve vztahu k druhým lidem se cítí méněcenná a zároveň jim nedůvěřuje. Možná se i bojí.

Půda

Byla strašně zaprášená a byly tam ty pavučiny. Půda by mohla vyjadřovat duchovní dimenzi, ke které má dotyčná nevyjasněný vztah.

Zahrada u domu

Kousek přírody a možná i troška bezpečí, i když trochu pustina.

Rybník

Chtěla jsem co nejdál, ale nešlo to, musela jsem ho oběhnout. Tak jsem ho obíhala, až jsem našla vykotlanou starou vrbu a schovala jsem se do ní a usnula jsem tam. Moc se mi nelíbil, ale všechno lepší než ta chalupa. Ale ta vrba byla fajn, tam mi připadalo takové bezpečí.

Souvislost s relaxací, pocitem bezpečím. Dotyčné možná chybí pocit bezpečí, možná stále běhá dokola, stále se točí v kole svého života a nemůže se z něj dostat ven. Velmi silná potřeba schoulit se do něčí „náruče“. Potřeba osoby, jež by byla její „vrbou“.

Individuální symboly

Struktura popisu výsledků individuálních symbolů.

Symbol

Vlastnosti symbolu

Postavení v příběhu

Komentář respondenta, vztah k symbolu

Interpretace respondenta

Interpretace autora bakalářské práce

Běh po globusu

Postupně se zrychlující, v představě na volné téma.

Dotyčná se náhle ocitá na globusu a běží po něm.

Je to jako bych šla po globusu. Po té kouli. Jako by se začala točit. A čím víc jdeš, tím více se točí a ty musíš běžet. A já běžím, běžím, běžím. A jsem strašně zadýchaná a unavená. A je to fajn. Ona se točí pořád rychlejc a rychlejc. Já už nechci běžet. A teď už jsem z té koule spadla a jsem zpátky na té louce... zmatek, chaos, nestálost, strach z něčeho nového, ze změny, útěk před problémy, před lidmi

Respondentka i v běžném životě je poslední dobou „v jednom kole“. Nabrala si na sebe mnoho aktivit, čímž se chce cítit spokojenější a naplněnější, což se jí zpočátku dařilo, ale nyní se cítí spíše unavená, vyčerpaná a myslím, že by měla své naplnění více hledat v mezilidských vztazích, ve kterých se cítí nejistě.

Cizí ruka (viz Houkající auta)

Vtahující a vytahující ze situací, působící nezávisle na vůli respondenta, v představě na volné téma.

Najednou mě někdo táhne za ruku pryč....najednou mě někdo chytne za svetr...Pak mě najednou vtáhne něco do toho krbu a vyletím komínem ven.Najednou se objeví písečná bouře a odnese mě pryč s takovým mrakem písku.

Ovlivnění ostatními, nedokázání si stát za svým, přizpůsobování se druhým.

Zde to vypadá, jako by respondentka i v životě ztrácela často kontrolu nad tím, co dělá a měla tendenci podřizovat se až příliš okolnostem kolem sebe. Možná se příliš bojí vzepřít se skutečností, které nechce či má problém se celkově vyrovnávat se změnami.

Záchranná – otcovská, rodičovská

Respondentka zde v imaginaci působí jako dítě, které potřebuje ochranu, pomoc, podporu. Možná ji hledá i v životě, kde jí chybí.

Dědeček s fajfkou, děti, babička s bábovkou, krb s ohněm

A tam stojí takový starý dědeček vedle houpacího křesla.A teď si sedá a zapaluje si fajfku. A má tam krb a ohřívá se a já si sedám před ten krb ohřát se taky. Ted' se ho ptám, jestli chce něco přečíst. Tak mu začnu číst z knížky. Pak tam najednou vtrhne banda dětí, asi vnoučata a sednou si kolem dědečka a začnou taky poslouchat. Pak donese babička bábovku a čaj a všichni zpíváme.

Respondentka při této představě působí spokojeně. Oheň a bábovka jako symbol bezpečí a emoční podpory. Možná vyjádření touhy po kruhu rodinném, po vzájemné citové podpoře. Možná vztah k prarodičům.

Houkající auta

Dotyčná stojí uprostřed silnice. Kolem ní jezdí auta a všichni na ni houkají.

Houkají tam auta jako v takových těch obrovských městech. A já stojím uprostřed silnice a všude se tlačí plno aut a všichni na mě troubí a já vůbec nevím, co mám dělat. Tak zmateně pobíhám. A natahuju ruce nahoru a doufám, že se tu objeví ta ruka a vezme mě někam pryč, protože tu být ani moc nechci.

Možná jsou to ostatní lidé, společnost, která nás tlačí někam do kouta.

Cítí se sama ve velkém městě. Nepřijímána ostatními. Jako malé bezbranné zmatené dítě.

Klíčová dírka, myší díra, maličkaté dveře

Příliš malé otvory, kudy se musí protáhnout.

Respondentka postupně prolézala či se propadala či ji někdo vtahuje těmito otvory.

Vyjádření úzkosti v životě, úzkostných situací. Je zajímavé, že když jsem se na tyto symboly doptávala zpětně, tak už si na ně dotyčná nepamatovala. Možná tedy nějaké vytěsnění silně emočně negativně nabitých zkušeností.

Králík

Bílý, ve volné představě.

Divný králík. Říká mi ahoj. A pořád říká Pojd' se mnou, pojd' se mnou, pojd' se mnou. Tak asi půjdu.(Chceš?) Já nevím. Mně přijde, že to je králík zákeřák, proto se bojím. (Tak mu řekni, že nikam nechceš) Ale zase trošku chci.To je takové lákadlo, že nevím, jaké to bude,třeba to bude fajn. Tak jdu s králíkem. ...Jo, docela fajn. ... jsem tam sama. Ten králík zmizel. Jsem říkala, že je to podvodník.

Králík by mohl označovat druhé lidi, se kterými se H.L. dostává do kontaktu, potenciální falešné kamarády. Zpočátku je zde cítit velká důvěřivost k nim, i když ví, že jsou falešní. H.L. má ve skutečnosti problém v navazování kontaktů s druhými lidmi. Bojí se, že by ji nepřijali takovou, jaká je. Zároveň s falešnými kamarády zůstává, protože se bojí najít si jiné.

Pes

Kamarádky pes, zachránce.

Respondentka se propadla do sklepa a nemohla odtud vylézt. Lidé, které si představila, jako své zachránce jí nepomohli, až přiběhl její dobré kamarádky pes a hodil jí lano

Pes jako nejlepší přítel člověka zde může znázorňovat chybějící důvěru k druhým lidem.

Ruce

Ve volné představě, chybějící, zvětšené.

A chci jim zamávat, ale zjistím, že nemám ruce. Tak na ně alespoň mrknu.

Najednou se mi zvětší jenom ruce. Je to fakt divný. To se mi nelíbí.

Ruce jako symbol kontaktu s druhými lidmi, který není v životě dotyčné dostatečný a uspokojený.

Obrazy společné s více respondenty

vyhasnutý oheň v kamínkách (M.S.), prasklá žárovka, krb, slunce (H.L.), pec z dětství (N.B.)

Ve sklepě byla asi prasklá žárovka, byla tam tma, nic jsem neviděla, bylo tam vlhko, cítila jsem hrubé kamenné zdi, bála jsem se. Nemohla jsem se odtud dostat. (H.L.)

Vyčerpané děti na lodi osušilo slunce. (H.L.)

Oheň a vše, co vydává teplo může být symbolem lásky, rodiny, bezpečí, pohody či radosti.

Pokud chybí tam kde by měl být (prasklá žárovka), člověku může chybět pocit bezpečí, může mít problémy v rodinném zázemí, či v sebepřijetí. Může to odkazovat také na něco, co bylo, ale vypovědělo to svoji funkci.

5. 2. 2. Respondent K.P.

Obecné symboly

Imaginace Květiny

Květiny

Růže u domu. *Rozhodně symbol krásy. Propojuje se mi to se symbolem ženské krásy a jejich společné jemnosti, uhlazenosti, vůně.* Květina rostla hned vedle domu.

Možná vztah k domovu. Zároveň trny růže jako symbol nějaké bolesti, problémů. Dotyčný také poukazuje v závislosti na tento symbol na vnímání pozitiv i negativ na věcech a vztahu k životnímu partnerovi, jeho hledání.

Imaginace Lodi na moři

Moře

Klidné, tiché a přátelské, čerstvý svěží vítr, který u moře vane.

Moře jako přátelské prostředí, které jej obklopuje. I respondent působí přátelsky a má rád kolem sebe přátele.

Lod'

Má osoba, pevný bod v mém životě, zázemí.

Respondent v realitě a jeho stabilní zakotvenost.

Postavy na lodi

Dvě osoby na lodi představovali kapitána a plavčíka, přičemž kapitán z lodi spadl, ale plavčík jej vytáhl. Možná i respondent občas udělá nějakou chybu a „vypadne z lodi“, ale vždy si dokáže poradit. Představa dvou podob jednoho člověka.

Imaginace Louky

Louka

Je to moje nitro, pocity, osvěžení, klid, harmonie.

Louka může představovat momentální i dlouhodobější ladění respondenta, jeho převažující klidnou a harmonickou náladu.

Potok

Převažující naladění, klid, harmonie v životě.

Dotyčný zde znovu poukazuje na své klidné životní naladění.

Cesta k prameni

Každá cesta je pro mě putování, někde začíná a někde končí. Cesta k prameni je pro mě jakousi cestou ke kořenům.

Cesta k prameni jako cesta ke kořenům, jež nebyla poznamenána ničím výrazně negativním.

Pramen

Místo kde se rodí něco nového a krásného. Počátek mého života.

Počátek respondentova života, jež bylo spojeno s příjemnými pocity.

Imaginace Domu

Dům

Dům je moje nitro.

Sklep

Nevědomí. Možná špatné vzpomínky, nějaká minulost. Celkově ten sklep, vztah k mému otci, kterej se ještě různě vyvíjí a tak.

Minulost, vztah k otci, nevědomí, poznamenán negativními pocity z neuklizeného sklepa.

Hlavní místnost

Představa aktuálnosti, současnosti a také vyrovnanosti a vztahu k druhým lidem.

Půda

Byly tam takové tašky skleněné, co se dávají, že to prosvětluje půdu. Pocit, že jdu blíže k Bohu, k duchovnu.

Představa půdy jako duchovní sféry a reálnému vztahu dotyčného k němu.

Zahrada

Myslím, že zahrada může odkazovat na něco o tom, kdo žije v tom domě - dle toho jak se stará o svou zahradu. řekněme že duše každého z nás, je tak trochu naší zahradou, o

kteřou se máme každý co nejlépe starat. Protože jsem měl v imaginaci hezkou zahřadu, snad se starám v uvozovkách dobře i o svou duši.

Představa respondentovy duše. Znovu příjemné pocity s tím spojené.

Rybník

Rybník byl takovej větší, měl krásnou čistou vodu a písčité dno. Tak jsem si zul boty a ráchal jsem si nohy. Příjemný, taky tam bylo dobře, nechtělo se mi odsud. A to já umím relaxovat.

Dotyčný se umí „zastavit“ a relaxovat.

Individuální symboly

Struktura popisu výsledků individuálních symbolů.

Symbol

Vlastnosti symbolu

Postavení v příběhu

Komentář respondenta, vztah k symbolu

Interpretace respondenta

Interpretace autora bakalářské práce

Hromádka uhlí

Negativně působící.

Sklep, v němž se nacházela respondent uklidil, vyčistil, ale s ní nic dělat nešlo, pouze se zmenšila

Měl jsem pocit strachu, špatné vzpomínky, minulost. Celkově ten sklep mi připomíná vztah k mému otci, který se stále vyvíjí. Hromada po úpravách sklepa nezmizela, protože jsou tam pořád některé věci bolestné, nevyřešené.

Nevyřešený vztah k otci, špatné vzpomínky z minulosti

Kůň

Klisna, černá, lesklá

Běží po pláži kolem respondenta, nevšímá si jej; Po volném zasáhnutí respondenta do příběhu → kontakt s koněm, hlazení, odvedení jej do stáje vedle svého domu

Když jsem koně zavedl do stáje, nebránil se, měl jsem dobrý pocit. Mohl by to být můj životní partner.

Respondent se nachází v období hledání životního partnera, kterého by mohl představovat kůň. Stáj vedle domu by mohla odkazovat na kladný vztah k domovu.

Kůra stromu

Krásný strom, drsná kůra

Dotyčný po ní přešel z vlastní vůle rukou a vnímal její drsnost.

Že to prostě není jenom černobílý, že to není jenom krásný, ale je tam něco, co je těžkýho, náročnýho, něco, co něco vyžaduje. Třeba že ten kontakt s tím stromem je krásnej, ale má to i svý nějaký cosi. Obtíže, úskalí.

Souvislost s vnímáním světa. Ještě donedávna viděl svět jako černobílý, nyní si již plně uvědomuje, že každá věc má své klady i zápory.

Strom

Krásný silnější kmen s velikou korunou a jasně zelenými listy

Respondent jej viděl na louce, pohladil jej po vráscité kůře.

Strom je pro mě symbolem života, krásy, jistoty, síly zakořenění, v mém životě by to mohl být Bůh.

Silný strom může odkazovat na určitou stabilitu dotyčného, možná na určité zakotvení v životní realitě. Myslím, že respondent se právě nachází v poměrně stabilním období svého života.

Stůl

Velký jídelní stůl v hlavní místnosti domu.

Místnost měla velkou světlou část, kde byl velkej jídelní stůl, pro deset dvanáct osob, bíle prostřený. Na stole hořela svíčka.

Vztahy s druhými lidmi, stále připraven pro kontakt s novými lidmi, posvátnost, čistota a tendence k upřímnosti v každém vztahu. 12 osob může také symbolizovat 12 apoštolů při poslední večeři Páně (Bible) - K.P. má velmi významný vztah k Bohu a ke křesťanství.

Trny růže (viz Kůra stromu)

Krásná růže s trny

Rostla u jeho domu pod okny

Rozhodně pro mě znamená symbol krásy. Propojuje se mi to se symbolem ženské krásy a jejich společné jemnosti, uhlazenosti, vůně.

Možná souvislost s rodinou a vnímáním minulosti (nevyřešený vztah k otci – trny) nebo budoucnosti (červená růže – symbolika lásky, partnerství, hledání životního partnera, trny by znamenaly obtíže s tím spojené)

5. 2. 3. Respondentka M.S.

Obecné symboly

Imaginace Květiny

Květina

Tento obraz jsem já v mé současné situaci. Listy obecně jsou pro mě pocitem domova, útulí a bezpečí. Vyprahlá krajina a cvrkot hmyzu ve mně vyvolává pocity osamělosti, stereotypu, skryté úzkosti a hrozby. Cvrkot je má úzkost, která mě provází životem.

Projekce pocitů úzkosti do květiny. Dotyčná se cítí v životě úzkostně a osaměle. Zajímavé ale je, že na to zřejmě nemá takový vliv její okolí, ale tu úzkost má v sobě, protože když květinu přesadila do hezčího prostředí, květina se změnila v hezčí, uklidňující modrou barvu, ale ty listy zůstávají pořád ostré a výhrůžně vyhlížející.

Imaginace Lodi na moři

Moře

Moře představuje čas, ve kterém žiji. Ihned jsem si uvědomila, že se bojím plynutí času, že ho nelze vrátit, že pořád ubíhá. Z moře čouhala skála, kterou jsem vnímala pozitivně, že tam alespoň něco je, co představuje jistotu, neměnnost.

Dotyčná se bojí plynutí času, jeho nenávratnosti, hůře se vypořádává také se ztrátou své minulosti, dětství, i když bylo poznamenáno také negativem, jež by mohla představovat skála, představuje pro ni jednu z mála stabilit v životě.

Lod'

Nepřeju si, aby tam ta loď byla, bojím se jí.

Jela směrem k dotyčné na pláži. Ta z ní cítila pocit ohrožení. Možná strach z vlastního pohybu v čase, pokud by moře znamenalo čas.

Postavy na lodi

Osoby jsou částí mého já. Byla tam část moudrá, rozumná (starý pán, kapitán lodi), který nakonec usmířil dvě další osoby, mladého chlapce, který se vezl na lodi načerno a silného tvrdého námořníka, který se na něho kvůli tomu zlobil. Usmířil je společným úkolem, který museli zvládnout: připravit loď na blížící se bouři. I já sama v sobě někdy velmi bojuji a pak nakonec zvítězí spíše rozum, který udává logické argumenty.

Představa vnitřního životního boje dotyčné mezi rozumem a citem.

Imaginace Louky

Louka

Cítila jsem se uvolněná, ale v životě mi to chybí.

Momentální ladění, vyjádření potřeby . Dotyčné chybí uvolnění v životě.

Potok

Ten potok je něco z reality, něco z mého života, asi ten život sám. Každodenní život, proto na mě působil rušivě. Nepohodlí, starosti v tom životě.

Život respondentky, jež na ní působil rušivě, díky starostem, které v životě pociťuje.

Cesta k prameni

Jdu cestou, kterou znám, tam jsme kdysi bydleli do mých čtyřech let. Objevují se mi tam obrázky z té přírody okolo. Ta cesta k tomu prameni mi spíš symbolizuje tu pouť tímto normálním životem. Starosti, námaha, problémy, nepohodlí.

Návrat do dětství a také pouť tímto životem, starosti, námaha.

Pramen

Když jsem šla k němu, cítila jsem námahu. K mámě mám vztah rozporuplný.

Možná vztah k matce, který je rozporuplný.

Imaginace Domu

Dům

Všechno na mě dejchalo tak, jak bych to chtěla mít. Jak bych se chtěla v životě cejtít bezpečně, v klidu, užívat si. Celej ten dům je takovej domov. Celej dům i ten sklep, všechno vnímám, i s tím nepěkným záhonkem jako doma. Ted' myslím duchovně doma.
Vyjádření přání dotyčné. Absence bezpečí a klidu v životě.

Sklep

Bála jsem se tam jít, bála jsem se, že tam budou myši, ale nakonec mě provázel pocit radosti a bezpečí. Vzala jsem si odtud medailonek s Pannou Marií.

Strach, obavy, minulost. Negativní očekávání a následný pocit bezpečí. Vtah k duchovnu, k náboženské víře, možná jako symbolu ochrany, bezpečí, jistoty, ke které s může dotyčná utíkat a kterou v životě potřebuje.

Hlavní místnost

Byla pro dotyčnou zakotvením, přítomnou realitou, která na ní působila uklizeně, jako by vyčkávala něčí příchod. Jako by i dotyčná něco pozitivního očekávala ve svém životě. Možná někoho, možná nějakou změnu, možná naději, kterou prý dříve ztratila.

Půda

Tak to by mohlo být teda něco jako nadvědomí teda. Ta spirituální dimenze. Ta byla teda skvělá. Nadvědomí, spirituální dimenze, kde dotyčná cítila i bezpečí a klid, jež v životě postrádá.

Zahrada

Byla poznamenána negativnem, mohlo by to být hodně raný dětství a vztah k matce. Táta mi pak říkal, co naše máma dělala, když jsem byla miminko.

Rané dětství a vztah k matce poznamenány negativnem.

Rybník

Vše v domě, na půdě, ve sklepě a i u rybníka. .. všechno na mě dejchalo tak, jak bych to chtěla mít. Jak bych se chtěla v životě cejtít. Bezpečně, v klidu, užívat si. hrozně se mi

tam chtělo Bylo hezky, léto, příjemně teplo ne žádné vedro. Listy se třepaly ve větru. Sedla jsem si pod ty břízky a pod ty topoly na ten svázek k tomu rybníku. Viděla jsem pramici, ale řekla jsem si, že na ní nepůjdu, byla jsem unavená. Teprve tam mi došel smysl všeho.

Souvislost s relaxací, potřeba relaxace, klidu, bezpečí. Dotyčné možná chybí pocit bezpečí a klidu, loďka by mohla znamenat její starosti a věci, co ji v klidu nenechávají.

Individuální symboly

Struktura popisu výsledků individuálních symbolů.

Symbol

Vlastnosti symbolu

Postavení v příběhu

Komentář respondenta, vztah k symbolu

Interpretace respondenta

Interpretace autora bakalářské práce

Kořenová zelenina (viz Záhonek na zahrádce)

Na záhonku před domem, mělo to tři lístky a vonělo to.

Respondentka si jí vzala ze záhonku a dala doma do skleničky s vodou.

Nevím, co to bylo za kořenovou zeleninu nebo za koření. Takový tři lístky a vonělo to trochu a nevím, jestli to tam bylo nasázený, nebo už to tam bylo jako plevel. Jen tam byl zanedbanej záhonek, jinak nic. Symbolizuje mi vůni, ráda ji čichám, a vaření a mámu

Mohla by to být respondentka sama. Pokud ano, znamenalo by to, že k sobě nemá definovaný vztah. K sobě, nebo ke svému okolí. Neví, jestli se ve svém prostředí, kde žije či žila cítí jako plevel *nebo jako zelenina*. Je to něco v jejím životě, co voní, je krásné, ale okolí tomu není nakloněno.

Košile

Flanelová, hodně špinavá, zašlá, mužská.

Respondentka si ji přinesla z půdy k vyčištění, že ji bude nosit.

Ta košile určitě vyprat. To byla normálně taková košile, kterou nosil můj děda. ...Kdo ví, jestli to třeba nebyla jeho teda. Protože mně byla velká. Jsem si říkala, že je

chlapská. Ale že ji stejně budu nosit, že to tam využiju na té chalupě. (Jaký vztah máš k dědovi?) Velmi pozitivní vztah. Bohužel náš děda už nežije, ten si teda vzal život. To je vlastně tatínek má mámy a to je člověk, kterýho mám strašně ráda. Nebo měla strašně ráda. Protože on nám připravil nádherný dětství.

Košile symbolizuje dědu, který už nežije a s jehož smrtí se ještě M.S. nevyrovnala.

Medailonek s Pannou Marií

Starý, zašlý, špinavý.

Respondentka si jej vzala ze sklepa, že jej v hlavní místnosti vyčistí

Cítila jsem radost a pocit bezpečí. Říkala jsem si, to bude krásnej talisman. Kostely mě přitahují.

Vzpomínky na minulost, kdy chodila jako malá do kostela. Bůh jako pocit jistoty a bezpečí. Šťastné, bezstarostné dětství, plné jistoty, kterou si nyní chce vzít v podobě talismanu sebou do aktuálního dění.

Meruňkový kompot

Ve sklepě ve sklenici na polici.

Respondentka si jej vzala ze sklepa do místnosti.

Kompoty mám ráda, už se těším, jak si na něm pochutnám. Vybavím si mámu, připomíná mi ji to, dělala tyhle kompoty, i meruňkový knedlíky (a s tím se mi asociuje pocit stesku po tom, co bylo a co jsem ztratila).

Něco, co má ráda. Možná i z minulosti. Možná by se měla více věnovat věcem, činnostem, které má ráda, „oprášit“ některé činnosti, věci z minulosti. Vztah k matce.

Záhonek na zahrádce

Zanedbaný, před domem, nic na něm nerostlo kromě jedné rostliny.

Respondentka si z něj vzala kořenovou zeleninu, která na něm jako jediná rostla a dala si ji doma do skleničky s vodou.

Vzbudil ve mně pocit takový maličký úzkosti. Snad proto, že tam nic nerostlo a já jsem chtěla, aby tam něco rostlo? Celá imaginace byla pozitivní, až ten záhonek mě zaráží, že ve mně probudil takovou nejistotu. Že do té doby jistota, bezpečí, všechno v klidu, v pohodě, nemusíš se bát. Tady pocit prázdnoty – podobný s prostředím květiny. Mně

připomene domov, pravý domov mého srdce na vesnici na chalupě, kde jsme bydleli, blízkost přírody a pocitu bezpečí.

Něco negativního v životě, možná i negativní prostředí, díky němuž nemůže rostlina pořádně růst. Mohlo by to být i prostředí, ve kterém respondentka nyní žije (žila), někdo, kdo, ji zanedbává, možná vztah k matce jako k půdě, ze které rostlina vzešla.

Společné obrazy s více respondenty

Očekávající symboly

Vaření čaje, tikot hodin(čas za 5 minut 12), uklizená místnost,5 talířů na stole, chystající se jídlo v domě

Pronásledoval mě pocit radosti, protože jsem si uvědomila, že do té chaloupky za mnou stejně někdo přijde. Někdo brzo. Uvědomila jsem si, že když jsem poprvý přišla do kuchyně a dala si tam tu vodu na ten čaj, tak už jsem v sobě měla lehkou předzvěst očekávání, že tam někdo přijde. To vědomí mi dodalo spoustu energie.

Symboly vydávající teplo a světlo

vyhasnutý oheň v kamínkách (M.S.), prasklá žárovka, krb, slunce (H.L.), pec z dětství (N.B.)

V domě byly stará kamínka, ve kterých nehořel oheň, ale místo toho tam byla elektrická plotýnka.

- Oheň a vše, co vydává teplo může být symbolem lásky, rodiny, bezpečí, pohody či radosti.

- Příklad M.S. může symbolizovat nějaký zdroj radosti či bezpečí z minulosti, který byl nahrazen jiným, ale respondentka se ještě nemůže (neumí) plně vyrovnat s bývalou ztrátou.

(př. dětství)

5. 2. 4. Respondentka N.B.

Obecné symboly

Imaginace Květiny

Květina

Fialka na dlouhém stonku. Mezi ostatními se spíše krčila a byla vděčná za pohlázení. Moje osobnost, která se ocitá uprostřed společnosti stejných květin, každá má své místo, stejný vzhled, nikdo není lepší, hezčí, smutnější, veselejší, jsem zasazená tam, kde mám být, kvetu a doplňuji to, k čemu jsem stvořená - nějaké poslání. . . . Budu-li tedy setrvávat na místě v životě, kde jsem, a dělat práci, kterou jsem si vybrala, přinese to slíbené ovoce, které třeba já sama nepostřehnu, ale pocítí ji jiní, kteří se "na louku" dostaví. Květina působila křehce stejně jako respondentka. Osobnost respondentky ve společnosti druhých lidí (květin).

Mezi ostatními stejnými květinami. Každá květina svůj přesně vymezený prostor. Možná vztah k ostatním lidem, vnímání osobního prostoru, hranic.

Imaginace Lodi na moři

Moře

Poznání, je to vše, co mě v životě obklopuje, kde číhá nebezpečí, kde se můžu radovat, kde můžu relaxovat, moře je to, co mě může i utopit. Snaha poznávat svět tak, abych dospěla k určité míře poznání - veškeré poznání možné není, čekají tu úskalí a může mě to i pohltnout, že to mé osobě uškodí.

Obavy i pozitivní očekávání z poznání, jež dotyčnou obklopuje.

Lod'

Stabilní lod'. Je pro mě symbolem nás, jak se probíjíme životem, někdy to jde snadno, ale jsou i bouře.

Respondentka v realitě.

Postavy na lodi

Já a partner. Též by to mohly být mé dvě já, které panují buď ve shodě - řídí spolu lod', nebo se "tahají" o kormidlo - pak lod' na to někdy i doplácí - mohl by to být rozum a cit.

Dvě já dotyčné, či ona a partner.

Imaginace Louky

Louka

Optimistické naladění, relaxace.

Momentální ladění, převažující optimistická nálada.

Potok

Znamená pro mě něco, co plyne, tak jako plyne život a nese s sebou různé zkušenosti, těžkosti (kameny), poznání (rozšiřuje se, jak teče od pramene), různá rozhodnutí či situace, které musíme řešit (záhyby potoka). Voda v potoce je čistá, průzračná, tak jako se člověk snaží žít život tak, aby jeho rozhodnutí byla správná, aby měl vždy čistý stůl a mohl se podívat do sebe

a vidět se ve správném světle - ne zakaleném - kdy ne vždy se to daří. Mohla bych ho tedy přirovnat ke svému životu.

Život, těžkosti, zkušenosti, rozhodnutí.

Cesta k prameni

Taková zkouška, jak tím životem procházíš.

Procházení životem, zkouška.

Pramen

Měla jsem pocit, že tím, jak to bylo nahoře, ten pramen, že je Bůh.

Pramen jako představa Boha, jistoty v životě.

Imaginace Domu

Dům

Mohl by to být vhled do mě, ale je to takové rozpolcené, jiné vevnitř a jiné venku, nelíbilo se mi tam, nechtěla bych, aby to byl můj dům. Cítím se hodně osamocena.

Dotyčná působí někdy jinak navenek a jiná je uvnitř. Konfrontace se svou rozpolceností a samotou.

Sklep

Strašidelný sklep. Hořel tam v kamnech oheň. Bála jsem se tam jít. Bála jsem se, aby se nezabouchli ty dveře, bych tam zůstala. Prvně jsem se tam necítila bezpečně, pak už jo. Když jsem odcházela, měla jsem pocit, že už to znám. Překvapilo mě, že ta místnost byla světlá.

Možná nějaké neoprávněné obavy a strach v životě, vztah k nevědomí.

Hlavní místnost

Mohla by to být moje stránka osobnosti, napadá mě i verze - podle mého cítění jsem však místnost považovala za cizí. Spíš mě napadá, zda by tato místnost nemohla znamenat i druhou osobu - jeho prezentaci vůči druhé osobě, kdy se snaží působit dojmem příjemným, připraveným, očekávajícím. Když ho poznám blíže, ačkoliv se mi zevnějšek třeba nelíbí, najdu v něm někoho, kdo má očekávání splňuje, kde bych se cítila dobře. Tedy prezentované já druhé osoby.

Očekávání respondentky k druhým lidem či k sobě a konfrontace s nimi.

Půda

Líbilo se mi u okna, viděla jsem rybník. Vzala jsem si odtud knihu.

Možná vztah k duchovnu, k moudrosti a vědění.

Zahrada

Pokud si vezmu, že dům prezentuje nějakou osobu, zahrada by mohla symbolizovat jeho poznání, vědomosti, jeho chuť po seberozvoji, kdy ze zahrady je vidět daleko do kraje, do města, což by mohlo znamenat, že člověk, pokud se dívá, opravdu daleko dohlédne, něčeho v životě docílí, že má nadosah něco, co by mohl uchopit, ale musí se snažit, zahrádka může symbolizovat také vnitřní relaxaci, útočiště před obtížnými zkouškami života.

Směřování dotyčné k seberozvoji, útočiště.

Rybník

Symbol osamocení, sám, bez života, uprostřed lesa, sice v blízkosti domu, přesto tu pocit osamocení nalézám, někdo chybí - k člověku, člověk se dívá sám do sebe - do vody, voda však je tmavá, rybník níže položen - mohlo by to být nitro člověka, když upadne do nějaké deprese, musí se pak sebrat a vyšplhat po srázu opět nahoru, dostat se do zahrady a dívat se dál (ze zahrady) - do budoucnosti, rybník - zastávka pro přemýšlení sám nad sebou, nikdo tu není, kdo by mě vyrušoval.

Zklidnění, zastávka, souvislost s relaxací, zároveň pocity osamocení.

Individuální symboly

Struktura popisu výsledků individuálních symbolů.

Symbol

Vlastnosti symbolu

Postavení v příběhu

Komentář respondenta, vztah k symbolu

Interpretace respondenta

Interpretace autora bakalářské práce

Jablko (viz Myš)

Krásné, červenožluté.

Respondentka si ho vzala ze sklepa domu

Znamená pro mě ochutnání jablka v ráji ze stromu poznání z Bible. Bylo hezké, lákavé, nejhezčí ze všech. Bála jsem se, aby mi ho nenahlodala ta myš.

Jablko může odkazovat na oblast partnerských vztahů a téma sexuality, jímž se nyní respondentka hodně trápí. Myš by zde byla minulý partner, který ji zradil. Bojí se o své jablko jako o své city, lásku, kterou by měla někomu dát, zranitelnost.

Kniha

Stará, zaprášená.

Respondentka si ji vzala z půdy ze zaprášené police s knihami

Mám ráda starou, hodnotu, historii. Vzala jsem si knihu, musela jsem ju oprášit.

Symbol vědění, poznání, otevřená touze po poznání.

Myš

Malá, šedá

Byla v domě ve sklepě (tam respondentce nevadila), potom v hlavní místnosti a odtud ji vytěsnila.

Líbila se mi, ale nechtěla jsem jí tam. Běhala kolem zdi, neběhala prostorem, možná nechce být viděna. Je to vetřelec, který mi může nahlodat krásné jablko ze sklepa.

Mohl by to být někdo z minulosti, koho už nechce vidět, ale přesto se s ním stále setkává. Někdo, kdo jí nějak ublížil. Možná minulý partner.

Obrazy společné s více respondenty

Očekávající symboly (M.S., N.B.)

Vaření čaje, tikot hodin(čas za 5 minut 12), uklizená místnost,5 talířů na stole,

chystající se jídlo v domě

Krásná, uklizená místnost. Jako by někdo na někoho čekal. Bála jsem se, abych nenašlapala.

(N.B.)

Obě respondentky jsou již připravené na změnu ve svém životě, na přijetí nějakého nového člověka do svého života, možná partnera, možná jiné blízké osoby. Občas se cítí sami, ale věří, že někdo brzy přijde. To jim dodává životní energii.

Symboly vydávající teplo a světlo

vyhasnutý oheň v kamínkách (M.S.), prasklá žárovka, krb, slunce (H.L.), pec z dětství

(N.B.)

V hlavní místnosti jsem viděla pec u babičky, kam jsem moc ráda jezdila jako malá.

(N.B.)

Oheň a vše, co vydává teplo může být symbolem lásky, rodiny, bezpečí, pohody či radosti.

Pokud chybí tam kde by měl být (prasklá žárovka), člověku může chybět pocit bezpečí, může mít problémy v rodinném zázemí, či v sebezpětí. Může to odkazovat také na něco, co bylo, ale vypovědělo to svoji funkci.

5. 2. 5. Respondent S.L.

Obecné symboly

Imaginace Květiny

Květina

Fialová květina. Prvně byla na okně, pak ji respondent přendal na stůl doprostřed obývací místnosti. *Domů se ze školy těším. Rád jezdím domů.* Možná souvislost s kladným vztahem k domovu. Květina se nacházela ve váze. Když byla na okně, tak ve skleněné, matné, veliké, kulaté. Možná symbol světa, ztrácela se v ní, nebylo na ní přes matné sklo vidět. Poté ji respondent přestěhoval dovnitř na kulatý stůl doprostřed místnosti. Změnila se i váza na menší průhlednou skleněnou krychli. Možná souvislost s tendencí k domovu, řádu, kruhu rodinném. Ve světě si může připadat ztracený.

Imaginace Lodi na moři

Moře

Klidné moře. Voda zpěněná jen u skály. Možná vyjádření potřeby klidu respondenta. Zdá se mi často neklidný. Skála by mohla znamenat překážku na cestě.

Lod'

Závodní loď, která štrejchne o skálu a jede dál. Občas na mě respondent působí, jako v závodě. Má problémy se zklidnit. Možná bere život jako závod a málo relaxuje. Možná si sám sebe neváží tak, jak by bylo dobré, protože loď štrejchá o skály jako dotyčný o překážky v životě, ale nezalepí díru, protože si myslí, že tam žádná není, nebo že to není třeba spravit.

Postavy na lodi

Dvě osoby představující respondentovi dva podnikatele. Inspirují mu prý svou cílevědomostí. Představa cílevědomosti respondenta. Jsou pro něj prý také symbolem přátelství, jako by dotyčný bral sám sebe jako přítele.

Imaginace Louky

Louka

Cítil jsem se tam bezpečně, ale normálně se tak necítím.

Možná přání a potřeba respondenta cítit se bezpečně. Možná se jednalo jen o momentální naladění.

Potok

Potok by mohl znamenat nějakou cestu. Připomíná mi to mojí cestu. Není klikatá, ale je rovná. Cestu životem. Mám stanovené životní priority a mám jasno.(průzračná voda))

Dotyčný si představuje svou životní cestu jako rovnou, přímou a možná i předem vytyčenou trasu. Jelikož se ale každému v životě staví do cesty překážky, možná se s nimi neumí vyrovnávat, protože často působí roztěkaně.

Pramen

Pramen může znamenat moje nápady. Potřebuji inspiraci, není to silný pramen, ale pozvolný. Napítí se z pramene pro mě znamená očistu.

Vztah respondenta ke svým nápadům, inspiraci, možná kreativě, jež v jeho životě hraje asi významnou roli.

Imaginace Domu

Dům

Dům mi připomíná můj vlastní domov.

Sklep

Dotyčný našel ve sklepě nářadí z dětství a dveře od tělocvičny. Možná vztah k minulosti a k potřebě znovu nalézt svou minulost.

Hlavní místnost

Hlavní místnost v domě je pro mě určitě kuchyň. Jednak proto, že rád vařím, a pak také proto, že je to přirozené centrum domu.

Možná vztah k teplu domova.

Půda

Bylo tam hodně světla. Nejvíc ze všeho. Byl tam výhled na krajinu.

Možná vztah k duchovnu, zklidnění se, jasnosti mysli.

Zahrada

Měl jsem tam přehled. Působila obděláně. Na zahradě nekvetly kytky. Podle stromů jsem usoudil, že je jaro léto. Ty stromy měly květy. Jednoduchá zahrada.

Znovu vztah k jasnosti, přehlednosti, jaro jako symbol naděje, očekávání.

Rybník

Zaplaval jsem si. Voda byla studená. Plaval jsem rychle. Já nerad ležím celý den na pláži. Takže relaxuju spíše akcí. Nemám problém relaxovat. Nevypnu úplně a neležím.

Bezkontaktní aktivity. Dotyčný má celkově problém relaxovat, zklidnit se, působí často roztěkaně. Rozpor mezi hloubkou rybníka (byl mělký) a plaváním, jako by on chtěl plavat, ale nemohl či neměl. Možná souvislost i s jeho dřívějším koníčkem plavání, které již nyní neprovozuje.

Individuální symboly

Struktura popisu výsledků individuálních symbolů

Symbol

Vlastnosti symbolu

Postavení v příběhu

Komentář respondenta, vztah k symbolu

Interpretace respondenta

Interpretace autora bakalářské práce

Nářadí ve sklepě

S.L. si vzal ze sklepa šroubovák.

Vzal jsem si odtud šroubovák. Možná potřeba v něčem se utvrdit. Říct si, dělám to takhle správně. Přemýšlím o tom, že bych se měl utvrdit. Často, ale ne moc často se utvrzuju.

Když jsem byl malej, tak jsem hrozně něco kutil u dědy. Střídavě jsem jezdil k jednomu, ke druhému.

Konfrontace s dětstvím, potřeba pořádku, řádu, jistoty – je často velice chaotický, roztěkaný, možná i problémy se soustředěním.