

## Přednáška 3. - Aktivní imaginace / transcendentní funkce

### Úvod

V předchozích dvou přednáškách jsme se zabývali **vědomím a nevědomím**, respektive vědomou a nevědomou oblastí psyché. Cílem těchto dvou přednášek bylo vysvětlit, ukázat a co možná také zažít význam těchto oblastí a jejich vztah. Především založit či utvrdit a ujistit motivaci k vytvoření mostu mezi vědomou oblastí psyché, se kterou máme obvykle rozsáhlý kontakt a nevědomou oblastí psyché, se kterou máme obvykle kontakt velmi redukovaný.

Předpokládáme tedy již pro text této přednášky, že není třeba poukazovat na to, proč se máme s něčím takovým jako kontakt mezi vědomím a nevědomím namáhat. A tak se můžeme zcela věnovat otázce jak to máme udělat.

Nejprve stručně o dvou pojmech v názvu přednášky. Z hlediska Jungovy práce jde v podstatě o pojmy označující totéž. První pojem používal relativně brzo. Článek **Transcendentní funkce**, který mají čtenáři tohoto textu k dispozici, pochází z roku 1916. Pojem **aktivní imaginace** používal Jung až v pozdějších pracích. V obou pojmech je také znatelný drobný rozdíl významový.

Pojem funkce totiž spíše označuje pozici této metody v rámci celku psyché. Funkce psyché je totiž něco přirozeného, v organismu člověka původního (jako například pozornost, zrak nebo intelekt). V předchozích přednáškách jsme mluvili o funkcích vědomí, které jsou člověku vždy dány: smyslové vnímání, racionální funkce, hodnotící (či citová) funkce, intuice. **Transcendentní funkce** logicky nepatří mezi funkce vědomí, ale organismu člověka přirozenou funkcí spojující vědomí a nevědomí tak říkajíc z obou stran, ze strany vědomí i ze strany nevědomí. Říkám tu „z obou stran“, protože ono spojení tu ze strany nevědomí existuje vždy. O tom jsme rozsáhle mluvili v přednášce o nevědomí. Zde jen připomenou takové jevy, jako je například sen. Sen se nám z hlediska vědomí děje. Nemusíme ho dělat, nijak se na něm nemusíme podílet. Je to průlom nevědomí do vědomí. I když to není vědomí bdělé, ale vědomí snové. Mezi snovým a bdělým vědomím existuje obvykle průchozí most, takže si řada lidí své sny pamatuje. Transcendentní funkce je obnovena v okamžiku, kdy nejen nevědomí pomocí svých prostředků, jakými jsou sny, fantazie, vize, omyly, asociace, či osud proniká do vědomí. Transcendentní funkce je obnovena v okamžiku, kdy se také vědomí aktivně snaží dosáhnout nevědomých obsahů, uvolnit je do vědomí v co nejkomplexnější míře a pracuje na jejich integraci do sebe sama.

Právě aktivní snaha vědomí dosáhnout nevědomí a integrovat jeho obsahy se pak nazývá aktivní imaginací. **Aktivní imaginace** je tedy spíše označení oné činnosti, kterou tu budeme popisovat. Aktivní imaginace je tak více označení toho, co vědomí dělá, aby transcendentní funkci obnovilo, otevřelo do co nejšířšího rozsahu a udržovalo v chodu. V zásadě tedy můžeme říci, že aktivní imaginace je způsob udržování transcendentní funkce. Asi tak, jako bychom na úrovni těla řekli, že jedením a vylučováním udržujeme funkci trávicí.

**Pokud přestaneme jíst nebo vylučovat, trávicí funkce se zastaví. Pokud přestaneme či vůbec nezačneme aktivně imaginovat, zastaví se funkce transcendentní.**

### Jak na to? Příklady

Není žádný snadný způsob, jak se tomuto přirozenému umění naučit. Umění je to přirozené, protože v živých projevech spirituality, náboženství, mysticismu či jakékoliv

jiné formy transcendence se toto umění objevuje ve všech kulturách po celém světě a ve všech historických epochách. Aniž by se ho kdo učil, vždy se objeví takoví jedinci, kteří ho ovládnou, či přesněji, kteří jsou svým nevědomím donuceni se ho naučit. Proto historicky nejstaršími učiteli aktivní imaginace jsou historicky nejstarší zakladatelé náboženských či mystických nebo jiných spirituálních hnutí. Když začal o tomto umění přednášet C.G.Jung, udělal to skrze srovnání tří významných světových duchovních škol (viz úvodní studie ve čtenářské edici Červené knihy). Jakousi představu o aktivní imaginaci si tedy uděláme, když se podíváme na takové činnosti, jako je modlitba, mše, meditace, jógová cvičení, kontemplace, studium svatých textů, etc. K tomu je ale třeba druhým dechem dodat, že zvládnout tyto činnosti tak, aby opravdu obnovily transcendentní funkci, zdaleka neznamena je pouze napodobovat. Zejména u těch, které mají své kořeny v neevropských kulturách je účinná nápodoba nemožná, neboť neevropská osobní a kolektivní psychologie zachází s kolektivním nevědomím jinak než osobní a kolektivní psychologie evropská. Ony příklady tedy neuvádím proto, aby byly napodobovány. Uvádím je proto, aby vyvolali jakousi prvotní představu toho, jak aktivní imaginace vypadá.

Druhým způsobem, jak aktivní imaginaci přiblížit, je uvést příklady konkrétních procesů. Tak jsem učinil v rámci přednášek. Na internetových stránkách kurzu jsou k dispozici obrázky, které vznikly v rámci mého procesu aktivní imaginace a jejich příklady jsem tu uváděl. Ve velké koncentrované stručnosti se tu pokusím reprodukovat jeden z nich (obrázek č.1):

*Stržen intenzivním pocitem oprávněnosti a nezbytnosti tak jednat, jsem se dostal do konfliktu se svou přítelkyní. Tento konflikt gradoval až do okamžiku, kdy mě její postoj pocitově vedl k přesvědčení, že raději mlčet a nebyt s ní v žádném spojení, než tolerovat její postoj. Bez možnosti citové korekce jsem do ní projektoval netoleranci a nepochopení, nedostatečnost a omezenost. Nanejvýš v periferních projevech logického myšlení jsem si uvědomoval, že můj postoj může být nerozumným a nerealistickým projevem. V konverzaci jsem ji (aniž bych si zcela uvědomoval, co dělám) vyzval, aby raději už mlčela a neříkala vůbec nic. Cítil jsem se naprosto sebejistě v tom, že já takové mlčení bez potíží zvládnou. V této chvíli mi také bylo psychicky celkem dobře. A byl jsem svým nitrem přesvědčován a přesvědčený, že mě bude dobře i nadále, zatímco přítelkyně bude donucena svůj postoj změnit, že ji situace donutí k sebereflexi a k proměně.*

*Jakmile ale nevědomí mezi námi zařídilo, že ona se skutečně odmlčela a toto mlčení udržela, zradilo mě mé nitro a pocit se zcela proměnil. Dostal jsem se do vnitřního pekla. Její síla mlčet byla ale tak nekompromisní, že už ani změna mého postoje a prosba o kontakt k ničemu nevedla. Cítil jsem se ve stavu, ve kterém nešlo vydržet, ale ze kterého současně nevedla žádná cesta ven. V tomto afektu jsem začal aktivně imaginovat.*

*Výsledek je na obrázku 1. Proces začínal prázdným papírem, nulovou představou o tom, co ztvárním. Nejprve vzniklo oněch několik útvarů v prostoru čela oné bytosti na obrázku. Pak oči a z nich obličej, který se rozšířil do celku oné bytosti. Zde jsem vnímal souvislost s druhou perinatální matricí - bezvýhodná nesnesitelná situace. Tato asociace rozvinula obraz o zamřížované - tedy neprůchodné pozadí, tlama oné bytosti se také ukázala jako prostředí plné chapadel. V tuto chvíli se ovšem pohled na onu bytost změnil. Bylo již zřejmé, že ji nenávidím, protože ona stojí v cestě ven ze situace a je obludná. Ale náhle jako blesk*

*mě přepadla myšlenka, že jde o moji duši, která se tu ve své obludnosti přede mnou ukazuje. Tento náhled zcela proměnil, prakticky přepóloval mé prožívání. Poznal jsem, že to byl hlas mé duše, který mě vedl do konfliktu s přítelkyní. Tak jsem bytostně vnímal, jak těžké, ba nemožné mu bylo odolat či oponovat, proč je tak intimní a proč ho tak dobře znám. Uvědomil jsem si tím, jak hrůzně obludná moje duše dokáže být, což byl uvolňující šok, protože jsem dosud nikdy nepocítil možnost právě tak se ke své duši vztáhnout. Její reakce, nakolik to mohu posoudit ze svého prožívání, byla velmi vstřícná. Psychická energie jakoby v tu chvíli začala proudit správným směrem. Bylo to cítit také velmi fyzicky v prostoru podbřišku, kde jakoby se vnímaný proud energie obrátil ze směru ven do směru dovnitř a začal působit dojmem léčivé bolesti. Asi jako když se provalí zánět a hnis se může uvolňovat z rány, která se úlevnou bolestí léčí. Kontakt s přítelkyní byl v tu chvíli obnoven. Energie mlčení polevila. Sama mi poté řekla, že cítila, že musí mlčet, a že kdyby své mlčení neudržela, zničila by náš vztah. Od této doby dál už je můj vztah k onomu intimnímu a svůdnému hlasu duše v mém nitru jiný. Není tak nevědomě podléhající, umožňuje mi cítit ho, brát ho v potaz, ale nepodléhat mu bez rozmyslu a bez rozhledu po realitě okolní situace.*

*Onen vhled, který tu popisují, poté do mandaly přibyl jako nápis kolem kruhu.*

Další příklady aktivní imaginace lze nalézt právě v červené knize C.G.Junga. Na přednášce jsme se dívali na obrazy, které Jung kreslil.

## **Nekonečnost forem aktivní imaginace**

Z uvedených příkladů je jasné, že aktivní imaginace není jednou konkrétní technikou. Ačkoliv může podobu různých technik nabýt. Aktivní imaginace tak může mít podobou kreslení obrazu, obzvláště mandaly. Může mít také podobu zapisovaného rozhovoru (viz např. Jungův rozhovor s kouzelníkem v Červené knize). Může mít podobu automatického textu, ve kterém v monologu s písícím hovoří nějaká osoba z nevědomí. Může mít povahu filozofického textu. Může mít formu práce na plastice, z jakéhokoli materiálu (viz např. Jungův kámen v Bollingenu - na internetu najdete obrázek). Může mít povahu rituálu, jako je například křesťanská mše, ve které dochází k rituální mysteriózní proměně vína v krev. Může mít formu dramatického projevu (Hrdina-Ir v jednom filmovém ztvárnění příběhů Robina Hooda, který šel sám lesem a přitom hlasitě vykřikoval do vzduchu věty jako: „Cos tímhle zase myslel? Proč jsem zrovna tady? Co je tohle za les?“. A když se setkal s Robinem a jeho druhy, kteří ho viděli poprvé, zeptali se ho, co to má znamenat, s kým mluví a jestli je blázen. A on odpověděl, že není blázen, ale Ir, a že Irové mluví s Bohem přímo a bez okolků). Aktivní imaginace může mít formu tělesného projevu, jako je například tanec nebo cvičení, či zaujímání tělesných pozic. K aktivní imaginaci také patří práce se sny a rozvíjení jejich obrazů či pronikání do jejich významů. V mnoha případech se aktivní imaganice ztvární do nějakého objektu (text, obraz, socha), ale v mnoha případech proběhne pouze ve vnitřním prostoru (vnitřní obraz, vize, prožití vnitřního příběhu).

Jung sám radil, aby si každý našel formu, která mu nejlépe odpovídá. To je dobrá rada pro začátek. Za jistou hranicí se už ale nevědomí ve svých projevech nehodlá omezit na jakoukoli konkrétní formu. Sám Jung maloval, psal, imaginoval v duchu, sochal, postavil celou Bollingenskou věž, pracoval se sny, dokonce některé jeho knihy, např. Odpověď na Joba, byly v podstatě aktivní imaginací. Pravděpodobně také hovořil nahlas

s osobami svého nitra a slyšel je odpovídat. Nevím, zda pracoval i s dalšími formami, ale spíše bych řekl, že ano. Najít vhodnou formu je pro začátek dobré. Ale také je dobré se na ni neomezovat, jakmile se nevědomí ozve. Leckdy se totiž řešení konfliktu objeví tzv. „out of the box“, tedy mimo vědomím předem stanovený rámeček. Například v jedné imaginaci s klientkou při sezení se řešením ukázalo vnesení zvuku a sluchu do vnitřního prostoru. Měla dlouhé zkušenosti s vnitřním prostorem, kde ráda a dlouho pobývala, ale obrazy, které se tu ukázaly, neměly žádný vliv na tělo a realitu. Jakmile byla pobídnuta k tomu, aby se obrazy pokusila také slyšet, přineslo to silnou reakci do těla, které se teprve tak začalo imaginaci účastnit. Může se stát, že pracujete na obrazu a tělo se náhle ozve silným impulzem, nutícím vás zaujmout konkrétní tělesnou pozici, etc. Formy se také mohou rozšířit do prostoru nových médií. Jedna z účastnic minulého kurzu na přednášce podotkla, že někdy spustí neřízený proud slov, který nahrává a poté poslouchá. K aktivní imaginaci lze tedy použít jakoukoli formu, která se nabízí a odpovídá procesu. Nelze ji ale předem do žádné formy uzavřít. Dokáže si vyžádat střídání a přechod mezi formami a dokáže také výjimečně i vynalézt formy zcela nové.

Jak lze domyslet z předchozího, aktivní imaginace má současně podobu výsledku, objektu, obrazu, symbolu, etc. a současně podobu procesu – dialogu, tvorby, rozvíjení, pronikání do významu, odvíjení příběhu, dialogu, etc. Oboje je důležité a v konkrétních případech může mít různý důraz. Někdy je důraz na průběh, například jde o dlouhý rozhovor s vnitřním hlasem. Někdy je důraz na výsledek, například dlouhé ztvárnění snového obrazu. Asi nejděší by bylo tesání snu do kamene. Na druhou stranu dokončený dialog je současně obrazem a tvorba objektu (ať už malby, sochy či textu) jsou také dialogem: dialogem s materiálem, který tu souhlasí a tu nesouhlasí s naší snahou mu vtisknout formu, tu ji upravuje podle sebe; je také dialogem s naším citěním, protože jakmile se představa ocitne na papíře, můžeme ji cítit jako dobře či zle ztvárněnou, etc. V konci konců tedy opět dialogem s nevědomím.

Rozsah forem je tedy prakticky nekonečný a navíc je lze kombinovat. Na jednu stranu každý proces imaginace musí nějakou formu mít. Vědomí vězí ve hmotě a proto musí nějakou hmotu použít, byť by to byla jen jemná hmota nervové energie uvnitř mozku v případě, kdy pracujeme s představivostí. Na druhou stranu nelze žádnou formu pro aktivní imaginaci předem vymezit. A tak tu můžeme uvést příklad, který zdánlivě předchozí věty popírá: totiž staro-židovský zvyk Boha ztvárnovat zákazem ho ztvárnit, respektive ho nazývat skrze zákaz jeho jméno vyslovit. Vše ztvárněné je totiž už také vědomé. Vědomí si nesmí v procesu imaginace začít myslet, že to, co ztvárnilo je kolektivní nevědomí samé. To se do výtvaru promítne a dle svého vnitřního zákona v něm také může pobývat, ale nikdy se na něj zcela neomezí. Mnoho náboženských objektů (sochy, obrazy, texty) jsou ve skutečnosti výsledky aktivní imaginace jejich tvůrců, respektive mnohdy aktivní imaginace na úrovni kolektivu (skupiny, společnosti, kultury). Ale tyto výsledky mohou být tu živé a působící a tu zase mrtvé a strnulé. Je tedy důležité neredukovat aktivní imaginaci na hmotný projev. Vždy tu musí být také proces vztažení se k nevědomí. Právě k tomu onen příkaz nevyslovovat jméno Boží poukazuje.

**Někde musíme začít. Někakou formu si musíme vybrat. Na žádné formě nemusíme ustrnout. Za určitou hranici nás už nevědomí ani nenechá. Na žádné formě tak ustrnout nemůžeme.**

## **Dynamika procesu aktivní imaginace**

Člověk do svého nitra vždy nějak nahlíží a ve vnitřním prostoru vždy něco probíhá.

Mnozí také zkusili a zkoušejí mnoho různých technik, které se aktivní imaginaci podobají nebo k ní směřují. Ale teprve pokud na konci procesu dojde k určitému šokujícímu uvolnění psychické energie, která přináší paradoxní poznání, které současně rozkládá některý ze základů obrazu světa imaginujícího, teprve potom můžeme mluvit o aktivní imaginaci.

Všechny skutečně hluboké a působící duchovní obrazy jsou paradoxní. Taoistická monáda spojující černou a bílou v jednotu, ukřižovaný spasitel křesťanů, zenový koan, alchymistické obrazy, tarotové karty, magické obraty děje v mytických příbězích. Právě takové jsou reálné dopady aktivní imaginace, pokud dovede adepta této psychologické činnosti na svůj konec. Z tohoto konstatování je patrné, že ne každému, kdo se pokusil o nějaký proces uvnitř svého nitra, se podařilo dojít k podobnému vyústění. Cílem těchto řádků je odlišit skutečný proces aktivní imaginace od praxe, která mu může být podobná, ale nepřináší takový psychologický zisk rozšíření vědomí, jako aktivní imaginace.

Možné **začátky** procesu aktivní imaginace podrobněji popíšeme na dalších řádcích. Zde jen shrneme, že můžeme začínat například silným afektem nebo snovým obrazem. Jde jen o příklady, začít je možné i jinak.

Následuje proces, ve kterém pracujeme. Důležité je, že tato práce musí být brána velmi **vážně**. V podstatě tak, jako bychom se v ní zabývali skutečností samou. Řekněme například, že se zabýváme úzkostí, kterou cítíme z přijímacích pohovorů, kterými procházíme při získávání zaměstnání. Potom bychom k aktivní imaginaci měli přistupovat tak, jako bychom v této práci řešili samotné samotné získání zaměstnání. Jakoby na výsledku naší práce záležel výsledek těchto rozhovorů. Brát proces vážně ovšem neznamená, že bychom nemohli ba neměli být v procesu také vynalézaví a hraví. **Experiment, humor** nebo **hra** k této práci patří tak, jako patří k životu. Neměli by ale vytvářet lehkovážný odstup od práce. Naopak, můžeme si je dovolit tehdy, pokud bereme vážně také jejich dopad. Asi tak, jako schopnost odlehčení v přijímacím pohovoru, kupříkladu vtipné odražení nepřijemné a útočné otázky může vést ke kladnému rozhodnutí přijímací komise.

V procesu aktivní imaginace musíme hledat způsoby, kterými na nás bude působit nevědomí. Pokud by celý proces probíhal pouze na straně vědomí, nebude mít žádný hlubší psychologický význam. O tom jsme v podstatě hovořili v předchozích dvou přednáškách. Abychom toho dosáhli, potřebujeme v procesu hledat způsoby, jakými se nevědomí projevuje a dávat jim dostatek prostoru. Na druhou stranu ovšem potřebujeme, abychom prožívali dopad, který na nás nevědomí má. Pokud například začínáme snovým obrazem, můžeme říci, že nevědomí se projevilo prakticky ze 100%. Snové obrazy netvoříme my, ale nevědomí. Ale na druhou stranu samotný snový obraz na nás obvykle sám od sebe nijak výrazně nepůsobí. Ráno se vzbudíme a pokud mu nebudeme věnovat pozornost, do pár minut se rozplyne. Teprve pokud se jím dostatečně zabýváme, může nás ovlivnit, může rozvinout své působení na vědomí. Pokud začínáme afektem, působí na nás nevědomí také, neboť afekt si také nevymýšlíme my. Ale vůbec to ještě neznamená, že se díky tomu něco v prostoru vědomí mění. Aktivní imaginace je právě hledání způsobu, jak pro afekt najít skutečnou cestu do vědomí. To, že nás afekt trápí nebo těší totiž vůbec neznamená, že na nás také skutečně dopadá. V přes příštím oddíle podrobněji uvedu různé techniky nebo jevy, které dávají prostor nevědomí a také techniky, které naopak patří k vědomí.

Zde ještě chci zdůraznit, že práce na materiálu, může trvat několik desítek minut, ale také několik hodin, dnů nebo let. Kdesi (třeba někdy doplním citaci) Jung ve svých studiích kupříkladu rozebíral život jednoho mnicha (později prohlášeného za svatého),

který celý život zpracovával vizi, která ho zachvátila. De facto se celý život věnoval aktivní imaginaci obrazu, se kterým se setkal.

Konec aktivní imaginace tedy není určen žádnou horní mezí. Je určen vyčerpáním psychické energie, ze které vycházela. A tato energie se vyčerpá v okamžiku, kdy dojdeme právě k onomu paradoxnímu a překvapivému řešení, o kterém jsme psali o několik odstavců výše. Dokud se řešení nedostavilo, dokud se neuvolnila energie afektu, dokud se napětí spojené s původním obrazem neproměnilo, dotud je třeba v práci nepřestávat. Je třeba naopak vytrvat.

## Začátky procesu aktivní imaginace

Začátek procesu aktivní imaginace může být různý. Je několik typických, které popíši. Může ale být také takový, který tu nenajdete. Tedy pokud začnete jinak, je to v pořádku. Pokud ale nevíte jak začít, začněte jedním z navržených způsobů:

- 1) **silný afekt:** Tady se začíná dobře, protože člověk se cítí špatně. O tom, co je afekt, jsme mluvili v předchozích přednáškách, případně se vraťte k Jungovu textu o funkcích vědomí (Tavistocké přednášky). Silný negativní afekt je stav, ve kterém vám přirozeně psyché poskytuje prostor, čas i vstupní materiál k imaginaci. Je vám zle a z tohoto zlého stavu se jen tak nejde dostat ven. Nemůžete dělat nic jiného. Zvládáte existovat nanejvýš v prostoru nezbytných povinností, ale jakmile máte jen trochu volného času, afekt zaplní celý vnitřní prostor. Proto není těžké se afektu věnovat. Je tu a nenechá se odbýt. Navíc se drží ve vědomí ve velké intenzitě, nemusíme věnovat psychickou energii tomu, abychom ho ve vědomí udrželi. Vědomí je zkrátka mimo možnosti se afektu podvědomě bránit. Afekt tedy máme, ale potřebujeme k němu hledat obraz. Toho můžeme dosáhnout různými způsoby. Někdy nás obraz sám od sebe napadne, pokud se zeptáme intuice. Pokud nás sám od sebe nenapadne, můžeme se obrátit k procesu automatické kresby či psaní či jiné formy tvorby (viz předchozí oddíl). Důležité je rozhodnutí, že afektu chceme vědomě dát prostor ve svém vědomí. Že mu chceme poskytnout část své vůle. Jako bychom mu řekli: „Ty, silný afekte, který tu jsi, vezmi si část mých duševních sil, vezmi si mou ruku, mou představitivost, můj vnitřní hlas a vyjádři sám sebe. Ukaž se.“ Naší prací je přiložit ruku k dílu, vědomě se rozhodnout, že budeme pracovat. Na afektu ale je a musí být, co se začne ukazovat. Měřítkem, zda afekt má prostor, je reakce afektu na tvorbu. Pokud nás napadne obraz a afekt se zamlží, ztratí jasnost, začne unikat, jsme na špatné cestě. Pokud nás napadne obraz a pocítíme prudké zesílení afektu nebo naopak jeho náhlé povolení či zřetelnou transformaci do jiného afektu, jsme na dobré cestě. Nezáleží na tom, co nám připadá rozumné nebo logické nebo pravděpodobné, záleží na afektu. Na jeho zpětné vazbě.
- 2) **Snový obraz:** Silné snové obrazy je také možné vzít jako vstupní bránu k aktivní imaginaci. Nebo, jinými slovy, aktivní imaginace je forma uchopení významu snu. Na jednu stranu tu obraz už máme k dispozici, což je výhoda. Na druhou stranu je sen dynamickou formou a tak leckdy obsahuje obrazů řadu. Opět tu platí, že nejsou žádná pravidla. Lépe je uchopit jeden výrazný obraz ze snu než sen neuchopit vůbec. Na druhou stranu pokud se sny pracujeme, bývá prvním krokem zapsání snu, což už je první krok aktivní imaginace i při obvyklém výkladu snů. Ostatně i klasický výklad snu není nic jiného než speciální formou aktivní imaginace. Nevýhodou je, že afekt tu vůbec nemusí být přítomen. I velmi silný prožitek v průběhu snění může ve dne zcela vyblednout a snové obrazy se změnit už jen v prázdné formy. Potom je třeba afekt snu výkladem znovu oživit.

- 3) **Afekt**, který **není** ani tak **silný**, jako **spíše trvalý**: Někdy jsme v životě uchvázeni nebo drženi pocity, které nejsou příliš prudké a nápadné, ale spíše dlouhotrvající, neodbytné a vysilující. K takovým stavům patří typicky pocity depresivní, ztráta smyslu, tíha, ale také naopak např. nervozita. Zde je v prvním kroku třeba si afekt vůbec uvědomit. Může být na povrchu překryt kupříkladu negativním myšlením nebo naopak nutkavými aktivními myšlenkami. Obecně všechny myšlenky, které se opakují a točí v kruhu jsou v podvědomí napájeny nějakým konstantním citovým nábojem. Proto může být dobré v takovém případě nejprve začít myšlenky, jejich vnitřní proud, zapisovat. Tak se hlubší pocit v pozadí někdy snáze objeví ve vědomí. Obrazy, které nás budou napadat, tu budou pravděpodobně podobně nevýrazné a bez prudkého náboje jako prožívání. Proto je dobré hledat prostředky, kterými je zesílit. Tak můžeme nechat naši fantazii, aby naše obrazy zesílila všemi dostupnými prostředky. Kupříkladu se v reakci na depresi objeví obraz šedivého města. Ale vjem je nevýrazný. Mohu nechat fantazii, aby šedivost města roztáhla za všechny horizonty. Začnu se ve svém nitru zabývat světem, který přišel o všechny barvy. Pokud se tím afekt zesílí a zažívat takový obraz je pro mě těžší než na začátku, jsem na dobré stopě. Mohu pokusit přidat ještě rozměr času: tak je to věčně, není tu žádná naděje na změnu... etc.
- 4) **Afekt v projekci**: Některé afekty se ukazují nejprve v projekci. Vyvolává je v nás kupříkladu náš partner nebo kolega v práci, ale jinak se neobjevují. Potom můžeme začít těmito lidmi, ale nechat nevědomí, aby nám ve fantazii pomohlo ukázat, co obecného v nich na nás působí. Kupříkladu si představím onoho člověka a představím si, že jeho tvář je pouhou maskou, kterou se pokusím sundat. A začnu se dívat, jak vypadá to, co je pod ní. Při projekci máme obecně tendenci druhého manipulovat tak, abychom si od negativní projekce ulevili a pozitivní abychom posílili. Tj. pokud cítíme při negativní projekci například strach, projektujeme do druhého hrozbu, máme tendenci se ho pokoušet přesvědčit, aby nebyl tak hrozný - ať už mu v realitě žádáme, aby nám tolik nehrozil, nebo si ve fantazii přejeme, aby začal být vlídnější či zmizel z našeho života. Pokud cítíme v pozitivní projekci například štěstí, je-li objekt projekce ochoten se s námi setkat, budeme ho o setkání stále žádat, ať už si to troufáme udělat reálně či jen v duchu. Jakmile ale pracujeme s imaginací, musíme najít odvahu působit opačným směrem. Nepodléhat fantazírování, ve kterém určitě bychom si pohodlně přitáhli toho, jež v nás vyvolává pocity štěstí a zapudili toho, kterého se hrozíme. Toho, který nám působí strach potřebujeme vidět blízko a jeho působení zesílit. Toho, který v nás vyvolává štěstí potřebujeme nechat daleko.

## **Uvnitř procesu imaginace, uvnitř transcendentní funkce**

Abychom se skrze imaginaci dostávali k ustavení transcendentní funkce, musíme se snažit o dialog mezi vědomím a nevědomím. Musíme budovat most mezi těmito dvěma sférami psyché. Abychom most mohli budovat, musíme nejprve dobře odlišovat, co je na které straně. Neplést si jedno s druhým. K tomu nám může pomoci, pokud si sepíšeme typické způsoby, kterými můžeme dávat prostor nevědomí a naopak ty, které patří vědomí.

**Nevědomí** se projevuje v tom, co nemáme pod kontrolou naší vůle:

- **asociace**: to, co nás první napadne nemáme nijak pod kontrolou - ačkoliv nám to obvykle připadá nelogické, podivné, pohoršující, nemorální, banální, etc. stojí právě asociace na straně nevědomí

- **automatická kresba, text, automatické mluvení, etc.:** asociace lze uvolnit ve formách, které jsou celé asociativní, tj. necenzurované a neřízené žádným plánem, rozvrhem či pravidly. Kreslit tedy lze zcela spontánně, jako bychom čekali, co nám naše ruka nakreslí, podobně lze i psát, mluvit či nechat promlouvat tělo v pohybu
- **sen:** sen je samozřejmě také projevem nevědomí
- **vize, vnitřní hlas, náhlé tělesné vjemy:** vize ve smyslu obrazu, který se v nás náhle bez našeho plánu objeví, stojí také na straně nevědomí, podobně je tomu s vnitřním hlasem nebo tělesnými vjemy, které se nás náhle zmocní
- **chyba, omyl, nedokonalost:** na straně nevědomí stojí také každé selhání vědomé snahy. Chyby omyly a nedokonalosti jsou v procesu aktivní imaginace figury ve hře, nikoli události mimo hrací plochu. Nejde o to se jich zbavit, protože patří ke stínu. Snaha se jich zbavit bude oddalovat řešení. Je třeba je integrovat do celku.
- **paradox:** v prostoru kolektivního nevědomí dochází ke spojování protikladů. To co je pro logiku neslučitelné se v nevědomí spojuje dohromady a vytváří celek. Utrpení je pro nás logicky neslučitelné se štěstím. Logika se pokouší utrpení odstranit a bránit se před ním, aby nás dovedla ke štěstí. Z nevědomí ale přichází zcela paradoxní obraz vykoupení skrze ukřižovaného spasitele. Nevědomí tu vystupuje zcela proti logice. Absolutního štěstí dosahuje skrze absolutní utrpení mučednické smrti. Paradox je specifický prožitek, patřící k nevědomí. Na straně logiky byly také popsány paradoxy čistě logické, které myslet je zajímavý prožitek: Kupříkladu věta: „Tato věta je nepravdivá“. Je-li pravdivá, pak nemůže platit, protože říká, že pravdivá není. Ne-li pravdivá, pak bychom jí neměli věřit, že je nepravdivá. Z toho, ale plyne, že je pravdivá. A tím se zase dostáváme do sporu s předpokladem. Na paradoxu je podstatný prožitek. Paradox je horizont logiky. A horizont logiky je horizontem vědomí a branou k nevědomí.
- **synchronicita:** synchronicitu Jung definoval jako ne- či protikauzální souvislost mezi psychickými jevy a fyzickým světem. Jde tedy o souvislost, která je zřejmá, přesahuje mez pouhé pravděpodobnosti a nelze ji vysvětlit logikou příčiny a následku. Přitom se týká psychických jevů, jako jsou představy, obrazy, slova, pocity, etc. Tak pokud se bavíme například o růžovém trabantu a v tu chvíli před námi růžový trabant projede, jde o synchronicitu. Pravděpodobnost náhodného výskytu takových dvou jevů, jako je hovor o růžovém trabantu a výskyt růžového trabanta je zcela mizivá. Kauzální souvislost je vyloučená v případě, kdy náš hovor předchází fyzické realitě. Pokud bychom se o růžovém trabantu bavili až poté, co projede, půjde o banální situaci, které si nikdo nevšimne. Taková situace není synchronicitou. Jung na rozsáhlém empirickém materiálu tento jev prokázal. Všude kde se synchronicity ukazují, působí nevědomí. Proto bychom je také měli brát vážně v průběhu tvorby. Pokud kupříkladu cítíme silnou potřebu použít při kreslení fialovou pastelku, ale fialová se nám zrovna někam ztratí, my ji ne a ne najít, měli bychom takový jev brát vážně. Zastavit vědomou a logickou snahu ji najít a obrátit směr naší činnosti. Zaměřit se na pocit, který nás k použití fialové vede. Prozkoumat, jak vnímáme to, že ji najednou nemáme k dispozici. Podívat se, co bychom museli udělat, abychom fialovou nahradili. Podobně pokud se zastavíme v práci, nevíme co teď a náhle uslyšíme z blízkého kostela zvuk zvonů, který intenzivně přitáhne naši pozornost, může to být signál, že zvon je symbol, který potřebujeme jako krok kupředu.



- **afekt:** afekt je velmi blízko nevědomí a proto je jeho výrazným projevem, hlouběji je už jen **invaze**, která se nás v procesu aktivní imaginace může také zmocnit. Cokoliv směřuje k těmto dvěma jevům, směřuje k nevědomí.
- **Potíže a překážky, zázraky a vykoupení:** vše co se v procesu aktivní imaginace staví proti nám nebo se naopak staví za nás je také z nevědomí. Proto je někdy velmi dobré pracovat s hmotou (kámen, hlína, dřevo), protože tyto materiály mají svojí vlastní sílu, která se může stavět proti nám anebo nám vycházet vstříc. Ale také všechny ostatní překážky jsou projevem nevědomí, a tak je musíme brát vážně, to znamená vědomě je vzít do hry a ne se je pokoušet vytěsnit nástroji vědomí. Stejně tak šťastné nebo zázračné události patří k věci. Pokud například pracuji s afektem, který vyvolala hádka s přítelkyní a udržuje ho její mlčení, potom její vstřícný telefonát v okamžiku, kdy se kupříkladu vybarvuji rozsáhlou modrou plochu patří do hry. Pokud se mi v tu chvíli od afektu uleví, je to důležitá souvislost, které bych si měl všimnout. Prožitek modré barvy může být spojen s řešením.
- **Mýtus, symbol, etnografie:** nevědomí se v historii projevuje od počátků lidstva. Proto ho může velmi podpořit znalost jeho dřívějších a vzdálenějších projevů. Jung této technice říkal amplifikace. Tak pokud například uvidíme obraz hořícího keře, má smysl vědět, že právě tak se ve starém zákoně zjevil Hospodin. A příběh si znovu přečíst. Dívat se na souvislost vlastního prožitku s mýtem o hořícím keři. Kdysi jsem například ve snu viděl ledňáčka a řecký mýtus o ledňáčkovi velmi zesílil význam tohoto symbolu v mém snu. Symboly přítomné v kulturních dějinách lidstva jsou živé entity a propojení toho, co se objevuje v mojí imaginaci s kolektivním má zesilující, amplifikující efekt. Může přinést nové souvztažnosti do mého procesu, může přinést i řešení.

**Vědomí** se naopak projevuje v tom, co pod kontrolou máme. Je důležité vědomí rozeznat, abychom si nemysleli, že tam, kde působí pouze vědomí, dosahujeme pokroku v aktivní imaginaci. Anebo naopak, abychom si mysleli, že aktivní imaginace jako taková nefunguje, když chyba je v tom, že se vůbec nedostaneme za hranice působení vědomých sil psyché. Nástroje vědomí působí dobrým směrem, pouze pokud nevědomí berou v potaz a hledají či nacházejí k němu vztah. Aby vědomí mohlo mít vztah k nevědomí, musí samo o sobě vědět, to znamená, že nemůže být zcela obsazené, zaplavené nevědomým obsahem a identifikované s ním. Na druhou stranu ho ale také nesmí úplně potlačit a zcela se mu vyhnout. V tomto směru jsou tu dvě obvyklé reakce, které už v zárodku zastavují transcendentní funkci a které jsou v naší době velmi rozšířené: první je zaplavení vědomí afektem. Kupříkladu cítím úzkost z nadcházejícího přijímacího pohovoru. Zcela podlehnou představě, že rozhovor je ohrožující a moje úzkost na místě. Prožívám úzkost pouze ve vztahu k rozhovoru. To je zaplavení. Druhá obvyklá reakce je, že úzkost zcela popřu. Racionálně přece vím, že „mě neukousnou“, přinejhorším neprojdou a „hlady přeci neumřu“ a „není všem dnům konec“. Takže zavolám přátelům, dám si dvě deci vína, podívám se na komedii a zbytek večera si představuji jak u pohovoru exceluji, čímž moje úzkost zdánlivě zcela zmizí. To je vytěsnění a nic na tom nemění, že se jí někdy říká pozitivní myšlení.

Zde jsou tedy nástroje vědomí a případně náznak směru, kterým je třeba tyto nástroje používat, aby nevědomí respektovaly:

- **logická či kauzální souvislost:** Logika a kauzalita jsou nástroje vědomí. Jakmile je použijeme k vysvětlení a analýze afektu, transcendentní funkce se obvykle zastaví. „Cítím úzkost, protože mě zítra čeká pracovní pohovor.“ A s aktivní imaginací je konec. Aniž si toho všimnu, podlehnou záplavě nevědomým

obsahem. V aktivní imaginaci je třeba logiku a kauzalitu držet na uzdě. Je třeba k sobě přistupovat jako bych se neznal. Jako bych o afektu nic nevěděl. Vysvětlení zabíjí proces uvědomování nevědomého. Nevědomé je mystériem a vědomí mu potřebuje naslouchat. Naslouchat mu ale může pouze pokud připustí, že ještě neví, co mu chce nevědomí říct. Logiku je třeba obrátit *proti* obvyklým a samozřejmým vysvětlením. Co když ta úzkost nesouvisí se zítřejším pohovorem? Co když o té úzkosti nic nevím a nerozumím jí? City jsou ve své hlubině nepochopitelné. Ale jejich úplné prožití přináší pochopení. Předčasné racionální pochopení tento proces zastavuje. City jsou vývojově starší než logika. Proto je logika nemůže nikdy pochopit ani vysvětlit. Logika potřebuje směřovat k paradoxu. Tam se dotýká svého vlastního původu. Více se tímhle problémem budeme zabývat, až budeme mluvit o Animě/Erotu a Animovi/Logu.

- **technika:** pokud například kreslíme nebo píšeme, a máme technickou zručnost, je nám vypracovaná technika spíše na překážku. Příliš snadno vytvořím něco příliš zajímavého, proces mám pod kontrolou a výsledek mi nepřinese nic, co by mě překvapilo, nevědomí tu nemá prostor působit. Techniku je možné používat jediné tak, že ji dáme k dispozici nevědomí. Neměla by ale sloužit vědomí k tomu, aby samo sebe co nejkrásněji ztvárnilo. Technika by neměla sloužit k sebeukájení vlastní dokonalostí.
- **smyslová zkušenost:** smyslová zkušenost je do jisté míry opakem snu („Sen je sen, probudíš se a je den,“ říká lidové úsloví). V procesu aktivní imaginace by ale neměla být omezujícím rámcem. Naše vědomí nás často připoutává ke smyslovému jako k jediné reálnému. Aktivní imaginace by rozhodně neměla být „realistická“, to znamená odpovídající pouze smyslové zkušenosti. Sen ani mýtus se na smyslovou zkušenost neredukují. Na druhou stranu je třeba, aby volnost fantazie nepůsobila ve směru vytěsňování a omezování afektů. Abychom děsivého draka fantazijně nezlepšovali tím, že mu přičarujeme bryndák a tykadla. Naopak, překročení smyslové zkušenosti by mělo směřovat ve směru nevědomí, tj. ve směru afektu, symbolu, snu, asociace, vize, etc. Na druhou stranu je smyslová zkušenost konečnou kotvou. Pokud se už kolektivní nevědomí otevře, smyslová zkušenost je nutnou kotvou pro vědomí. Vše, co v prožitku smyslovou zkušenost svými rozměry přesahuje, je určeno k dezidentifikaci. Pokud se kupříkladu v průběhu imaginace stanete kosmickým tvůrcem a pocítíte nadlidskou tvůrčí sílu. Vězte, že se identifikujete s archetypem a musíte směřovat zpět k lidské skromnosti. V této fázi je smyslová skutečnost konečným soudcem účinnosti procesu. Pokud se totiž budete v reálném smyslovém prostoru chovat jako onen kosmický tvůrce, velmi brzy narazíte a rozbijete si nos. Doufejme že brzo. Pokud se něco takového totiž stane na úrovni národa, může rozbití nosu znamenat šest let války a několik stovek milionů mrtvých.
- **Předsudek, zvyk, zkušenost, vzorec, rutina:** v našem podvědomí žije řada struktur, které jsme v průběhu života nabyli a utvrdili, se kterými jsme se mnohdy už narodili, některé snad jsou v nás přítomné už při početí. Všimněte si jich a nepodléhejte jim při imaginaci. Naopak, v průběhu imaginace mohou vyplouvat do vědomí. Chybou subjektu je, že tyto psychologické objekty zaměňuje za realitu.
- **Dokonalost, bezchybnost, bezroznost:** Vědomí k nim směřuje, nikdy jich nedosáhne zcela, ale někdy má dojem, že „teď je to vše“. Přehlíží, co všechno tím vynechává ze hry. Už uvedený příklad: „Cítím úzkost, protože mám zítra pohovor“ je toho dokladem. Vědomí si myslí, že teď už je to dokončené. Jen přehlíží, že se zmítá v absurdním prožitku. Obsazené úzkostí, která svou

proporcí vůbec neodpovídá zítřejšímu pohovoru a navíc mu vůbec nijak nepomáhá pohovor zvládnout. Naopak, úzkost podporuje nezdar, kterého se bojí. Dokonalé, bezchybné a bezrozporné je podezřelé. Uzavřené nevědomí. Spíše jim vzdorujte a dávejte si na ně pozor. Hleďte je, ale tam, kde už nepovšimnutě leží. A pak si uvědomte jejich iluzornost. Nepodléhejte jim, když už je vidíte. Hleďte cesty mimo tyto struktury. Jsou to překážky, barikády a zátarasy na mostě mezi vědomím a nevědomím.

- **Logický důkaz, dedukce:** jsou opakem paradoxu a svědčí o setrvávání v prostoru vědomí. Nespoléhejte na ně! Používejte je jen v sebekritice vědomých předpokladů a struktur. Analýza a přemýšlení by rozhodně neměli být cestou k řešení situace v imaginaci. Někdy uvádím tento příklad: V pohádce o zlatovlásce dostane princ zlaté sítko, aby jím přebрал jezero. Dokud dumá a přemýšlí, jak to udělat, chodí jen kolem jezera a neví jak na to. Logika ho nikam nedovede. Teprve když přijde jeho anima (Zlatovláska) a mrskne sítkem doprostřed jezera, něco se stane (voda se vypaří). Ale - z hlediska imaginace tu nejsme na konci. Je to z deště pod okap: absurdní situace byla vyřešena absurdním činem. Čeká nás další práce: poučit se z tohoto obrazu. A neměli bychom to dělat logickou úvahou, ale nechat v sobě pracovat nevědomí. Jinak se znovu vrátíme do situace prince, který bezradně chodí po břehu jezera.
- **Kolektivní vědomí:** kolektivní vědomí je v podstatě protihráčem kolektivního nevědomí. Zjednodušeně ho můžeme ztotožnit s Freudovým pojmem superega, tedy se souborem předsudků, soudů, morálních norem, zvyků, vědění, vědomé zkušenosti rodiny, národa, kultury, etc. Jak jsme už uvedli v předchozích přednáškách, kolektivní nevědomí v naší kultuře stojí proti vědomí, a proto bychom vůči němu měli být co nejopatrnější. Kolektivní vědomí nám poskytuje jistotu a oporu - orientaci ve světě. Ale platíme za to nedostatkem pružnosti, zapletením do mnoha struktur a kolektivních iluzí. V prostoru imaginace je dobré mu nedůvěřovat. Což znamená nedůvěřovat ničemu samozřejmému, jasnému, očividnému a zřejmému. Tomu, co by každý řekl, tomu, čemu by se nikdo nedivil. To vše je kolektivní vědomí. Kolektivní nevědomí je k tomu právě opačné. Je nejasné, nesamozřejmé, překvapivé, vyvolává údiv a pobouření.

## Provizorní závěr

Jako terapeut pracuji dlouho, téměř deset let. S kolektivním nevědomím krátce, nanejvýš dva roky. Postupně jsem se naučil to, co se tu pokouším učit. Totiž umění aktivní imaginace. Vysvětlit obecný princip, celkový obraz, mi už připadá snadné. Dovést ale konkrétního člověka k tomu, aby mu prakticky rozuměl, s tím se stále potýkám. Potýkám se s tím, jak lze druhému ukázat, jak má sám sebe rozplétat. Učím se, že obecný princip nestačí. Ten jsem schopen víceméně účinně vysvětlit v rámci dvou hodin. Konkrétní sebe-rozplétání, tedy konkrétní aplikace aktivní imaginace, to už je jiná věc. Bohužel, pokud se podívám sám na sebe, uvidím příběh velmi dlouhého sebe-výcviku v nejrůznějších technikách introspekce, tedy kultivování vědomí. A do velké míry i dílčí kultivování kontaktu s nevědomím. Prošel jsem hodinami sledování vnitřního dialogu, tisíci hodin meditačního soustředění se na pozornost samotnou a ponechávání všeho uvnitř sebe jen tak, pracoval jsem s přenesením bdělé vůle do snu, roky jsem přemýšlel o povaze myšlení, obracel myšlení do jeho vlastního nitra, učil jsem se oddělovat předsudky od pozorování v průběhu své vědecké kariéry, jako terapeut se stále učil rozpoznávat, která má hnutí působí na klienty a která nikoliv, a tak dál. Bylo by toho ještě víc, pokud bych pokračoval. Například studium symbolů a

mytologií, kulturní antropologie. To vše vytváří určité předpoklady, díky kterým se vědomí v introspekci aktivní imaginace neztrácí, nekouže po povrchu, ale naopak aktivně a činně souhlasí s pohybem do hloubky.

A tady mi chybí rozlišovací schopnost. Co potřebuje ten-který z vás, aby mohl začít aktivní imaginaci v tuto chvíli dělat? Je fakt, že já sám jsem byl v používání všech oněch technik v rukou osudu. Neměl jsem jiné vedení než nevědomé vedení. Je fakt, že k používání oněch technik mě vždy nutila buď má duševní nouze a naopak mě tam táhlo vzrušení slibující změnu, růst a vykoupení. Takové síly potřebuje bezesporu i každý, kdo se chce aktivní imaginaci naučit. Na mě je, abych se je učil ukazovat, na vás je, abyste se je učili hledat.

Obecný princip, základní vztah mezi vědomím a nevědomím, je myslím i v rámci přednášek přednesen dostatečně jasně. Ale jeho konkrétní aplikace konkrétním člověkem přede mnou zatím leží jako málo probádaná oblast. Po sepsání tohoto textu i v každodenní praxi v ní stále více tuším nutnost rozlišování a kultivace kvalit vědomí a jejich schopnosti vztáhnout se k nevědomí. Pokud si promítám před očima jednotlivé klienty, vidím různé kvality, které ten, který má, a jiné, které naopak nemá.

A tak si kladu otázku, na kterou jste odpovědí pouze vy, čtenáři tohoto textu: je u každého člověka, se kterým pracuji, možné v dohledné době nastartovat praxi aktivní imaginace v této formě, jakou zde přednáším? Nebo je u některých napřed nutné kultivovat kvality vědomí formou disciplinovaného provádění různých duševních a duchovních cvičení? Pokud by byla druhá možnost pravdivá, pak si myslím, že by tato cvičení měla být vždy individuálně volená, měla by člověka vždy vnitřně bavit a uspokojovat a měla by rychle přinášet určitý pokrok.