

---

Mr. O.  
Curych

---

2. V. 1947

My dear O.,

poněkud mne udivuje, že jste dosud nezvládl metodu, kterou jsem označil jako „aktivní imaginaci“; jde přece o nezbytnou druhou část každé analýzy, která chce jít do hloubky. Musíte si pozorně přečíst, co jsem o tom napsal v knize *Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbe-*

wussten. Že se o aktivní imaginaci psalo jen málo, je pravda. To nejdůležitější jsem o tom řekl na svých seminářích. Je to příliš obtížné téma, než aby bylo možné je předložit pouze intelektuální veřejnosti.

Sen<sup>1</sup>, o němž píšete, je v tomto ohledu velmi poučný: je to *massa informis*<sup>2</sup>, kterou je třeba ztvárnit. Proti všemu očekávání se nesmí spláchnout do výlevky, protože to je *prima materia* všeho toho, co z ní vytvoříte. – U aktivní imaginace jde o to, začít nějakým obrazem, například právě obrazem oné žluté hmoty z Vašeho snu. Pozorujte tento obraz a sledujte přesně, jak se začíná rozvíjet nebo měnit. Nesnažte se mu vnutit nějakou určitou podobu, jenom pozorujte, k jakým změnám spontánně dochází. Každý psychický obraz, který tímto způsobem pozorujete, se dříve nebo později přetvoří, a to na základě spontánní asociace, která vede k malým změnám obrazu. Netrpělivému přeskakování od jednoho tématu k druhému je třeba se bedlivě vyhýbat. Držte se obrazu, který jste si vybral, a vyčkejte, až se sám změní. Všechny tyto změny musíte pozorně sledovat a nakonec musíte sám vstoupit do obrazu: objeví-li se nějaká postava, která něco říká, pak řekněte i Vy, co máte na srdci, a naslouchejte, co Vám on nebo ona sdělí. Tímto způsobem můžete nejen analyzovat své nevědomí, ale dáte zároveň svému nevědomí šanci, aby Vás samo analyzovalo. A tak budete vytvářet postupně jednotu vědomí a nevědomí, bez níž individuace není vůbec možná. Budete-li tuto metodu používat, mohl bych Vám příležitostně posloužit svou radou; v opačném případě nemá moje existence pro Vás žádný smysl.

Yours sincerely,

[C. G. Jung]

1/ Mr. O. se zdálo, že se mu pod rukama rozrůstá žlutá hmota. Pokoušel se ji marně spláchnout do kuchyňské výlevky.

2/ *Massa informis* má tentýž význam jako alchymistická *prima materia*; je to převážně dosud chaotická základní látka procesu proměny.

# C. G. Jung

## Sto dopisů

(výbor z korespondence)

Z něm. orig. Briefe I–III, 1975 Walter Verlag AG, Zürich,  
vybral a přeložil Rudolf Starý.

Obálku navrhla Anita Arnautová.

V roce 1996 vydalo nakladatelství Sagittarius,  
Vokovická 14, 160 00 Praha 6.

Typografie a sazba REKOSA,  
273 53 Hostouň u Prahy 89.

Vytiskla tiskárna Ústav jaderných informací,  
Praha-Zbraslav, Elišky Přemyslovny 379.

Vydání první.

Stran 242