

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



Diplomová práce

Milan Bobek

**Projektivní techniky a práce se symboly
jako nástroj osobnostního rozvoje**

**Projective techniques and symbols examination
as a tool for personality development**

Praha, 2014

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Markéta Niederlová, Ph.D.

Poděkování:

Děkuji vedoucí mé diplomové práce PhDr. Markétě Niederlové za laskavý doprovod a povzbuzování při tvorbě konceptu i realizaci této práce, Doc. Radvanovi Bahbouhovi za podnětné a inspirativní hodiny psychologie osobnosti, Doc. Jiřímu Šípkovi za několik dobrých oponentních rad k nasměrování práce, C. G. Jungovi, T. A. Brečkovi a M. a G. Wollschlägerovým za podnícení mého dlouhodobého zájmu o tuto problematiku, mým kolegům z terapeutických a koučovacích výcviků a seminářů osobního rozvoje i členům mé širší rodiny za chuť a odvahu podstoupit se mnou rozvojový experiment s kartami a mé manželce Daně za nekonečnou trpělivost s mým stále nekončícím celoživotním vzděláváním.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 16.12.2014

.....
Milan Bobek

Abstrakt:

Práce se zaměřuje na kvalitativní výzkum možností a limitů využívání podnětů a symbolů na obrázkových kartách (včetně tarotových), které by klientům v koučování a terapii posloužily jako projektivní technika vedoucí k hlubšímu sebepoznání a osobnímu rozvoji.

Respondenti vyprávěli svůj životní příběh na základě jimi vybraných obrázkových karet. Text ukazuje, za jakých podmínek jim použití této projektivní symbolické techniky přineslo nové informace a inspirace k sebepoznání a seberozvoji, v jakých podobách ji lze uplatňovat a jaké postupy jsou nejúčinnější.

Ukázalo se, že prostý popis obrázků klientům většinou nepřináší mnoho výrazně nového. Inspirativnější pro ně začalo být, když je konzultant konfrontoval s cílenými dotazy na jednotlivé obrazové symboly, přidal své reflexe a podnětné interpretace, případně vyložil standardní významy některých symbolů. Teprve pak začala ke klientům tato technika hovořit výrazněji a přinesla jim skutečně nové impulsy k sebepoznání a seberozvoji. Ještě inspirativnější se pro ně stala, jakmile do ní byl navíc zakomponován i prvek náhody - když si některé karty vytáhli z balíčku naslepo.

Autor nakonec navrhl podrobnou metodiku použití projektivních karetních obrázků a zvážil možnosti a limity použití této projektivní metody v koučování, terapii a na seminářích osobního rozvoje.

Klíčová slova:

symbol, archetyp, Tarot, obrázkové karty, projektivní techniky, osobnostní rozvoj, sebepoznání, sebereflexe, psychoterapie, koučování

Abstract:

The work focuses on qualitative research of possibilities and limits of the use of picture cards symbols (including Tarot) that would serve the clients in coaching and therapy as a projective technique leading to their deeper self-knowledge and personal development.

Respondents told their life story based on picture cards. We show here under what conditions this projective technique brought them new information and inspiration for their self-development, in what forms the method can be applied and what methodical procedures are most effective.

The simple clients' description of the selected images did not bring them much substantially new. It began to be more inspirational for them when a consultant added targeted questions, his reflections and hypothetical interpretations, or even explained standard meanings of symbols. Then this technique started to speak to clients more and brought them new impulses. Even more inspiring for them it became, once an element of chance was incorporated - when they pulled out some cards at random.

The thesis finally formulates detailed recommended general methodology for projective technique application for personal growth and discusses possibilities and limits of the use of projective methods in coaching, therapy and personal development seminars.

Key words:

symbol, archetype, Tarot, picture cards, projective techniques, personality development, self-knowledge, self-reflection, psychotherapy, coaching

Obsah

Obsah	5
Definice hlavních používaných pojmů	7
Úvod	12
Problémová oblast a její aktuální stav v současné psychologii	14
Cíl, účel a zaměření práce a jak řeší daný problém	15
Čím je výzkum tohoto typu přínosný	17
1 Začlenění tématu do kontextu současné aplikované psychologie	18
1.1 Psychologie a aplikovaná psychologie	18
1.2 Psychoterapie	18
1.2.1 Společné faktory účinnosti terapie	18
1.2.2 Nejrozšířenější druhy psychoterapie	19
1.2.3 Hlavní terapeutické metody a postupy využívané pro práci s obrazy a symboly	24
1.3 Koučování	24
1.3.1 Přístupy ke koučování	25
1.3.2 Obvyklá koučovací témata a typický průběh koučování	26
1.4 Psychologické poradenství	27
1.5 Psychologie osobního rozvoje	28
2 Teoretická část	30
2.1 Projekce a projektivní techniky	30
2.2 Psychologická práce s obrazovými symboly	33
2.2.1 Nevědomí	33
2.2.2 Archetypy	33
2.2.3 Symboly	34
2.2.4 Práce s obrazovými symboly jako podněty pro vyvolání archetypů z nevědomí	36
2.3 Výklad snů	37
2.3.1 Pojetí výkladu snů u Freuda, Junga, Perlse a Bosse	38
2.3.2 Typický postup výkladu snů jako inspirace pro práci s obrazovými kartami	40
2.4 Zkoumání mýtů a pohádek v soudobé psychologii	41
2.4.1 Psychologické pojetí mýtů	41
2.4.2 Psychologický výklad pohádek	42
2.5 Historické, filozofické a světonázorové zakotvení Tarotu a jeho používání	43
2.5.1 Význam karet Velkých Arkán jako zobrazení mytologické cesty životem	44
2.5.2 Obrázkové symboly na jiných typech hracích karet	48
2.6 Souvislosti osobního rozvoje se spiritualitou	49
2.7 Nástroje rozvoje osobnosti a možnosti jeho měření	50
2.7.1 Reflexe a sebereflexe jako nástroj rozvoje	51
2.8 Aktuální situace v oblasti zkoumání - dosavadní výzkumy	53
2.8.1 Tuzemské diplomové práce	53
2.8.2 Zahraniční disertační práce	53
2.8.3 Zahraniční výzkumy a články v odborných časopisech	54
2.9 Kvalitativní přístup k výzkumům v oblasti koučování, terapie a poradenství	56
2.9.1 Výhody a slabiny kvalitativního výzkumu	56
2.9.2 Zkoumání kazuistik	57
2.10 Používané metody analýzy kvalitativních dat	58
3 Empirická část	61
3.1 Výzkumné otázky	61
3.2 Popis zvolené metody použité v rámci kazuistik	62
3.2.1 Administrace strukturovaného zadání pro klienta	62
3.2.2 Postupný vývoj standardizované metody	66

3.2.3 Použité metody analýzy dat	67
3.3 Popis výzkumného vzorku	68
3.3.1 Seznam respondentů a základní charakteristiky setkání	69
3.4 Stručné představení vybraných kazuistik a zjištěné dílčí poznatky	70
3.4.1 První klient - Jdi si svou cestou	71
3.4.2 Šestý klient - Hledání Grálu	74
3.4.3 Třináctý klient - výsledná volnější forma práce - dlouhodobá kazuistika	76
3.5 Shrnutí hlavních zjištění a poznatků z kazuistik	77
3.6 Co konzultant sledoval a komentoval v reflexích	79
3.6.1 Nejčastější zaměření účinných reflexí	79
3.6.2 Pozorované prvky na obrázcích jako podklad pro reflexe	80
4 Výsledky výzkumu - odpovědi na výzkumné otázky a návrhová část	82
4.1 Hlavní metodická doporučení pro projektivní techniky s kartami	82
4.1.1 Výsledný doporučený postup využívání obrazových karet k osobnímu rozvoji	82
4.1.2 Další tři alternativní varianty metody práce	88
4.2 Odpovědi na doplňující výzkumné otázky	88
4.2.1 Jak nejlépe celý proces zahájit - úvodní administrace	88
4.2.2 Formulace úvodního zadání pro klienta a forma jeho sdělení	89
4.2.3 Nejvhodnější uspořádání a struktura experimentu	89
4.2.4 Funkční procesní postup a doporučení pro vstupy konzultanta	89
4.2.5 Inspirativnost jednotlivých tarotových sad	90
4.2.6 Využití jiných než tarotových karet	90
4.3 Jiné varianty zadání pro další typy práce s obrázkovými kartami	91
4.3.1 Práce s individuálním klientem	91
4.3.2 Práce se skupinou	93
4.3.3 Nejčastěji zvolené a nejužitečnější metody	93
5 Diskuse	95
5.1 Shrnutí hlavních výsledků - doporučená metodika	95
5.2 Přidaná hodnota práce	96
5.3 Kritické zhodnocení výsledků a přínosů	97
5.4 Nejslabší místa realizovaného výzkumu	98
5.5 Srovnání výsledných zjištění s teoretickými předpoklady a koncepty	99
5.6 Limity použité výzkumné metody	100
5.7 Omezení daná volbou vzorku	101
5.8 Omezení daná osobou konzultanta	101
5.9 Růst užitečnosti metody s rostoucí intenzitou vstupů zvenčí	101
5.10 Možné důvody funkčnosti tažení karet naslepo	102
5.11 Ošetření nebezpečí poškození klienta	103
5.12 Shrnutí zjištěných přínosů projektivní práce s kartami - jak to funguje	104
5.13 Možnosti a limity využití projektivní karetní metody při práci s lidmi	107
5.13.1 Možnosti použití	107
5.13.2 Limity využitelnosti metody	108
5.14 Možné navazující výzkumy	109
Závěr	110
Seznam použité literatury	112
Seznam příloh	119
Seznam obrázků	119
Příloha č. 1 - Přepis zvukové nahrávky šestého sezení (Hledání Grálu)	121
Příloha č. 2 - Fotografie rozložení karet u ostatních respondentů	171
Příloha č. 3 - Kazuistika z dlouhodobé volné práce s kartami	181
Příloha č. 4 - Videonahrávka prvního sezení (Jdi si svou cestou)	199

Definice hlavních používaných pojmů

Pozn.: Doslovné citace jsou v celé práci vyznačeny *kurzívou bez uvozovek*.

Archetyp - podle Hartla a Hartlové (2010, s. 46) se *jedná se o vrozenou psychickou strukturu* definovanou Jungem (2003), jakousi instinktivní praformu a vzorec vnímání, myšlení a cítění, která je základem psychické činnosti a odráží *nejstarší, typické a transkulturně sdílené zkušenosti lidstva. Je to tzv. prvotní schéma představ a fantazie. Jde o pravzor lidského jednání, usilování, pocitů a poznání. Je také základem veškeré symboliky a apriorním způsobem utváří lidskou představivost*.

Müllerovi (2006, s. 29) doplňují, že jde o *geneticky zakotvené, evolučně získané univerzální pohotovostní a reakční systémy lidského organismu. Jsou to nenázorné, pouze formální, obsahově nestanovené dispozice, možnosti a potenciály prožívání a chování, které jsou vlastní podstatě člověka, jeho vrstevníkům a prostředí*.

Zdá se, že za nejdůležitějšími a člověka hluboce se dotýkajícími událostmi života a také za nejsilnějšími psychickými obsahy je vždy skryt nějaký archetyp jako zobecnění typických zkušeností lidstva v podobné situaci. Pro vyvolání a zobrazení archetypů jsou obzvláště vhodné mýty, legendy, pohádky a také obrázkové karty plné živých symbolů - např. Tarot.

Esoterika - tajné (okultní) poznání a učení často lidové povahy postavené na nevědeckém základě a využívající fascinace člověka posvátnem, tajemnem a magickými, povětšinou pohanskými a východními, ale i křesťanskými a židovskými mystickými spirituálními kultury.

Kolektivní nevědomí - podle Junga součást nevědomé složky psychiky jedince, která nepochází z jeho individuální historie. Je to *všem lidem společná psychická struktura působící od prvopočátku ve fylogenetickém i ontogenetickém vývoji* (Müllerovi, 2006, s. 232). Je to *neuvědomovaná součást psychologické výbavy každého jedince, zahrnuje mimo jiné soubor představ, které se vyskytují v mytologiích a náboženstvích všech kultur a obsahuje především archetypy* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 348), ale také další obsahy spirituální a psychoidní (psychice podobné) povahy. U výkladu karet nás proto budou také zajímat tam vyjádřené archetypální motivy.

Nevědomí - *ta část vzpomínek a zážitků, které si člověk neuvědomuje. V psychoanalytické teorii je to oblast psychiky, která obsahuje zapomenuté myšlenky, strachy, touhy, potlačené pudové impulsy a emočně bolestivé vzpomínky, které byly vytěsněny z vědomí, avšak do určité míry ovlivňují myšlení, prožívání a chování člověka* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 348).

Jung tuto výše uvedenou oblast nazval individuálním nevědomím a zařadil do ní nejenom negativně zabarvené obsahy, jako jsou potlačené pudy, ale i instinkty a stopy a pozůstatky tělesných procesů. Naši představu o nevědomí pak dále rozšířil i o jeho kolektivní část, která nesouvisí s individuální historií člověka, je společná všem lidem a obsahuje archetypy, případně další obsahy spirituální povahy.

Pomocí určitých postupů mohou být některé části nevědomí přesunuty do vědomí (například za použití výkladu snů nebo projektivních technik).

Osobnost - *celek duševního života člověka. Jejím nejvlastnějším znakem je jedinečnost, výlučnost a odlišnost od všech jiných... Je to poměrně stálá jednota charakteru, temperamentu, intelektu a těla, což umožňuje její jedinečnou adaptaci na prostředí... a vyznačuje se charakteristickými způsoby chování a prožívání. Vlastnosti osobnosti jsou obvykle děleny na charakter, schopnosti a vlohy (smyslové, kognitivní a senzomotorické), temperament a zájmy. K pojmu osobnosti bývá ještě řazeno vědomí já a vůle* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 373-4).

Osobnostní a osobní růst - představuje všestranný kvalitativní i kvantitativní rozvoj osobnosti a psychických funkcí člověka se změnou k lepšímu posuzovanou jak samotným jedincem, tak i jeho okolím. Týká se jeho sebepoznání, zlepšení individuálních schopností, kompetencí a výkonnosti, prohloubení charakteru, svobodného prožívání emocí, posílení vůle, zvýšení schopnosti sebeovládání, sebeřízení, a také zvládání a optimálního využívání specifíků, možností a omezení vlastního temperamentu a fyzických a zdravotních dispozic. V neposlední řadě jde i o rozvoj předpokladů pěstovat dlouhodobě uspokojující sociální vztahy včetně realizace pocíťovaných životních výzev a žádoucího uplatňování vlastního vlivu ve společnosti.

Naše pojetí osobního růstu a osobnostního rozvoje v sobě implicitně obsahuje jak Jungův koncept individuace jako směřování k seberealizaci za pomoci sjednocení vnitřních i vnějších protikladů, Rogersovu autentizační funkci umožňující člověku se za vhodných podmínek přirozeně rozvíjet a zrát, tak i kybernetikou popisovanou schopnost živých organismů vypořádat se se stále se měnícími životními okolnostmi pomocí optimálního přizpůsobení a zároveň je ovlivňovat svým přizpůsobováním (Bobek, Peniška, 2008, s. 77-82 a 99-103). Takto pojatý osobnostní rozvoj přitom s sebou může ale nemusí nutně nést zároveň i kariéru, profesní, znalostní či finanční růst.

Psychika - souhrn kognitivních, emocionálních a motivačních procesů, duševních obsahů a funkcí a dočasných i trvalých psychických stavů.

Projekce - proces, při němž jedinec *promítá obsahy svých duševních procesů navenek mimo sebe. Připisuje je jiným nebo spatřuje je v jiných lidech, zvířatech, rostlinách, předmětech nebo dějích* (Svoboda, 2005, s. 149) - v našem případě v obrázkových kartách.

Projektivní hypotéza - vychází z předpokladu, že osoba při hledání odpovědi na předkládaný nestrukturovaný materiál a hledání jeho významů nevědomě ožívuje a následně do svých odpovědí promítá obsahy svého vnitřního světa (*osobnostní charakteristiky, potřeby, motivy i životní zkušenosti*) (Morávek, 2009, s. 252). To nám poslouží k podpoře sebepoznání klientů díky jejich tvořivému sebepopisu na základě obrazových karetních symbolů, které povzbudí jejich představivost a imaginaci a pomohou vyvolat polovědomé a nevědomé obsahy.

Projektivní metoda, projektivní techniky - *projektivní metoda je založena na zkoumání osobnosti pomocí neuvědomělých projekčních procesů odhalujících emoce, přání, názory a povahové rysy vyšetřovaných osob* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 307). Předpokládáme, že se tyto neuvědomované prvky osobnosti objeví i při popisu obsahů připisovaných obrázkovým kartám.

Projektivní test - strukturovaná projektivní technika uplatněná ve standardizované testovací situaci *odhalující vnitřní stavy člověka tím, že do určité situace nebo na určité podněty vyšetřovaný jedinec přenáší vlastní motivy, přání, emoce, jako je tomu např. u doplňování nedokončených vět, výkladu neurčitých skvrn či obrázků* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 615).

Reflexe - subjektivní fenomenologický popis pozorování a vlastních prožitků konzultanta ve vztahu ke klientovi a jeho zakázce, který má pro klienta podnětné a inspirativní vyznění a je podán nabízejícím neexpertním způsobem otevírajícím klientovi nové možnosti.

Sebepoznání - schopnost na základě sebepozorování, sebereflexe a sebezkušenosti odhalit, popsat a konceptualizovat své pojetí sebe sama ve všech pro daného člověka důležitých oblastech - tedy co se týká typologie, schopností, vloh, temperamentu, emocí, charakteru, motivací, vůle, fyzických a zdravotních předpokladů, životního směřování, vztahů, práce, sebevědomí a sebehodnocení včetně znalostí vlastních nedostatků, slabin i silných stránek.

Optimální sebepoznání zahrnuje též schopnost všechny tyto individuální charakteristiky akceptovat, zakomponovat je do svého sebepojetí, jednání a prožívání, úspěšně se s nimi vypořádávat v praktickém životě a žít tak v souladu se svými osobními a osobnostními dispozicemi, možnostmi, limity a životními podmínkami.

Spiritualita - spiritualitu chápeme jako širší pojem než náboženství a jako nesouvisející s případným kognitivním přihlášením se k určité víře nebo s formální příslušností k nějakému konkrétnímu náboženskému vyznání (Říčan, 2007). Zahrnujeme do ní hlubší roviny psychiky spojené s archetypickými představami a také osobní prožívání vztahu k transcendentnu, tedy ke všemu, co člověka přesahuje. Patří sem tudíž i pátrání po smyslu a významu v životě, prožívání jeho naplnění nebo nenaplnění a také hledání a zakoušení jednoty či sjednocení s lidmi, přírodou, vesmírem a Bohem, ať je definován jakkoliv (Bobek, 2014).

Spiritualita pro nás kromě zakoušení vztahu s božstvím a rozmanitých forem kontaktu s duchovním světem zahrnuje i transpersonální zážitky změněných stavů vědomí, např. ve stavu meditace. Ovšem pro odlišení od čistě vědomých - tedy emocionálních, volních nebo racionálních - vrstev psychiky, zde spiritualitu považujeme svou podstatou za součást hlubší nevědomé, podvědomé a předvědomé psychické oblasti, která do vědomí vstupuje až na základě vnitřního dialogu mezi psychickou a spirituální složkou osobnosti (Bobek, 2010).

Z toho vidíme, že už při pouhém popisování symbolů a archetypů zobrazených na kartách se tak na základě schopnosti projektivních technik odhalovat neuvědomované psychické obsahy člověka vlastně rovnou dostáváme do takto definované spirituální roviny.

Symbol - *znamení, sdělení, znak rozdělení a spojení (smlouvy); nejčastěji to, co slouží jako zástupce něčeho abstraktního a zastupuje předmět, osobu, událost, skupinu či vztah; může mít silný emocionální náboj, jako má např. vlajka* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 563).

V symbolu jsou spolu spojeny různé - často polární a paradoxní - stránky a aspekty událostí a jevů a tím získávají smysl, který nelze poznat pouze na základě existence jednotlivých obrazů. Symbol odkazuje k něčemu, co ho překračuje, k přesahujícímu smyslu, nadřazenému cíli, působí výstižně, zasahuje v určité zkratce a uvádí do pohybu, energetizuje. Jsou to obrazy opatřené smyslem. (Müllerovi, 2006, s. 396).

Díky své vlastní mnohoznačnosti a neurčitosti mohou symboly často vyjadřovat komplexnost života jasněji než nejjasnější pojem. Na druhé straně jsou to jen náznaky, které na něco poukazují... Jsou to pokusy o vyjádření nevyslovitelného a nepopsatelného... Jsou výrazem zkušenosti nevýslovného mystéria a odpovědí na ni. (C. G. Jung In: Müllerovi, 2006, s. 396).

Příkladem silně působících symbolů mohou být právě archetypy a jejich obrazy znázorněné na Tarotových a jiných obrázkových kartách. Daný obraz tam říká mnohem více, než co je na něm zobrazeno.

Odkazuje totiž ke všem celolidským i osobním významům, které za daným symbolem člověk vidí a tím jej podněcuje a energetizuje. Tohoto účinku symbolu chceme využít i v naší práci.

Tarot - sada 78 karet neznámého - zřejmě středověkého - původu, pocházející z okruhu tajných společností, s typizovanými významy, které zobrazují nejčastější situace a nejtypičtější zkušenosti člověka na cestě životem za sebepoznáním, osobním růstem a naplněním svého životního povolání.

V lidové esoterice bývá používán jako věštecká technika, u gnostických kultů pak jako nástroj zasvěcení, v našem případě jej však užíváme pouze jako sady obrazových podnětových symbolů v rámci projektivní seberozvojové metody. Přitom vycházíme z toho, že obzvláště set 22 trumfů (tzv. Velkých Arkán = tajemství) zobrazuje typizovaný mytologický a pohádkový příběh cesty hrdiny, ve kterém jsou zhutněny stále se opakující zkušenosti člověka na cestě seberozvoje a zahrnuje tak archetypy těch nejdůležitějších aspektů všelidské zkušenosti.

Proto budeme při práci s Tarotem využívat hlavně 22 karet Velkých Arkán a klientům pro inspiraci nabídneme i standardní výklady významů tam zobrazených symbolů a archetypů.

Úvod

Současná doba je v euroamerické civilizaci typická nejenom vzrůstající životní úrovní a postupným přesunem zájmu lidí od práce k zábavě, ale náš konzumní způsob života a krize tradiční rodiny u mnohých lidí vede i k hledání nějaké hlubší náplně v životě. Tento prvek se u stále většího vzorku vzdělanější populace projevuje vzrůstajícím zájmem o různé seberozvojové programy a často také o rozmanité formy spirituality.

Lidé dnes mnoha způsoby usilují o kultivaci vlastní osobnosti, hledají možnosti hlubšího sebepoznání a svého osobnostního růstu. V poslední době tak můžeme zaznamenat výrazný nárůst klientely koučovacích a terapeutických výcviků, seminářů osobního rozvoje a také programů vycházejících z rozmanitých spirituálních směrů (např. tanec pěti rytmů, Vision Quest, učení Toltéků, Ho-o-pono-pono, pohanské rituály, jóga, tantra, buddhistické meditace, apod.).

Proto nás budou v této práci zajímat metody, kterými by člověk mohl hlouběji poznávat a rozvíjet svou osobnost, aniž by přitom upadl do sféry vlivu některého z potenciálně nebezpečných spirituálních či esoterických kultů, a také aniž by se musel zapsat do určitého dlouhodobého seberozvojového programu či navštěvovat psychoterapii.

C. G. Jung a jeho následovníci v této oblasti rozpracovali např. metody aktivní imaginace, výkladu snů, mýtů a pohádek a rozličné formy práce s archetypy a symboly, např. ve formě arteterapie. Avšak ty jsou pro moderního člověka stále méně přijatelné právě kvůli jejich využívání v pochybných esoterních postupech, nehledě také na větší časovou náročnost čistě analytické terapie zaměřené na individuaci a scelení různých složek osobnosti. Proto budeme hledat jednodušší a dnešnímu člověku dostupné techniky, které by mu umožňovaly slyšet hlas svého nevědomí, spirituality či hlubších úrovní psychiky v dobově a kulturně relevantní podobě a rozvíjet se díky nim především z vlastních zdrojů.

Inspirováni Jungem tak mnozí (např. Wollschlägerovi, 2002 či Brečka, 2008) v poslední době hledají možnosti využití obrazových a jiných symbolů v terapeutické práci. Ukazuje se, že tyto metody mají velkou inspirativní sílu, umožňují klientům prozkoumat svůj příběh i z neracionálních hledisek a jsou jednoduché a nenáročné k použití. Navíc současného člověka neděsí a jsou pro něj přirozené, protože v reklamách, obrazárnách, filmech i v literatuře jsme neustále obklopeni různými podnětovými obrazy a ty v nás vyvolávají kreativní a umělecké asociace i příslušný emocionální doprovod.

Je tedy plně kulturně relevantní, abychom nejen v terapii, ale i za účelem sebepoznání a sebereflexe v koučování, poradenství či na skupinách osobního rozvoje použili pro podporu vyprávění osobního příběhu klientů i rozmanité projektivní a imaginativní zážitkové techniky.

Jako podněty rozvíjející popisy situace u klientů v nich mohou být využity různé symbolické předměty a fotografie (jako právě u Wollschlägerových, 2002) nebo také tarotové karty (jako u Brečky, 2008). Přitom výhodou použití tarotové karetní sady je dostupnost velkého množství různých již připravených setů, jejich mnohovýznamovost, ucelenost témat, pestrá volba rozmanitých typů obrazů, symbolů a podnětových slov a často i vysoká umělecká a emocionální hodnota, která oslovuje vědomou i nevědomou složku osobnosti klientů. Nevýhodou použití tarotových sad pro náš účel je ovšem jejich souvislost s mystikou, magií a věštěním v myslích klientů.

Tato práce se proto zaměřuje na kvalitativní výzkum možností a limitů využívání obrázkových karet (nejen tarotových, ale též ze společenské hry Dixit) jako symbolů v projektivních technikách, které by vedly k sebepoznání a osobnostnímu rozvoji klientů a byly použitelné nejen v terapii, ale i v koučování, poradenství a na seminářích osobního rozvoje.

Tarotové karty zde - podobně jako u Brečky (2008) - samozřejmě nejsou používány jako orákulum nebo věštecká technika, ale pouze představují obrazové podnětové symboly, které v psychodiagnostice a terapii zastupují figurky, kostky, inkoustové skvrny, fotografie, předpřipravené obrázky, příběhy či nachystaná podnětová slova a schémata. Významy těmto symbolům v tomto případě použití pak pro klienta nepřipisuje nikdo cizí - ani konzultant či terapeut, ani standardní výklady karet - ale stanovuje si je samotný klient podle toho, jak jej obrazy samy oslovují.

Klient si tedy z obrázkových karet obrácených lícem vzhůru dle specifického procesního zadání od konzultanta osobnostního rozvoje vybírá ty, které jej nějak oslovují v souladu se zakázkou, se kterou na setkání přišel a popisuje pak jím vnímané vnitřní psychické obsahy, které u něj evokují. Spolu s konzultantem / koučem pak klient sám hledá významy těchto svých voleb a popisů a také praktické aplikace do své aktuální životní situace.

Na limitovaném vzorku autorových klientů koučování, účastníků jím vedených koučovacích a spoluúčastníků terapeutických výcviků, skupin osobního rozvoje a členů jeho širší rodiny tato diplomová práce ukazuje, jakými formami může být tato projektivní symbolická technika uplatňována, jaké postupy se ukazují jako nejúčinnější k vyvolání nových inspirací pro sebepoznání a osobnostní rozvoj klientů a za jakých podmínek metoda funguje lépe a kdy hůře.

Na konci práce přinášíme metodologická zobecnění a doporučení pro použití této projektivní metody v praxi a diskutujeme možnosti a limity jejího využívání v koučování, terapii a ve skupinách osobního růstu.

Problémová oblast a její aktuální stav v současné psychologii

Tématem zkoumání v této práci tedy je, pomocí jakých relevantních psychologických pomůcek z oblasti projektivních technik může klient v koučování, terapii či poradenství získat nové podnětné inspirace pro svůj osobní růst.

Současná psychologie nemá projektivních nástrojů osobního rozvoje - alespoň v nějak standardizované podobě - k dispozici zase tolik, a když už je má, tak jsou využívány především v diagnostice a pro osobní rozvoj už mnohem méně (za mnohé uveďme např. Rorschachův test, Murrayho projektivní TAT test, nebo Rosenzweigův test frustrační tolerance, u dětí pak Scénotest či Test začarované rodiny). Ani u nich však v literatuře či v manuálech zpravidla nenalezneme ucelený popis metodiky jejich použití mimo diagnostiku a terapii k jinému účelu, zejména ne k osobnostnímu rozvoji.

A když už některé psychologické přístupy a metody tyto podněty k růstu přece jen poskytují, tak jich výrazně méně spadá do hlubší oblasti psychiky v rovině spirituality či práce s nevědomím. Většinová odborná psychologie tuto oblast na hranici psychiky a spirituality dnes obvykle spíše přehlíží a zbytečně toto pole téměř vyklidila (s výjimkou jungovských a transpersonálních autorů) a ponechala je pochybným esoterickým směrům odvolávajícím se - zhusta nepřiliš oprávněně - také právě na Junga či Grofa.

K nebezpečí esoterické podoby spirituality se vyjadřuje např. Stamm (2002) ve své práci „Pozor esoterika: Mezi spiritualitou a pokoušením.“

Jde tedy o to, jak může dnes člověk slyšet hlas svého nevědomí (či chceme-li hlubších spirituálních či duchovních složek psychiky a osobnosti), aby na něj mohl reagovat a inspirovat se z něj, když naproti tomu impulsy ze strany těla a vědomé psychiky (rácia, emoci a vůle) většinou vnímá již docela dobře a existuje množství psychologických a terapeutických směrů, které se na ně zaměřují.

Kromě již zmiňovaných prací Wollschlägerových (Symbol v diagnostice a terapii, 2002) a Brečky (Tarot a terapie, 2008), které z - v tuzemsku bezprostředně dostupných - děl poskytují pro práci s obrazovými symboly nejrelevantnější a nejucelenější praktické metodiky, je dnes tato problematika zkoumána ponejvíce právě jungiány.

Zde můžeme za mnohé zmínit Kastovou (Dynamika symbolů, 2000 a Imaginace jako prostor pro setkání s nevědomím, 2010), Riedelovou (Obrazy v terapii, umění a náboženství, 2002) Reddemannovou (Léčivá síla imaginace, 2009) a Seifertovou se Seifertem a Schmidtem (Aktivní imaginace, 2004).

Blízké této oblasti je též práce s výkladem pohádek a snů - kromě vlastních Jungových prací zaměřených na symboly (1993, 1996, 1999, 2003, 2004 a 2009) lze uvést např. von Franz (Psychologický výklad pohádek, 1998), Černouška (Sen a snění, 1988), Sanforda (Sny a uzdravení, 2003), Dieckmanna (Sny jako řeč duše, 2004) a Halla (Jungiánský výklad snů, 2005).

Stavu současných výzkumů v dané oblasti se dotkneme později v kapitole 2.8.

Cíl, účel a zaměření práce a jak řeší daný problém

Naším záměrem bude najít takové nástroje a metody vhodné pro osobní rozvoj člověka, které leží na pomezí mezi psychickou a spirituální stránkou osobnosti, jež budou akademicky přijatelné a pro současného člověka snadno srozumitelné a použitelné, umožní mu slyšet hlas jeho vlastního nitra (hlubší roviny psychiky, tedy ducha, či nevědomí), rozumět jeho obsahům, získat z nich inspiraci, a přitom se nedostanou za hranu esoterických spekulací.

V minulosti tomuto účelu velmi dobře sloužily například čtyři základní Jungem používané metody vedoucí k individuaci (tedy k osobnímu růstu), a to asociační experiment, rozbor a výklad snů včetně amplifikace pomocí mytologických příběhů a symbolů, aktivní imaginace a vyjadřování psychických obrazů pocházejících z nevědomí kreativními formami, např. malováním či kresbou.

Grof k nim přidal metodu holotropního dýchání k navození změněných stavů vědomí. Náboženské a duchovní tradice mají zase k dispozici rituály, modlitbu, meditaci a studium posvátných textů.

Tyto metody a nástroje jako cesty k hledání osobního růstu však pro dnešního člověka již nejsou tak přijatelné, i když jejich módnost v poslední době opět roste, každopádně však obzvláště v akademické a odborné sféře vyvolávají spíše opatrnost.

Naším záměrem tedy bude najít jednoduchou metodu, která by člověka přivedla blíže k obsahům jeho nevědomí, mohla mu odtud poskytnout určitou inspiraci a nasměrování pro jeho život, avšak nepřekročila přitom do oblasti esoteriky.

Proč nás zajímá zrovna ona nevědomá složka je, že podněty z těla, emocí a racionality dnes zdravý člověk většinou běžně vnímá, avšak hlubší duchovnější oslovení k osobnímu růstu už méně - jen v určitých vzácných specifických okamžicích.

Hledaná metoda má tedy za úkol systematicky a standardizovaně klientovi pomoci generovat takováto oslovení (podněty a inspirace) zevnitř, tzn. umožnit mu uslyšet (ozvučit) jeho vnitřní hlas, a to aniž by musel čekat na náhodná setkání a impulsy, které zavnímá z filmů, dobrých knih, meditace, či z hlubších rozhovorů s moudrými lidmi, anebo aby musel navštěvovat semináře osobního růstu a terapeutické nebo koučovací setkání či výcviky.

Z dosud nashromážděného arzenálu psychologických postupů se k tomuto účelu jeví jako nejlépe použitelné tři nástroje: za prvé projektivní techniky s využíváním obrazů a symbolů (v našem případě tarotových i jiných obrázkových karet). Ty prozkoumáme v této práci.

Za druhé to jsou zážitkové metody z Gestalt terapie, rodinné terapie a konstelací včetně práce s předměty, které symbolizují dané osoby či prvky psychiky (jež umožňují klientovi v situaci tady a teď prožívat obsahy jeho vnitřních i vnějších interakcí a díky svému uvědomění tak z nich získávat nové vhledy). Ty autor popsal ve své bakalářské práci (Bobek, 2011).

A za třetí aktivní imaginaci jako cestu k dennímu snění a vytváření vlastních fantazijních příběhů a interakcí (její prvky obsahuje autorova kniha „Práce s lidmi,“ Bobek, Peniška, 2008 a samozřejmě také specializovaná monografie „Aktivní imaginace“ Seifertových a Schmidta, 2004).

Z našich dosavadních zkušeností s metodou používání podnětových symbolů a obrázkových karet v koučování a při terapii se ukazuje, že tato forma práce klientům umožňuje oklikou přes symboly si mnohem lépe zvědomit a pojmenovat, co aktuálně řeší. Nastavuje jim zrcadlo, ve kterém vidí svůj vlastní vnitřní obraz a tak se snáze dostávají k tomu, co dříve sami příliš neviděli a nyní si to za pomoci těchto pomůcek sami pro sebe objevují.

Zdá se, že jde o techniku, která výrazně zjednodušuje klientovi pochopení oblastí, vztahů a emocí, které by bez pomocných symbolů nebyl tak dobře schopen vidět, a to díky okamžitému a spontánnímu přesunu pozornosti z roviny rozumově-logické do emočně-prožitkové.

Metoda tak řeší problém přístupu k vlastním zdrojům klienta, možnost získání náhledu z nové perspektivy a umožňuje mu pohled do oblastí, kam se normálně jen za použití logiky a rozumu tak snadno nedostane. Zdá se, že se jedná o jakousi další, a navíc velmi snadno dostupnou, bránu k nevědomí a podvědomí.

Cílem našeho zkoumání tedy bude zjistit, za jakých podmínek vede využití obrazových symbolů při práci s klienty v koučování, poradenství, terapii a ve skupinách osobního růstu k získání jejich významnějších vhladů a nových inspirací pro další osobnostní rozvoj.

Také nám půjde o to ověřit, jak vlastně tuto formu práce na osobním rozvoji klientů nejlépe strukturovat a metodicky pojímat tak, aby pro ně byla co nejužitečnější (poskytnout pro ni na základě zkušeností z výzkumu jistá metodologická doporučení) a v neposlední řadě též ověřit, jaké má tento způsob limity a omezení a zda a jaká jsou v něm obsažena případná nebezpečí.

Tato zde stručně zmíněná osnova zároveň tvoří hlavní výzkumné otázky této práce.

Čím je výzkum tohoto typu přínosný

Takovýto výzkum může být užitečný pro hledání nových postupů v psychologii osobního růstu, v individuální práci s klienty a také k vytvoření podrobných metodických tipů pro konzultanty, jak přesně postupovat, aby setkání byla pro klienty podnětná.

Navíc v odborné literatuře vnímáme citelný nedostatek podrobných reálných kazuistik, které by ukazovaly přesný postup konzultanta a bylo možné je veřejně dále zkoumat i z dalších hledisek.

Jen málokterý konzultant, terapeut či kouč je ochotný takovému reálné případové studie takto podrobně zveřejnit, ať již kvůli ochraně osobních údajů klientů, nebo též z důvodu snahy o utajení svého know-how, a případně též i z obav před případnou kritikou kolegů, kteří by mohli odhalit nějaké jeho metodické nedostatky.

Tato práce tudíž mimo jiné chce tento nedostatek doslovných přepisů rozhovorů a dostupných videozáznamů alespoň zmírnit tím, že v příloze poskytneme podrobný přepis jednoho 2,5-hodinového rozhovoru a též kompletní videonahrávku z dalšího dvouhodinového rozvojového sezení.

1 Začlenění tématu do kontextu současné aplikované psychologie

1.1 Psychologie a aplikovaná psychologie

Psychologii budeme v souladu s tradičním pojetím nejobecněji chápat jako vědu o prožívání a chování člověka.

Lidskou psychikou pak budeme rozumět souhrn kognitivních, emocionálních a motivačních procesů, duševních obsahů a dočasných i trvalých psychických stavů.

Aplikovaná psychologie se pak zabývá aplikací psychologických poznatků do různých sfér praxe, v našem případě do oblasti osobního a osobnostního rozvoje.

1.2 Psychoterapie

Psychoterapie je definována jako „*léčebné působení psychologickými prostředky*“ (Kratochvíl, 2006, s. 13). Předmětem léčby je většinou psychika, tedy zejména prožívání a chování jedince, ale zároveň bývá ovlivňována i samotná jeho osobnost a interpersonální vztahy. Často má psychoterapie dopad též i na psychosomatické a tělesné symptomy léčeného. Zasahuje tak celý organismus i sociální systém klienta.

Ve zbytku této podkapitoly 1.2 Přebíráme některé pasáže z autorovy bakalářské práce s názvem „Účinek zážitkových Gestalt experimentů v koučování a terapii“ (Bobek, 2011, s. 8-12). Tato místa nejsou vyznačena kurzívou, neboť se nejedná o převzatý text od jiného autora.

1.2.1 Společné faktory účinnosti terapie

Podle Kaliny (2008, s. 129-136) jsou hlavními účinnými prvky každého psychoterapeutického působení, ať již se jedná o jakoukoliv školu, následující faktory:

- pozitivní očekávání
- terapeutický vztah
- Hawthornský efekt – tedy zlepšení, které spontánně nastává, dostává-li se člověku zvláštní pozornosti
- zvyšování vědomí
- katarze a emoční uvolnění
- výběr a otázka volby
- tvarování chování.

První tři z nich potvrzují také Prochaska a Norcross (199, s. 18-21).

Podle Kratochvíla (2006, s. 108) těmito společnými faktory jsou:

- vztah mezi pacientem a terapeutem
- výklad poruchy
- emoční uvolnění
- konfrontace s vlastními problémy
- posílení žádoucího chování.

Když všechny tyto přístupy zkombinujeme, hlavními léčebnými prvky při terapii se ukazují být:

- navázání blízkého terapeutického vztahu mezi klientem a terapeutem (Kopřiva, 2011)
- možnost otevřeně se sdílet o svých trápeních (dle Rogerse, 1998 ovšem spojená s empatií terapeuta) a s tím související prvek očekávání zlepšení
- zaměření na změnu a s tím související posuny v obsahu řeči, myšlení, vůle, motivace, rozhodování a chování klienta (z rogersovského pohledu hovoříme o kongruenci mezi prožíváním a chováním).

Je vidět, že z konkrétních terapií je právě ta Rogersovská, založená především na akceptaci, empatii a autenticitě terapeuta, naprostým základem společných prvků, které musí být zastoupeny v jakémkoliv terapeutickém přístupu, aby mohl být účinný.

Seznam 85 konkrétních doporučení pro terapeuty všech škol, postavených na těchto neúčinnějších prvcích, pak předkládá Yalom ve své knize „Chvála psychoterapie“ (1999).

1.2.2 Nejrozšířenější druhy psychoterapie

V této práci a kazuistikách budeme integrativně a eklekticky využívat prvky ze všech psychoterapeutických škol, i když nejvíce zejména z jungovského, Gestalt a systemického přístupu ke koučování, terapii a poradenství. Proto zde bude vhodné alespoň stručně popsat základní principy těch nejhlavnějších současných terapeutických škol.

Hlubinně analytické a dynamické přístupy

Dynamické školy mají společné to, že věnují pozornost zážitkům z minulosti klienta - zejména z dětství - a také dopadu nevědomých procesů na jeho současné obtíže. Pracují s energetickým modelem psychiky.

Průkopníkem tohoto přístupu byl zejména Freud se svým zaměřením na libido a thanatos, tedy pudy slasti a agrese a s přesvědčením o sexuálním původu všech neuróz. Objevením a

vyjádřením potlačených pudů mělo dojít k rozpuštění a sublimaci neurotických symptomů klienta. Hlavními nástroji analýzy byla technika volných asociací a výklad snů.

Jeho následovník Jung pak přesunul svou pozornost spíše ke kolektivnímu nevědomí a tam přítomným archetypům jako instinktivním praobrazům našeho typického prožívání a chování. Do svého pojetí libida zahrnul veškerou psychickou energii, nikoliv tedy pouze sexuální, ale např. i spirituální motivy.

Jeho analytická terapie se pak snaží ustavit rovnováhu energií v psychice člověka, např. právě využíváním a rozvíjením nevědomé složky. Děje se tak též pomocí analýzy snů (viz Sanford, 2003, Hall, 2005, Černoušek, 1988 nebo Heffernanová, 2008) aktivní imaginací (viz Seifertová, Seifert, Schmidt, 2004, Kastová, 2010 nebo Reddemannová, 2009), prací se symboly (viz Wollschlägerovi, 2002 či Riedelová, 2002) nebo např. díky malování či jiných kreativních metod sebevyjádření. Na jeho koncept individuace později navázala humanistická psychologie svou autentizační funkcí a na jeho výrazné spirituální zaměření pak psychologie transpersonální.

Pro naši práci bude jungiánský přístup jedním z nejinspirativnějších a - jak už jsme uvedli - najdeme v něm nejvíce paralel s námi používanou metodikou projektivní psychologické práce se symboly. Navazuje na něj také mimo jiné i katatymně imaginativní psychoterapie (Leuner, 2007), která má s naším výzkumem též mnoho společného, právě kvůli svému důrazu na zážitkové vytváření imaginativních obrazů.

Jiný Freudův žák Adler se zaměřoval na sourozenecké konstelace a touhu po moci navazující na komplex méněcennosti. Jeho individuální psychologie se snaží člověka znovu zdravě včlenit do lidské společnosti.

Další vývoj psychoanalýzy pak ustoupil od konceptu sexuální determinace neurotických potíží a přesunul svůj důraz k vývoji ega (k egopsychologii můžeme kromě Freudové a Hartmanna zařadit také Eriksona, k selfpsychologii pak Kohuta) a na důležitost vytváření raných vztahů.

Psychologie objektních vztahů jako další modernější směr psychoanalýzy tedy klade důraz na vývoj vztahů s důležitými blízkými (patří sem kupříkladu Kernberg, Mahlerová, Kleinová, Winnicott, Balint a Bion).

K tzv. kulturní psychoanalýze potom řadíme např. Horneyovou, Sullivana, Fromma a Alexandera.

Všechny tyto novější směry psychoanalýzy se též někdy zařazují pod širší pojem neopsychoanalýza a snaží se analýzou vztahů a vzorců z raného dětství dospět k novému uspořádání vztahových struktur a osobnosti klienta.

Mezi směry navazující na psychoanalýzu lze též počítat interpersonální terapii neboli transakční analýzu E. Berneho, která se pokouší dospět ke změně klienta i jeho vztahů analýzou a úpravou mezilidských interakcí.

Na tyto vztahové vzorce můžeme při naší práci s obrazy z minulosti klienta také narazit.

Humanistické na klienta orientované přístupy

Naproti tomu humanistický přístup se zabývá sebeuskutečňováním, rozvojem vnitřního prožívání a vlastních možností klienta (Kratochvíl, 2006, s. 16).

Jeho hlavními představiteli jsou Rogers (1998), Maslow a May. Jedná se o nedirektivní chápající formu terapie, která za pomoci akceptace, empatie a kongruence terapeuta pomáhá klientovi v rozvoji jeho tzv. aktualizací tendence (tendence k přirozenému růstu) a tím k překonání potíží a osobnímu rozvoji. Proto bude jedním ze základů i naší metody práce. Rogersovská škola je ve světě známější pod označením PCA - jako na osobu nebo na člověka zaměřený přístup (viz např. Tolan, 2006) a my si z ní vezmeme důraz na dávání klientovi co nejvíce prostoru k sebevyjádření a na podporování jeho vlastních zdrojů a potenciálu.

Fenomenologické a existenciální školy

Tyto přístupy se často též zařazují pod humanistickou větev psychologie a vycházejí z existenciální a fenomenologické filozofie. Existenciální terapie zkoumá otázku mezních událostí a vlivu konečnosti života na člověka (jejím nejznámějším představitelem je např. Yalom). Franklova (2006) logoterapie se věnuje nalézání a naplňování životního smyslu a Binswangerova a Bossova Daseinsanalýza zase bytí člověka v jedinečném prožitku tady a teď.

Do této podskupiny se kvůli důrazu na uvědomování přítomného okamžiku řadí i fenomenologická Gestalt terapie, založená Perlssem (1996). Ta dnes hodně pracuje s různými zážitkovými experimenty a s popisem aktuálního prožívání a tudíž se nám pro naši aktivní práci se symboly bude také velmi dobře hodit.

Do některé z těchto posledních dvou kategorií (humanistické, respektive existenciálně-fenomenologické) bývají též zařazovány rozmanité zážitkové a experienciální terapie, jako je např. Glasserova terapie realitou, Morenovo psychodrama či arteterapie a artefiletika.

Též sem patří v poslední době stále rozšířenější přístupy čerpající inspiraci z východních zdrojů zaměřené na všímavost (v angličtině Mindfulness), jako je např. Satiterapie navazující na Frýbovu - z buddhismu vycházející - Abhidhammu.

Kognitivně behaviorální terapie

Dnes velmi rozšířená - a pro pojišťovny mnohdy nejdůvěryhodnější pro jasně popsané a předvídatelné postupy a měřitelnost svých výsledků - je racionálně zaměřená kognitivně-behaviorální terapie, která učí klienty překonávat jejich problémy nácvikem žádoucího myšlení a chování (Praško a kol., 2007). Např. od Gestalt přístupu se liší zaměřením na racionální a logické uvažování, ale společný s ním má nácvik nových forem chování.

Jedním ze směrů KBT je i Ellisova racionálně emoční terapie, která se snaží odbourávat iracionální a chybná přesvědčení klienta a tím měnit jeho prožívání. Naše práce s kartami může mít mnohdy velmi podobný efekt.

Systemické a rodinné přístupy

Systemické přístupy původně vycházejí z rodinné terapie (blíže viz Rieger, 1996, Chvála, Trapková, 2009 a Gjuričová, Kubička, 2009). Mnohé z jejich nástrojů vytvořila Satirová (2005 nebo 2007), např. metodu sochání a přehrávání rolí.

Pracují s přesvědčením, že člověk nefunguje pouze jako samostatná jednotka, ale je určen také svými sociálními vztahy v systémech, ve kterých se nachází, např. v rodině nebo firmě (Ludewig, 1994). Vztahy a osobnost jsou podle tohoto přístupu utvářeny v komunikaci.

Obrazy těchto systémů si člověk nosí v sobě a terapeut pak pomocí tzv. cirkulárních otázek (Schlippe, 2006) na tyto vztahy pomáhá klientovi restrukturalizovat jeho přesvědčení a následně i fungování v realitě.

Významnými představiteli krátké terapie zaměřené na řešení a tzv. Solution Focus přístupu jsou de Shazer a Bergová. Známa je např. jejich zázračná otázka (de Shazer, Dolan, 2011).

Systemika je jedním z výrazných směrů, který ovlivnil koučovací praxi u nás i u autora samotného. Též koučovací výcviky, které autor vede a odkud pocházejí někteří z respondentů v této práci, vycházejí ze základní struktury vedení systemického rozhovoru, který je zaměřen nikoliv na popis problému, ale na vytváření představy o jeho řešení.

K systemickým přístupům lze řadit i strategickou terapii Ericksona a Haleyho, ze které mnozí systemici vycházejí, i když ona sama využívá i sugestivních direktivnějších postupů. Jedním

z často používaných nástrojů jsou paradoxní intervence kreativně využívající odporu klienta k dosažení uzdravení.

Na základě inspirace Ericksonem, Satirovou a Perlsem z Gestalt terapie vzniklo tzv. neurolingvistické programování (NLP), z něž lze v koučování a poradenství s úspěchem využít např. postup kotvení zdrojů (O'Connor, Seymour, 1998).

Ze systemiky vychází též Hellingerova (2007) metoda systemických konstelací, ve které jsou neznámí lidé požádáni, aby představovali vybrané osoby ze systému klienta včetně jeho samotného. Ten je rozestaví v prostoru a pak již jen sleduje, co v jednotlivých rolích tyto představitelé prožívají a kam je to táhne. Často se u nich přitom objeví až překvapivě přesné vhledy do klientovy situace.

Ke konci konstelačního příběhu klient opět zaujme svou vlastní roli v poli a může sám provést nějaký osvobozující rituál či vyhlášení. Tady se tato metoda již velmi podobá klasické Gestalt terapii a jejím experimentům, Satirovskému (2007) sochání nebo Morenovu (2005) psychodramatu, kdy klient vede dialog s představiteli důležitých osob ve svém životě a nějakým způsobem si touto formou rituálně „uzavírá tvary.“

Terapie zaměřené na tělo

U zrodu terapií zaměřených na tělo stál další Freudův žák Reich, který ve své práci ukázal, jak se potlačované emoce zapisují do tělesných struktur a jak lze jejich fyzickým rozvolněním uvolnit i neurotická napětí.

Tento přístup dnes dále rozvíjejí kupříkladu Johnson (v knihách „Charakterové typy člověka“ a „Charakterová proměna člověka“) nebo Keleman (např. v díle „Anatomie emocí“).

Na Reicha navázaly v podstatě všechny současné směry terapií zaměřených na tělo. Z těch hlavních jmenujme alespoň bioenergetiku (Lowen), PBSP terapii - Pesso Boyden System Psychomotor (Pesso, Boyden-Pesso) a biosyntézu (Boadella).

Všechny pracují s podporou vnímání tělesných tenzí u klienta a s jejich rozpouštěním pomocí specifických fyzických úkonů a cvičení. Terapeut se přitom často nechá vést spontánními signály pocházejícími z klientova těla, nebo také metaforami použitými klientem v rozhovoru, které jsou přímo převoditelné na fyzické znázornění.

S naším zaměřením se tyto přístupy vzájemně velmi dobře doplňují, protože uvědomování a vnímání situací tady a teď při práci s obrazovými karetními symboly je často zprostředkováváno právě prostřednictvím tělesných a smyslových vjemů.

1.2.3 Hlavní terapeutické metody a postupy využívané pro práci s obrazy a symboly

V naší koučovací a poradenské práci s karetními obrazy a symboly tedy využijeme především systemický nedirektivní postup vedení poradenského rozhovoru postavený na povzbuzování sebevyjádření klienta a hledání jeho vlastních zdrojů.

Dále jungiánské pojetí výkladové práce se symboly vyjadřujícími archetypální, mytické a spirituální praobrazy všelidské zkušenosti i z něho vycházející katatymně imaginativní psychoterapii s jejím prožitkovým zobrazováním imaginativních obrazů.

Potom rogersovské postoje založené na akceptujícím a empatickém naslouchání klientovi.

A nakonec i Gestalt přístup využívající zážitkových experimentů a důraz na podněcování aktuálního prožívání a uvědomování, včetně realizace léčivých vyhlášení či rituálů uzavírání tvarů.

1.3 Koučování

Koučování je prastarý koncept nedirektivní práce s klientem vycházející již ze sokratovského přístupu a Platónské filozofie, který dnes navazuje na psychotherapeutické postupy a svým názvem i přístupy vychází též z poznatků z koučování v oblasti sportu.

Jedná se vlastně o psychoterapii pro zdravé, ve které z hlediska psychologického vzdělání povětšinou laici používají vybrané psychologické, psychotherapeutické a komunikační postupy a zaměřují se pomocí nich na podporu rozvoje klientů v osobní, profesní nebo vztahové oblasti a při řešení jejich neterapeutických problémů.

Jedním z prvních popularizátorů použití koučování mimo oblast sportu byl Whitmore, který odhaluje tajemství současné popularity tohoto přístupu: *„krása koučování spočívá v tom, že proniká pod povrch, jde k podstatě, je mimořádně účinné a můžete ho používat, aniž byste se museli pyšnit titulem z psychologie“* (Whitmore, 2004, s. 12).

Koučování tedy nabízí získání určité psychologické dovednosti i nep psychologům a tím se pro mnoho konzultantů osobního rozvoje stalo v posledních letech ve světě i u nás velmi populárním.

K podstatě koučování Whitmore (2004, s. 17) uvádí, že *„vytváří mezi koučem a koučovaným vztah vzájemné podpory, ve kterém dotyčný od kouče nezískává fakta, ale s jeho pomocí je sám nalézá.“*

Vlastní autorova definice koučování, kterou převzala i Česká asociace koučů (ČAKO - <http://www.cako.cz/cs/o-asociaci/>), zní, že jde o proces kontinuální podpory klienta při stanovování a dosahování jeho profesních i osobních cílů.

V následujícím textu v kapitole 1.3 volně přebíráme pasáže z autorovy bakalářské práce (Bobek, 2011) a z internetových stránek firmy FBE, kde působí (www.fbe.cz) a jejichž je autorem. Tato místa nejsou označena kurzívou, neboť nejde o převzaté citace jiného autora.

U koučování se jedná především o individuální formu osobního rozvoje, která vychází z nedirektivních principů práce s lidmi. Podporuje zejména sebeorganizaci klienta, převzetí jeho odpovědnosti za aktivizaci svých vlastních zdrojů a svobodnou proaktivní volbu dalšího postupu zvoleným směrem.

Jde o konstruktivní rozhovor vedoucí k trvalému a efektivnímu zvyšování kompetencí klienta. Koučovaný nese odpovědnost za stanovování svých cílů, hledání cest k nim i za dosahování konečných výsledků.

Kouč přitom odpovídá za proces efektivní podpory klienta, doprovází koučovaného v hledání jeho vlastních postupů, respektuje jeho možnosti a je mu partnerem při volbě co nejefektivnějších postupů k cíli.

Nejedná se o expertní poradenství, ale důraz je zde položen na to, aby si koučovaný hledal svá vlastní řešení, která vycházejí z jeho originálních zdrojů.

Hlavními nástroji kouče jsou konstruktivní otázky, tvořivé reflexe a práce se zadáním třetích stran jako s inspirativní výzvou překonávat zdánlivé hranice svých možností.

Kouč může pracovat i s firemním zadáním mířícím k určeným cílům, avšak respektuje přitom očekávání a cíle koučovaného (Bobek, 2011, s. 6).

1.3.1 Přístupy ke koučování

Základních koučovacích škol dnes existuje několik.

Zkušené koučové volí vždy takovou z forem koučování, která je nejvhodnější pro naplňování specifických potřeb a cílů klienta. Přitom obvykle vycházejí z některého z následujících nejrozšířenějších koučovacích přístupů (Bobek, 2011, s. 7):

Inner Game – Galweyův (2010) přístup vycházející ze sportu, který rozvíjí to, v čem je člověk dobrý. Pracuje s klientovými vlastními zdroji tak, že navozuje a využívá takové situace, ve kterých se klient nachází v módu optimálního energetického nabuzení - tzv. „flow“.

GROW model – Whitmoreova (2004) koncepce založená na popisu cílů, zkoumání aktuální reality, příležitostí ke změně a plánování akce. Je poněkud racionální a z psychologického hlediska obsahuje určitou metodickou chybu, protože časově předřazuje imaginaci a popis cílů před návrat k popisu stávající reality - tím klient při plánování své změny ztrácí „flow.“

Systemické koučování – nedirektivní přístup zaměřený na řešení (Solution Focus) důsledně pracující se sebeorganizací klienta, nebrání se ovšem i práci se zadáním a s neinstruktivními reflexemi kouče. Vychází z toho, že všechny systémy svého fungování a vztahy k důležitým osobám a konceptům si člověk nosí v hlavě. Změnou jazyka a myšlení je pak dosahováno i změny příslušné reality (Parma, 2006, de Shazer, Dolan, 2011).

Rogersovský a humanistický psychologický přístup – kouč postupuje pouze nedirektivním způsobem a bezvýhradně klienta akceptuje. Empaticky jej podporuje v jeho vlastní autenticitě, integritě a kongruenci (Tolan, 2006). Větší důraz je zde položen na pocity a prožívání klienta a na pomalejší neintervenující postup ke změně. Kouč v tomto případě pracuje jen s tím, co klient sám přináší.

Fenomenologický, existenciální a Gestalt přístup – kouč u klienta využívá navození aktuálního prožitku v situaci tady a teď, procesu uvědomování si, tvořivých zážitkových experimentů, např. dialogu na několika židlích, kontaktního cyklu, figury a pozadí, teorie pole, konceptu uzavírání a dokončování tvarů, kotvení zdrojů, vnitřního dialogu a tvořivé práce s představami, fantaziemi, sny, metaforami a klíčovými slovy (Mackewn, 2004).

Expertní mentoring – kouč, či zde spíše mentor, klientovi přináší i své vlastní instruktivní a expertní vstupy (Brumovská, 2010). Poskytuje je však jen v nejnezbytnější míře a až na vyžádání klienta. V tom případě může pracovat i s myšlenkovými strukturami, postupy a strategiemi, které mají původ u kouče. Tak poskytuje klientovi i určité expertní metody a modely, které pak on může využít v praxi. Po nabídnutí těchto externích intervencí se ovšem kouč vždy co nejrychleji vrací zpět k důrazu na svobodnou a samostatnou práci klienta s jeho vlastními zdroji a jemu vyhovujícími metodami.

1.3.2 Obvyklá koučovací témata a typický průběh koučování

Koučováním jsou nejčastěji řešena následující témata klientů:

- Sebepoznání
- Profesionální růst
- Osobnostní rozvoj
- Manažerské dovednosti

- Komunikační dovednosti
- Řešení konfliktů
- Konkrétní aspekty vedení svého týmu a jednotlivých podřízených
- Vztahy s kolegy a ostatními lidmi
- Řešení specifických pracovních problémů
- Dosahování vlastních i firemních cílů

Typický průběh koučovacích setkání vypadá většinou následovně:

Před a na prvním setkání:

- Případné zadání od nadřízených anebo třetích stran
- Celková dohoda o zaměření, cílech, rozsahu a metodách koučování

Na dalších setkáních:

- Reflexe: „Co se odehrálo od posledního setkání“
- Možná témata na dnešní setkání
- Výběr z možných témat - volba konkrétního zaměření dnešního koučování
- Stručný popis aktuální situace
- Konkrétní popis žádoucích cílů změny v dané oblasti
- Rozdíly oproti současnému stavu (dnešní realitě) – co se změní a co to přinese
- Dohoda o metodách společného postupu
- Hledání, popis a výběr možností řešení
- Realizace potřebných kroků dle předchozí dohody
- Zhodnocení dosažených užitek a efektů ze setkání
- Plán kroků na další období (akční plán)

My budeme v našem výzkumu používat především rogersovský postoj akceptace a empatie a systemický postup vedení rozhovoru obohacený o Gestalt zážitkový experiment s podporou vnímání, jak dané obrazy klienta emocionálně oslovují.

1.4 Psychologické poradenství

Poradenská psychologie je jednou z aplikovaných psychologických disciplín. Psychologové jako experti v ní klientům poskytují především odborné informace, rady a doporučení v některé profesní oblasti, např. v manželském, pedagogicko-psychologickém, školním nebo pracovním poradenství.

1.5 Psychologie osobního rozvoje

Domníváme se, že na pomezí mezi klinickou a poradenskou psychologií a psychologií zdraví existuje samostatný svébytný obor aplikované psychologie, který bychom mohli pracovně nazvat třeba psychologie osobního rozvoje. Zabývá se aplikováním psychologických a psychotherapeutických poznatků a metod na zdravou populaci, která neřeší nějaký specifický problém, ale pouze chce šťastně žít, rozumět sama sobě, inspirovat se pro práci na svém osobnostním rozvoji a mít pro ni k dispozici vhodné formy, metody a nástroje.

Koučování by tedy patřilo právě do této aplikované oblasti psychologie. Jak kdysi napsal Yalom (1999): „Psychotherapie je příliš dobrá na to, aby byla využívána jen psychicky nemocnými.“

Osobní růst pro nás bude představovat všestranný kvalitativní i kvantitativní rozvoj osobnosti a psychických funkcí člověka se změnou k lepšímu posuzovanou jak samotným jedincem, tak i jeho okolím. Bude se týkat jeho sebepoznání, zlepšení individuálních schopností, kompetencí a výkonnosti, prohloubení charakteru, svobodného prožívání emocí, posílení vůle, zvýšení schopnosti sebeovládání, sebeřízení, a také zvládání a optimálního využívání specifík, možností a omezení vlastního temperamentu a fyzických a zdravotních dispozic.

V neposlední řadě půjde i o rozvoj předpokladů pěstovat dlouhodobě uspokojující sociální vztahy včetně realizace pocíťovaných životních výzev a žádoucího uplatňování vlastního vlivu ve společnosti.

Přítom osobnost budeme v naší práci chápat jako *celek duševního života člověka. Jejím nejvlastnějším znakem je jedinečnost, výlučnost a odlišnost od všech jiných... Je to poměrně stálá jednota charakteru, temperamentu, intelektu a těla, což umožňuje její jedinečnou adaptaci na prostředí... a vyznačuje se charakteristickými způsoby chování a prožívání. Vlastnosti osobnosti jsou obvykle děleny na charakter, schopnosti a vlohy (smyslové, kognitivní a senzomotorické), temperament a zájmy. K pojmu osobnosti bývá ještě řazeno vědomí já a vůle* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 373-4).

Naše pojetí osobního růstu a osobnostního rozvoje v sobě implicitně obsahuje jak Jungův koncept individuace jako směřování k seberealizaci za pomoci sjednocení vnitřních i vnějších protikladů, tak též Rogersovu autentizační funkci umožňující člověku se za vhodných podmínek přirozeně rozvíjet a zrát, a také i kybernetikou a moderními systémovými vědami popisovanou sebeorganizaci (autopoiézu), což je schopnost živých organismů vypořádat se

se stále se měnícími životními okolnostmi pomocí svého optimálního přizpůsobení a zároveň je ovlivňovat svým přizpůsobováním (Bobek, Peniška, 2008, s. 77-82 a 99-103).

Takto pojatý osobnostní rozvoj přitom může, ale nutně nemusí, doprovázet i kariérní, profesní, znalostní či finanční růst.

2 Teoretická část

2.1 Projekce a projektivní techniky

Projekce v prvním významu tohoto slova znamená „promítání“ obrazu na promítací plochu jako např. u počítačové prezentace promítané zpětným projektorem na stěnu. Dle Velkého psychologického slovníku (Hartl, Hartlová, 2010, s. 447) je projekce v psychologii nejprve definována psychoanalyticky jako *obranný mechanismus neuvědomovaného přenášení subjektivních, popř. podvědomých přání, motivů a pocitů na jiné osoby či situace*. V našem případě pak také na obrazové karetní symboly.

Jung (1993, s. 147-148) vnímá projekci jako obecný, nevědomý a spontánní *psychologický mechanismus, jenž přenáší subjektivní obsahy jakéhokoli druhu na objekt*. Přenos, který se v mnoha ohledech s pojetím projekce překrývá, pak chápe jako *zvláštní případ projekce*, která se obvykle - byť s určitými výjimkami - odehrává mezi dvěma jedinci. Projekce tak pro něj představuje obecnější pojem než přenos a vztahuje se na jakékoliv dva fyzické objekty.

V této souvislosti je zajímavé, že jako projekci chápe Jung i naše vnímání barev a zvuků, neboť barvy ani zvuky reálně neexistují, vznikají až v naší hlavě právě ve formě projekce. K tomu Jung (1993, s. 148) ještě přidává: *Při projekci je zjevný fakt, se kterým jste konfrontováni v objektu, ve skutečnosti iluzí; ale vy se domníváte, že to, co v objektu pozorujete, není subjektivní, ale že to objektivně existuje... Projekce je automatický, spontánní fakt... Je to vždy nevědomý mechanismus*.

Projekci lze chápat i jako jeden ze zdrojů kreativity. Dokážeme v mracích na obloze vidět postavy, předměty, zvířata. O vánocích můžeme z odlišného olova usuzovat na tvary a „věštit“ budoucnost, stejně jako můžeme hodiny a hodiny prodiskutovat nad uměleckými díly a jejich významy (Štípek, 2010, s. 86).

V neanalytickém pojetí chápeme projekci jako proces, při němž jedinec *promítá obsahy svých duševních procesů navenek mimo sebe. Připisuje je jiným nebo spatřuje je v jiných lidech, zvířatech, rostlinách, předmětech nebo dějích*. (Svoboda, 2005, s. 149). Tohoto aspektu využijeme i my při našem popisu obrázkových karet a významů, které jim klient bude připisovat.

Štípek (2000) chápe projekci v užším a v širším smyslu. V užším slova smyslu ji považuje za *více či méně vědomé modifikování procesu vnímání*. V širším smyslu je možné vysledovat mechanismus projekce v každém lidském chování.

Obecně lze říci, že projektivní techniky jsou specifickým druhem psychodiagnostických vyšetřovacích postupů. Řadíme je mezi testy osobnosti (společně s objektivními testy osobnosti, dotazníky a posuzovacími stupnicemi). Jako takové si kladou za cíl poznávat celou osobnost daného jedince a nikoli jen některé jeho charakteristiky (Štípek, 2010, s. 88).

Projektivní testy odhalují vnitřní stavy člověka tím, že vyšetřovaný jedinec do určité situace nebo na určité podněty přenáší vlastní motivy, přání, emoce, jako je tomu např. u doplňování nedokončených vět, výkladu neurčitých skvrn či obrázků (Hartl, Hartlová, 2010, s. 615).

Svoboda (2009, s. 236) o nich píše: „*Svoji komplikovaností, různorodostí, obtížnou uchopitelností a širí záběru se vymykají z rámce jiných diagnostických postupů...*“

Jako první použil v roce 1879 projektivní zkoušku, tzv. slovní asociační experiment Galton. Jeho praktické využití v psychoterapii bylo následně spojeno se jmény Breuera, Freuda a Junga. Posledně jmenovaný používal od roku 1911 standardní soubor 100 podnětových slov (Svoboda, 2005. s. 149-151).

Pojem *projekční technika* je spojován se jménem psychologa Franka, který jej jako první zavedl v roce 1939 a definoval jako *metodu výzkumu osobnosti, konfrontující zkoumaného jedince s určitou situací, ve které odpovídá podle smyslu, který tato situace pro něj má a podle toho, co cítí během této odpovědi* (Svoboda, 2005, s. 149-150).

Morávek (2009, s. 252) reprodukuje Frankovu *projektivní hypotézu* v podobě, že vychází z předpokladu, že *osoba při hledání odpovědi na předkládaný nestrukturovaný materiál a hledání jeho významů nevědomě oživuje a následně promítá obsahy svého vnitřního světa (osobnostní charakteristiky, potřeby, motivy i životní zkušenosti) do testových odpovědí.* Přesně těchto mechanismů využijeme i my v naší práci s obrazovými podněty na kartách.

Hartl a Hartlová (2010, s. 307) uvádějí, že *projektivní metoda je založena na zkoumání osobnosti pomocí neuvědomělých projekčních procesů odhalujících emoce, přání, názory a povahové rysy vyšetřovaných osob* a doplňují, že *se využívá nejen v psychodiagnostice, ale i v psychoterapii.* V našem případě toto použití rozšíříme na sebepoznání a seberozvoj.

Další rozvoj praktického užití projektivních technik souvisel s Rorschachovým testem a s vytvořením Tematického apercepčního testu TAT Morganové a Murraye roku 1935.

V oblasti psychodiagnostické je projektivním technikám vytýkána sporná validita a nejednoznačnost, neboť tradiční psychometrické postupy jsou na ně obtížně použitelné. Projektivní metody patří k postupům, jejichž pochopení a zvládnutí vyžaduje dlouholetou

praxi. Nároky na psychologa, jeho vědomosti, zkušenosti a intuici jsou značně vysoké (Štípek, 2010, s. 88-89).

Štípek (2000) uvádí mimo jiné tyto charakteristiky projektivních metod:

- *jedná se o málo strukturované úkoly, dovolující téměř neomezené množství možných odpovědí,*
- *mají zvláštní účinnost při odhalování skrytých a nevědomých aspektů zkoumané osobnosti.*

Říčan a Ženatý (1988) při popisu projektivních technik hovoří o specifických rysech projektivních podnětů. Patří sem např. víceznačnost spojená s podnětností, konfrontace s osobními problémy, neobvyklost předkládané úlohy, neprůhlednost, navození specifické sociální interakce, nabídka fiktivního světa, navození řeči metafor a symbolu.

Projektivní metody poskytují příležitost ke kreativitě. *Jsou méně strukturované než jiné psychologické diagnostické nástroje. Proband dává každému obrazu a situaci vlastní jedinečnou podobu. Zachycují podvědomé a latentní obsahy psychiky (Štípek, 2010, s. 89).*

Svoboda (2005) a podobně i Štípek (2000) rozdělují projektivní metody na:

- *verbální*
- *grafické*
- *manipulační (metody volby).*

Mezi verbální projektivní metody patří např. Slovní asociační experiment, Rorschachův test (ROR), Zulligerův test, Tématický apercepční test (TAT), Rosenzweigův obrázkový frustrační test, Hand test (Test ruky), Szondiho test, Testy nedokončených vět.

Mezi grafické projektivní metody patří např. Kresba postavy – DAP nebo FDT, Test kresby stromu (Baum Test), Test tří stromů, Dům-strom-člověk (H-T-P, House-Tree-Person), Wartegův kresebný test (WZT Wartegg-Zeichen-Test), Myokinetická psychodiagnostika (MKP).

Mezi metody volby, resp. manipulační projektivní metody patří Lüscherův test, Barevný pyramidový test, Chromatický asociační experiment (CAE) (Štípek, 2010, s. 92).

2.2 Psychologická práce s obrazovými symboly

2.2.1 Nevědomí

Nevědomí jsme označili jako *tu část vzpomínek a zážitků, které si člověk neuvědomuje. V psychoanalytické teorii je to oblast psychiky, která obsahuje zapomenuté myšlenky, strachy, touhy, potlačené pudové impulsy a emočně bolestivé vzpomínky, které byly vytěsněny z vědomí, avšak do určité míry ovlivňují myšlení, prožívání a chování člověka* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 348).

Jung tuto výše popsanou oblast nazval individuálním nevědomím a zařadil do ní nejenom negativně zabarvené obsahy, jako jsou potlačené pudy, ale i instinkty a stopy a pozůstatky individuálních tělesných procesů.

Avšak naši představu o nevědomí dále rozšířil i o jeho kolektivní část, která nesouvisí s individuální historií člověka, je společná všem lidem a obsahuje archetypy, případně další obsahy spirituální povahy. Pomocí určitých technik mohou být některé části nevědomí přesunuty do vědomí (například právě za použití projektivních technik, případně výkladu snů, či hypnózy). Některé obsahy nevědomí však do vědomí nikdy nevstoupí a zůstanou navždy nevědomými.

Kolektivní nevědomí pak dle Junga vnímáme jako součást nevědomé složky psychiky jedince, která nepochází z jeho individuální historie. Je to *všem lidem společná psychická struktura působící od prvopočátku ve fylogenetickém i ontogenetickém vývoji* (Müllerovi, 2006, s. 232). Je to *neuvědomovaná součást psychologické výbavy každého jedince, zahrnuje mimo jiné soubor představ, které se vyskytují v mytologiích a náboženstvích všech kultur a obsahuje především archetypy* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 348), ale také další obsahy spirituální a psychoidní (psychice podobné) povahy.

U našich obrazových symbolů nás bude zajímat, jaké nevědomé složky vyplavou na povrch.

2.2.2 Archetypy

U archetypu se jedná se o *vrozenou psychickou strukturu, jakousi instinktivní praformu a vzorec vnímání, myšlení a cítění, která je základem psychické činnosti a odráží nejstarší, typické a transkulturálně sdílené zkušenosti lidstva. Je to tzv. prvotní schéma představ a fantazie. Jde o pravzor lidského jednání, usilování, pocitů a poznání. Je také základem veškeré symboliky a apriorním způsobem utváří lidskou představivost* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 46).

Tento pojem razil v návaznosti na Platóna, Aristotela, Augustina, Kanta a Schopenhauera Jung a jeho následovníci. Nejedná se v něm snad o nějaké přesvědčení o nutné stejnosti předmětných představ o nějaké skutečnosti či objektu u různých lidí v různých dobách, nýbrž jen o nenázornou základní apriorní psychickou formu (jakou např. představují osy u krystalu). Tedy o jakousi potenciální možnost myšlení a představ, které dává pokaždé jiný obsah až každá jednotlivá osoba ve své dobové, kulturní a individuální podmíněnosti.

Müllerovi (2006, s. 29) to vyjadřují tak, že jde o *geneticky zakotvené, evolučně získané univerzální pohotovostní a reakční systémy lidského organismu. Jsou to nenázorné, pouze formální, obsahově nestanovené dispozice, možnosti a potenciály prožívání a chování, které jsou vlastní podstatě člověka, jeho vrstevníkům a prostředí.*

Nejrozšířenějšími a emocionálně nejpůsobivějšími jsou archetypy matky, otce, dítěte, anima, animy, moudrého starce, čarodějnice, stínu, d'ábla, osoby, hrdiny, zvířete, poustevníka, blázna, krále, mága, obrazu Boha, bytostného já, spojení protikladů, svatby, bohyně, matky země, duše světa, panny, Erota, anděla, grálu, osudu, poslání a úkolu, zkoušky, živé a mrtvé vody, cesty, věčného návratu, ráje, oběti, smrti, noci a tmy, dne, svítání a světla, Slunce, Měsíce, znovuzrození, vzkříšení, osvobození, zasvěcení, růstu, zasévání a sklizně, květu a plodu, naděje, hor, údolí, překonávání překážek, moře, lesa, domu, dělohy, falu, atd.

Vidíme, že tyto archetypy jsou zároveň zastupitelné viditelnými symboly v podobě výše uvedených představ, obrazů, předmětů a osob a tvoří tak základ našeho symbolického uvažování.

Zdá se, že za nejdůležitějšími a člověka hluboce se dotýkajícími událostmi života je vždy skryt nějaký archetyp jako zobecnění typických zkušeností lidstva v podobné situaci. Pro vyvolání a zobrazení archetypů jsou obzvláště vhodné mýty, legendy, pohádky a také obrázkové karty - zejména Tarot. Působení archetypu si nejčastěji všimneme, když ve svém nitru zavnímáme jakési hlubší racionálně nesnadno vysvětlitelné pohnutí. Něco, co nás niterně nevědomě osloví a rozhýbe, jako např. při zamilování se nebo při silném oslovení tajemným spirituálním či uměleckým obsahem - kupříkladu geniem loci určitého místa.

2.2.3 Symboly

Symbol definujeme jako *znamení* nesoucí *sdělení*. Základní koncept symbolu pochází z řeckého slova symbolon nebo symballein, které označovalo rozlomenou hliněnou tabulku, hůlku nebo kruh jako znak rozdělení a následného spojení lidí na základě smlouvy. V přeneseném významu představuje symbol *nejčastěji to, co slouží jako zástupce něčeho*

abstraktního a zastupuje předmět, osobu, událost, skupinu či vztah. Pak může mít silný emocionální náboj, jako má např. vlajka (Hartl, Hartlová, 2010, s. 563).

Fontana (1994, s. 8) ukazuje, že lidská řeč, mapy a dopravní značky jsou také systémy symbolů, které se snaží stručně a jednoznačně vyjádřit předávanou informaci. Ovšem jiné druhy symbolů se mohou vztahovat i k naší psychice a duchovnímu světu a ukazovat tak na důležité obsahy i z této oblasti.

V citaci z Junga Fontana (1994, s. 8-9) říká, že *symboly jsou výrazy, pojmenování a obrazy, které mohou být důvěrně známé z všedního života, pod svým běžným a zřejmým významem však skrývají další, zcela zvláštní významy. Vyjadřují cosi neurčitého, skrytého a neznámého. Symbol se utváří z nevědomí jako bezděčné vyjádření nějaké hluboké vnitřní síly, kterou si uvědomujeme, ale nedokážeme ji vyjádřit slovy. Jako takový se symbol stává stálou výzvou pro naše myšlenky a pocity. To vysvětluje, proč je symbolika tak podněcující, proč nás tolik uchvacuje...*

Symboly tak mohou ukazovat na skryté významy z nevědomé oblasti psychiky a tím dokážou působit jako silné motivační, podněcující, fascinující a energetizující faktory. Proto o nich zde uvažujeme jako o jednom z možných impulsů k podnícení osobního růstu klientů.

V symbolu jsou spolu spojeny různé - často polární a paradoxní - stránky a aspekty událostí a jevů a tím získávají smysl, který nelze poznat pouze na základě existence jednotlivých obrazů. Symbol odkazuje k něčemu, co ho překračuje, k přesahujícímu smyslu, nadřazenému cíli, působí výstižně, zasahuje v určité zkratce a uvádí do pohybu, energetizuje. Jsou to obrazy opatřené smyslem (Müllerovi, 2006, s. 396).

Např. výměnou snubních prstenů se zavazujeme k věrnosti - prsten je tak spojen s představou věrnosti a reprezentuje daný vztah. A každý kontakt se svým prstenem pak člověku připomíná jeho manželské spojení, vyzývá jej k věrnosti a zprostředkovává mu vztah s partnerem na dálku i bez jeho fyzické přítomnosti.

Z výše uvedeného je zřejmé, že symbol tak má vlastně spirituální povahu, protože vyvolává psychické spojení s neuvědomovanými a nevědomými silami a váže se k hlubšímu a člověka přesahujícímu smyslu. Vyznačuje se tak jakýmsi tajemným náboženským charakterem, protože spojuje něco viditelného s něčím neviditelným.

Díky své vlastní mnohoznačnosti a neurčitosti mohou symboly často vyjadřovat komplexnost života jasněji, než nejjasnější pojem. Toho s výhodou využijeme i v naší práci s kartami. Na druhé straně jsou to jen náznaky, které na něco poukazují... Jsou to pokusy o vyjádření

nevyslovitelného a nepopsatelného... Jsou výrazem zkušenosti nevýslovného mystéria a odpovědí na ni. (C. G. Jung In: Müllerovi, 2006, s. 396).

Proto i na laiky působí esoterická práce kartářů mysticky, a vidíme, že se v tom nepletou.

Jako by každá fyzická věc a událost měla i svůj metafyzický význam, se kterým je nějak tajemně spojena. Užíváním symbolu tak v určitém významu ožívujeme prastaré náboženské představy, že totiž manipulací se symbolem můžeme zároveň pohnout i věcí samotnou, kterou daný symbol reprezentuje.

Už jsme naznačili, že i řeč je takovým systémem symbolů reprezentujícím to, o čem je hovořeno a co je jazykem zobrazováno, a proto může být podle tradičních i moderních konceptů pouhým způsobem našeho vyjadřování ovlivňována naše budoucnost.

Slova vyjadřující víru a naději přivolávají podle mnoha svědectví spíše pozitivní vývoj událostí a neustálé opakování vyjádření beznaděje a nemožnosti řešení dané věci s větší pravděpodobností povede častěji k jejímu negativnímu vývoji.

Této povahy symbolu se využívá u rituálnějších forem zacházení s obrázkovými kartami (např. když klient vybranými kartami znázorňuje svá přání do budoucna a zároveň přitom cítí, že touto představou svou budoucnost již rovnou i nějak ovlivňuje), ale také samozřejmě i přímo ve věšteckých, náboženských a magických aplikacích (např. při vpichu jehly do panenky u kultu Woo-doo, nebo když klient uvěří kartářčině předpovědi).

Příkladem silně působících symbolů mohou být právě archetypy a jejich obrazy znázorněné na tarotových a jiných obrázkových kartách. Jako by pozorovaný obraz říkal mnohem více, než co je na něm zobrazeno. Odkazuje totiž ke všem celolidským i osobním významům, které za daným symbolem člověk vidí a tím jej podněcuje a energetizuje. Tohoto účinku symbolu chceme využít i v naší práci.

K procvičování citu pro obecnou symboliku můžeme využít množství různých slovníků symbolů, např. od Lurkera (2005) či Beckera (2007), nebo třeba také knihy „Obrazy v terapii, umění a náboženství“ od Riedelové (2002), která pro nás může být i návodem, jak číst a vykládat symboly obsažené přímo v uměleckých obrazech.

2.2.4 Práce s obrazovými symboly jako podněty pro vyvolání archetypů z nevědomí

Počítáme tedy s tím, že naše použití symbolických obrazových karet podnítí imaginaci a fantazii klienta, propojí jej s nevyslovitelnými všelidskými obsahy skrytými za významem symbolů a tak jej nově inspiruje.

Pak už stačí jen vhodně zvolenými otázkami konzultanta pomoci klientovi tyto významy a obsahy hlouběji propátrat a přivést jej tak k hlubšímu uvědomění a tím i prožívání nového nasměrování k dalšímu rozvoji. Jaký postup přitom použít, v tom se můžeme inspirovat metodami výkladu snů, které přece také pracují s obrazovými symboly.

2.3 Výklad snů

V této kapitole 2.3 přebíráme některé pasáže z autorovy Písemné práce I. „Výklad snů v pojetí pěti škol“ (Bobek, 2009).

Podle Dieckmanna (2004, s. 29) *nacházíme ve snu řadu rysů, které patří k podstatě symbolu. Obraz je zjevná forma, skrze kterou nevědomí vyjadřuje dosud nesrozumitelný, racionálně neuchopitelný obsah. Symbol má také velkou citovou hodnotu a fascinuje vědomí, které silně přitahuje - v zasaženém vědomí sílí předtuchy a dohady, jaký smysl se může za tímto dějem skrývat... Symbol probouzí tušení, řeč může jen objasňovat. Symbol vypouští kořeny až do nejtajnějších hlubin duše, řeč jen čeří povrch pochopení jako tichý závan větru.*

Tady se ukazuje určitá výhoda snů oproti našim kartám, a sice že ve snech jde o plně nevědomý automatický proces produkovaný klientovou psychikou, kdežto u vybírání obrázkových karet se nevyhneme ovlivnění vědomými a volnými aspekty. Budeme tedy muset i v této formě práce hledat způsoby, jak vědomou volbu oslabit a dát nevědomí a samotným symbolům, případně přímo archetypům, větší prostor. Toho je dosahováno dotazováním na projektivní vnímání klienta, ale v druhé části naší práce pak i tažením karet naslepo.

Také si všimneme Dieckmannova upozornění, abychom nepřečeňovali slovní popis symbolů, ale ponechali jim určité tajemství a tušení souvislostí.

Sen je produktem nevědomé mysli a sestává často jak z obrazové, tak i slovní a prožitkové formy osobního příběhu. Výklad snů je tedy velmi podobný naší projektivní formě práce se symbolickými karetními obrazy a proto nás bude zajímat.

Fontana (1995, s. 23) uvádí, že *ve snu se mohou objevit pozůstatky ze všech pater lidské psychiky, tedy z vědomí a předvědomí, ale i z osobního a kolektivního nevědomí.*

V posledním případě se sny vyjadřují právě symbolickými a mytologickými archetypickými motivy a jedná se pak o tzv. „velké sny,“ které mohou snícího výrazněji nasměrovat na cestu individuace - jejich prostřednictvím k nim zaznívá obrazně řečeno „hlas Boží.“

Naším záměrem při práci s obrazovými kartami bude také přiblížit se až k této archetypální rovině, abychom klientům zprostředkovali silnější inspirativní impulsy, než by vycházely

pouze z jejich vědomí a předvědomí, případně jen z osobního nevědomí. V archetypálních symbolech a obrazech se s nimi pokusíme najít všelidské impulsy, které by k nim promluvily s přesahující moudrostí a energetizující a usměrňující motivační silou.

Sanford (2003, s. 12) k tomu říká: *Představte si, že by vám někdo řekl, že existuje něco, co k vám každou noc mluví, co vám vždy předkládalo pravdu o vašem životě a duši, co je jakoby ušito pro vaše individuální potřeby a váš vlastní běh života a co vám nabízí vedení po celý život a spojení se zdrojem moudrosti, která vás daleko přesahuje... Přesně tak to se sny je.*

Účel snů vysvětluje Sanford (2003, s. 23-24) dále takto: *V samém nitru nevědomí leží hluboký instinkt k vytvoření celistvé jedinečné osobnosti – popud k individuaci. Toto puzení k individuaci je základním instinktem v životě, náboženský instinkt v člověku, který ho pohání k hledání celistvosti a dovršení a představuje Boží úmysl s člověkem... Tento proces, v němž se stáváme rozvinutější osobností, činí život zajímavějším a smysluplným.*

2.3.1 Pojetí výkladu snů u Freuda, Junga, Perlse a Bosse

Podle Freuda sen zobrazuje potlačená přání. Ve své práci se pokouší doložit, že *každý sen je psychickým útvarem, který má smysl, dá se včlenit do duševních pochodů bdění a je možné mu také pomocí výkladu porozumět* (Freud, 2005, s. 7).

Freud tvrdí: *Sen je plnoprávným psychickým úkazem, a to splněním přání... Sen znázorňuje přání jako splněné. A pak velmi radikálně a kontroverzně dodává: Splnění přání je smyslem každého snu, tedy nemohou existovat jiné sny, než sny splňující přání.*

Tak staví *zjevný obsah snu proti latentnímu* a uvádí, že *sny ukazují svůj smysl zahaleně v důsledku snového zkreslení* (Freud, 2005, s. 86). K tomuto konceptu dochází Freud pozorováním snů svých neurotických a hysterických pacientů. Tato myšlenka dává určitý smysl a leccos z kompozice snů vysvětluje.

Naopak dle Junga sen nic necenzuruje ani nezkrusluje, je jen jakousi nevědomou kompenzací - protipólem vědomých obsahů psychiky.

Jung je přesvědčen, že *nevědomí má vyvažující funkci, která spočívá v tom, že myšlenky, sklony a tendence lidské osobnosti, jež se ve vědomém životě uplatňují příliš málo, se v náznacích aktivují během spánku, kdy jsou vědomé procesy do značné míry odpojeny... Sny obsahují materiál, který je v dané chvíli podprahový* (Jung, 1996, s. 170).

Podle Junga tak *funkcí snů je psychologické vyvažování, vyrovnávání, které je nutné k normálnímu jednání... Snícího napadají alespoň v náznaku všechna hlediska, která ve dne buď nedoceníl, nebo dokonce zcela pominul* (Jung, 1996, s. 171).

Jedním z úkolů snu je dle Junga vlastně jakási „výchova“ snícího. *Když něco přehlížel, opomíjel sám sebe... Má-li být jedinec vychováván k úplnosti a samostatnosti, potřebuje asimilovat všechny funkce, které se doposud vědomě rozvíjely buď málo, nebo vůbec ne* (Jung, 1996, s. 173).

Ohledně obsahu a formy snů pak uzavírá: *Sny nám tedy sdělují řeči podobenství - tj. ve smyslově názorné podobě – myšlenky, úsudky, názory, směrnice a tendence, které byly nevědomé z důvodu vytěsnění nebo pouhého nevědění... Sen však nezobrazuje celé nevědomí, nýbrž jen určité obsahy, jež jsou asociálně přitahovány a vybírány momentálním stavem vědomí* (Jung, 1996, s. 175).

V této souvislosti Jung zdůrazňuje, že *jestliže chceme sen vyložit správně, potřebujeme zevrubnou znalost momentálního stavu vědomí, neboť sen obsahuje jeho nevědomé doplnění – je to materiál, který je v nevědomí konstelován momentálním stavem vědomí* (Jung, 1996, s. 175).

Nakonec tak Jung dospívá k závěru, že *všechny sny kompenzují obsah vědomí... a že z hlediska funkce a užitku sen přispívá k psychologické autoregulaci tím, že s sebou automaticky přináší vše vytěsněné, nepovšimnuté nebo nevědomé* (Jung, 1996, s. 177). To už je trochu širší pojetí, než svým konceptem plnění potlačených přánírazil Freud.

Jungův následovník Hall (2005, s. 26-27) přidává metodickou poznámku k úloze vědomí a nevědomí, ega a bytostného já při produkci a výkladu snů: *Výklad snů je trvalým dialogem mezi já a nevědomím. Ve snech se zobrazují komplexy, které spočívají na archetypických základech a bytostné já skrze ně soustřeďuje své individuální síly působící na já. Obrazy komplexů ve snech tedy vyjadřují autonomní aktivitu bytostného Já ve vztahu k já.*

Výklad snů ve vztahu k terapii chápe Hall tak, že *terapeut v podstatě působí obdobně, jako přirozeně a samovolně se vyskytující sny, jimiž má být snící osoba cíleně vyváděna z neurózy a nasměrována k procesu individuace... Zvládnutí klinické interpretace snů považuje za základní předpoklad pro používání různých imaginačních technik v psychoterapii* (Hall, 2005, s. 29). Proto je i pro nás základní porozumění metod výkladu snů předpokladem pro práci s obrázkovými karetními symboly.

Dle Gestalt přístupu je sen jednou z forem, jíž nás naše psychika upozorňuje na neuzavření některých tvarů. Psychika má ovšem tendenci, automatický sklon, věci dokončovat, tvary uzavírat, úlohy vyřizovat. Nedotaženost, neuzavřenost, nevyřešenost - ty vyvolávají v psychickém aparátu napětí, a proto *není divu, že se nám takové nehotové skutečnosti objevují ve snech* (Černoušek, 1988, s. 104).

Pro samotnou práci se sny používá Gestalt přístup v podstatě jednu hlavní techniku. Tou je vžívání se klienta do jednotlivých součástí snu, např. osob či neživých snových prvků, nejčastěji za pomoci experimentu na více židlích. V něm každá ze židlí představuje jinou snovou postavu a klient si mezi těmito židlemi postupně přeseďá a za tyto postavy hovoří – nejprve s koučem či terapeutem a pak někdy, je-li to vhodné, i s jinými imaginárními postavami sedícími na ostatních židlích. Všechny tyto postavy nejčastěji v experimentu představuje snící sám. Mnoho kazuistik tohoto typu uvádí Perls (1996).

Naproti tomu Boss s Daseinsanalýzou kladou fenomenologický důraz na bezprostřední snové prožitky a emoce. Boss chce v souladu s fenomenologickým a daseinsanalytickým pojetím všechny snové obsahy chápat tak, že *jsou a znamenají právě to, čím se ukazují být a ničím jiným*. (Boss, 2002, s. 15).

2.3.2 Typický postup výkladu snů jako inspirace pro práci s obrazovými kartami

Integrativní postup výkladu snů vycházející ze základních přístupů všech výše uvedených čtyř psychologických škol, které se sny nejvíce zabývají, probíhá následovně (jedná se o autorovo vlastní shrnutí z Bobek, 2009):

- Necháme klienta zapsat a bez hodnocení a cenzury co nejpodrobněji vyprávět jeho sen.
- Budeme zkoumat, jak sen ke klientovi přímo hovoří, co při něm prožíval a jak se vztahoval k jednotlivým prvkům a událostem v něm – co tedy říká o aktuálním stavu jeho duše (Daseinsanalýza).
- Od Freuda převezmeme důraz na kontext života snícího a necháme jej ke snu hledat vlastní asociace – nejprve přímé Jungovské a potom i Freudovské volné asociace.
- Zhodnotíme, zda je sen spíše jen nevýznamným zbytkem ze dne, anebo viditelně obsahuje i významnější prvky z osobního či dokonce kolektivního nevědomí (Jung).
- Zvážíme, zda se ve snu vyskytuje prvek splněného přání, nebo naznačuje-li něco v něm, že byla použita cenzura a že sen snad něco skrývá, případně nemohou-li zobrazené prvky a nálady znamenat spíše svůj protiklad (Freud).

- S klientem posoudíme, zda jednotlivé důležité snové prvky představují sebe sama, nebo spíše symbolizují něco jiného a na základě toho budeme provádět výklad snů buď z hlediska objektu nebo subjektu. Případně je možné vyzkoušet obě varianty a sledovat, která z nich přinese pro klienta významnější informace.
- Pak budeme hledat možný význam těchto symbolů v kontextu života klienta a jeho aktuální situace.
- V případě zjevně přítomného hlubšího archetypického materiálu zkusíme amplifikaci - tedy Jungovský přesah asociací do mytických, historických, náboženských a celolidských symbolů.
- K rozšíření uvědomění klienta můžeme také použít některou kreativní techniku – např. kreslení, modelování, rozestavení figurek nebo jiné formy znázornění hlavního obsahu a zápletky snu.
- Pomocí experimentu na několika židlích umožníme klientovi vžít se do jednotlivých postav vystupujících ve snu a znovu prožít jeho dílčí prvky, včetně přehrání klíčových dialogů (Gestalt přístup a psychodrama).
- Klient spolu s terapeutem zkusí odhadnout, zda sen neobsahuje nějaké důležité poselství nebo vzkaz z nevědomí či - podle jeho osobní víry - snad přímo od Boha (Biblický přístup).
- Nakonec požádáme klienta, aby co nejstručněji vyjádřil, co mu tedy po absolvování celého procesu výkladu tento sen říká a jaký význam pro něj má, případně zda může jeho hlavní myšlenku vyjádřit a zapsat v podobě jedné výstižné věty.

Tento sled kroků v sobě integruje přístupy všech hlavních psychologických škol zabývajících se sny a uvidíme, že při naší konzultační práci se symbolickými obrazy budeme moci v podstatě použít velmi obdobný postup. Jen místo snu budeme pracovat s klientem vybranými obrázkovými kartami.

2.4 Zkoumání mýtů a pohádek v soudobé psychologii

Mýty a pohádky zkoumá především soudobá analytická - tedy jungovská - psychologie zejména proto, že se v nich snaží nalézt potvrzení pro svou hypotézu archetypů (Jung, 1999).

2.4.1 Psychologické pojetí mýtů

Nejvýraznějším badatelem na poli mýtů je Campbell. Jeho práce (Campbell, 1988, 2000a, 2000b, 2002, 2006, 2007 a 2008) důkladně pokrývají psychologické pojetí mytologie od

prehistorie až po současnost. Pro nás bude mít psychologické pojetí mýtů obdobný obsah a význam, jako je tomu u pohádek, takže na ně se podíváme trochu blíže.

2.4.2 Psychologický výklad pohádek

Průkopnicí psychologického výkladu pohádek byla po samotném Jungovi von Franz. Ta k tématu uvádí, že *pohádky jsou nejčistším a nejjednodušším výrazem kolektivně nevědomých psychických procesů... Zobrazují archetypy v jejich nejjednodušší, nejhutnější a nejpřesnější podobě. V tomto čistém tvaru nám archetypové obrazy poskytují nejlepší návod k porozumění procesům, které se odehrávají v kolektivní psyché. V mýtech, ságách nebo jiném komplikovanějším mytologickém materiálu jsou základní vzorce lidské psyché překryty dalším kulturním materiálem* (von Franz, 1998, s. 15).

Dále praví, že *každá pohádka je relativně uzavřeným systémem, který obsahuje jedinou podstatnou psychologickou výpověď, kterou vyjadřuje řadou symbolických obrazů a událostí, v nichž ji můžeme objevit... Po letech práce v této oblasti jsem dospěla k závěru, že všechny pohádky usilují o to, aby popsaly jednu a tutéž psychickou skutečnost. Ta je pro nás natolik komplexní a obsáhlá a pro nás ve svých rozmanitých aspektech tak obtížně rozpoznatelná, že je třeba stovek pohádek a tisícových opakování, aby ji bylo možné vědomí zprostředkovat; a ani pak nebude toto téma nikdy vyčerpáno... Tuto neznámou skutečnost nazývá Jung bytostné já* (von Franz, 1998, s. 16).

A tady máme proti jungiánům vážnou výhradu, protože namísto toho, aby v příbězích nepředpojatě hledali, co skutečně obsahují a co nového nám chtějí říci, se ve všech pohádkách a mýtech naopak snaží násilně najít stále stejný příběh Jungem již jednou popsaných základních archetypů, před čímž je právě jejich guru varoval.

Následující Jungův citát na toto téma se sice vztahuje k výkladu snů, ale zcela paralelně platí i pro výklad pohádek: *Stereotypní výklad snových* (a my dodáváme, že i pohádkových, mytických či osobních) *motivů je třeba odmítnout; oprávněný je jedině specifický výklad, k němuž dojdeme pečlivým získáváním kontextu. I když máme na tomto poli velkou zkušenost, musíme znovu a znovu před každým snem* (pohádkou, mýtem, osobním příběhem) *připustit, že nic nevíme, a zříci se všech předpojatých myšlenek, abychom se připravili na něco zcela nečekaného* (Jung, 1996, s. 226).

Dnes už ovšem na tomto poli existuje množství dalších prací, např. několik dílů Steinovy a Corbettovy sbírky s názvem Příběhy duše.

My postupy výkladu pohádek využijeme ve způsobu, jak budeme přistupovat k jednotlivým postavám a dějům zobrazeným na symbolických karetních obrazech.

2.5 Historické, filozofické a světonázorové zakotvení Tarotu a jeho používání

Původ Tarotu není zcela objasněný, avšak jeho spojení s Řádem Zlatého úsvitu, kabalou, egyptskými a jinými mystérii a magií je zřejmé. Také je všeobecně známo, že jeho nejrozšířenější způsob použití je ve formě věštecké pomůcky. Proto už jen zmínka o něm vyvolává u odborné veřejnosti i mnohých laiků podezření a apriorní odmítání, neboť se s ním dostáváme už na půdu esoteriky.

Jádro obdobných parapsychologických jevů se z vědeckého hlediska snaží prozkoumat Jung a definuje přitom fenomén synchronicity jako smysluplné náhody (koincidence), o něž se opírají esoteričtější formy práce s Tarotem. V návaznosti na něj toto téma dále rozpracovává například von Franz (2004). Oba dospívají k závěru, že skutečně existují nepřičinné (akauzální) souvislosti mezi hmotnými a psychickými ději, ovšem že zdaleka nemusí nutně mít mystický či náboženský původ. Přesněji se jim však zdroje tohoto jevu vysvětlit nepodařilo. Dnes tuto oblast dále zkoumá kvantová fyzika.

Naše práce s tarotovými obrazy a symboly se sice synchronicity dotýká, avšak rozhodně nepracuje s věštěním ani esoterikou. Pouze vychází z toho, že ať už je původní účel Tarotu jakýkoliv, bezpochyby se v jeho kartách zobrazují nejčastější zkušenosti člověka s jeho cestou za osobním štěstím a naplněním životního poslání. Zobrazené figury a situace odrážejí ty nejsilnější psychické archetypy a např. Velká Arkána lze považovat za jakási zevšeobecněná zobrazení těch nejdůležitějších pohádek, mýtů, náboženských rituálů a silných příběhů naší kultury v jednom schematickém příběhu - v tzv. „Cestě hrdiny.“

Proto se domníváme, že i když tyto obrazy a symboly zobrazují jisté konkrétní filozofické paradigma spojené s jejich vznikem, ponechají-li se jejich výklady na vlastním vnímání a projekci klienta, nemělo by zde být nebezpečí napojení se na nějakou pochybnou spiritualitu, která je za Tarotem skryta, příliš velké. Obrazy pouze umožní, aby promluvila klientova vlastní psychika.

Autor dlouho hledal podobný set obrazů, které v sobě neobsahují žádnou konkrétní filozofii, ani nepodléhají podobným předsudkům, jako tarotové karty. Nakonec se pro daný účel ukázaly jako nejvhodnější obrázkové karty ze společenské hry Dixit - klienti se při jejich použití cítí obrazy osloveni a získávají z nich mnohé inspirativní podněty.

Určitou výhodou, avšak zároveň i nevýhodou Tarotu je to, že do něj jeho tvůrci zabudovali staletou hlubokou zkušenost lidstva s duchovním růstem, a právě proto mohou být pro některé klienty zrovna tyto symboly velmi inspirativní, zatímco pro jiné naopak velmi omezující.

Naše dosavadní zkušenost s klienty různých zaměření a duchovních směrů ukazuje, že všichni si byli v těchto obrazech schopni najít příběh a výklad, který odpovídal jejich chápání a nebyli nuceni kvůli nim přijímat žádnou cizí ideologii. Pokud jim na obrázku něco nesedělo, jednoduše to ve svém vnímání a reflexi pominuli.

V další části této kapitoly 2.5 přebíráme označené pasáže z bakalářské práce Kašické „Proč lidé chodí ke kartářkám“ (2006, s. 12-14).

Pro hlubší obeznámení se s Tarotem, jeho významem a použitím, lze např. využít Nakonečného (s. 286-295) „Lexikon magie,“ Vurmovu (1995) encyklopedii Tarotu s názvem „Tajemství karet“ nebo knihu stejného autora „Tarot a hledání smyslu života“ (Vurm, 2007).

Co se týká teorií o původu Tarotu, tak se nejčastěji spekuluje o Egyptu, o Indii a Arábii. V Evropě je první dochovanou tarotovou sadou Visconti-Sforza z poloviny 15. stol., nesoucí název milánské vládní rodiny, která si ji objednala. Tato kompletní sada byla ručně malována a žádný z trumfů ani z šestnácti dvorních karet nenese číslo ani jméno. Dalšími dochovanými jsou sady Tarot de Marseille, který je považován za „nejklasičtější“.

Název TAROT vznikl s největší pravděpodobností francouzským prepisem italského původního názvu TAROCCHI (nebo v jednotném čísle TAROCCHO). Členové pařížského cechu výrobců karet totiž sami sebe ve stanovách z roku 1594 nazývají TAROTIERS (Kašická, 2006, s. 12).

2.5.1 Význam karet Velkých Arkán jako zobrazení mytologické cesty životem

Tarot je sada 78 karet, skládající se z tzv. Velkých a Malých Arkán (neboli „tajemství“). Malých Arkán je 56, Velkých 22.

Velká Arkána mají při výkladu Tarotu klíčové postavení, protože jednotlivé karty symbolizují základní archetypy lidstva. Nepochybuje se o tom, že mají esoterní význam a je v nich uchováno hermetické učení, vedoucí k „zasvěcení.“ Velká Arkána ukazují typické fáze proměny a vývoje člověka na jeho cestě životem. Celou cestu otevírá karta s hodnotou 0 jménem „Blázen“ a završuje jí karta s číselnou hodnotou XXI „Svět.“ (viz přehled na str. 47).

Tato cesta se dá popsat např. následující Vurmovou interpretací (1995), kdy jednotlivé římské číslice představují označení příslušné karty Velkých Arkán:

Člověk je zrozen do hmotného světa jako nevědomý (0), aby objevoval jeho skrytá tajemství (I) a smysl života (II).

Na počátku jsou mu průvodci matka (III) a otec (IV), později různí učitelé (V).

Nejcennějším darem je mu svobodná vůle, která mu umožňuje rozhodování (VI). Jeho mladé a hrdé Ego mu dodává odvahu nutnou k překonávání překážek (VII).

Jeho činy však podléhají odplatě (VIII), a tak musí být pevný a moudrý, často osamocený ve svém hledání (IX) a nenechat se zviklat kolísavostí osudu (X).

Jeho vnitřní síla (XI) mu umožní nejen jednat s okolním světem, ale i hluboké vnitřní poznání (XII) jistot, které nepodléhají žádné změně (XIII).

Umírněnost jeho konání a myšlení (XIV) mu umožní překonat veškerá pokušení a extrémní hmotného života (XV).

A bude schopen rozeznávat i v neštěstí (XVI) smysl svého osudu a pomocnou ruku anděla strážného (XVII), který ho chrání před temnotami (XVIII) a vede ho směrem ke světlu (XIX).

Jeho životní cesta vrcholí přeměnou (XX), kterou dosáhne harmonizací svého nitra s okolním světem (XXI).

Stává se tak osvíceným a jeho vědomí je totožné s vědomím světa (= vyšší aspekt karty 0 Blázen).

Jestliže tohoto osvícení nedosáhl, je mu dána další příležitost v příštím životě a celá cesta se opakuje (In: Kašická, 2006, s. 13).

Zakladatel hermetického řádu Zlatého úsvitu, MacGregor Mathers, zase popsal Velká Arkána z tohoto hlediska:

Lidská vůle (I), osvícená Vědou (II) a projevená Akcí (III) by měla najít své Uskutečnění (IV) v činech Milosrdenství a Dobročinnosti (V).

Dobrý charakter (VI) přinese Vítězství (VII) prostřednictvím Rovnováhy (VIII) a Obezřetnosti (IX) navzdory kolísavosti Osudu (X).

Síla Ducha (XI), posvěcená Obětí (XII) svého Já zvítězí nad Neštěstím (XIII), a tak moudrá Kombinace (XIV) umožní odvrácení Zlého Osudu (XV).

V každém Neštěstí (XVI) je vždy hvězda Naděje (XVII), prosvítající soumrakem Podvodu (XVIII) k dokonalému Štěstí (XIX) v Konečném Výsledku (XX).

Na druhé straně Pošetilost (0) přinese Odplatu (XXI). (In: Kašická, 2006, s. 13-14).

Další zdroje popisů tarotových karet ve vazbě na jungovskou symboliku a archetypy nalezne laskavý čtenář např. v Nicholsově (2006) publikaci „C. G. Jung a Tarot: Cesta archetypu.“

Podobně jako výše uvedení autoři také Banzhaf (2008) znázorňuje jednotlivé karty Velkých Arkán jako zastávky na tzv. mytologické cestě hrdiny (viz také Jung, 2009).

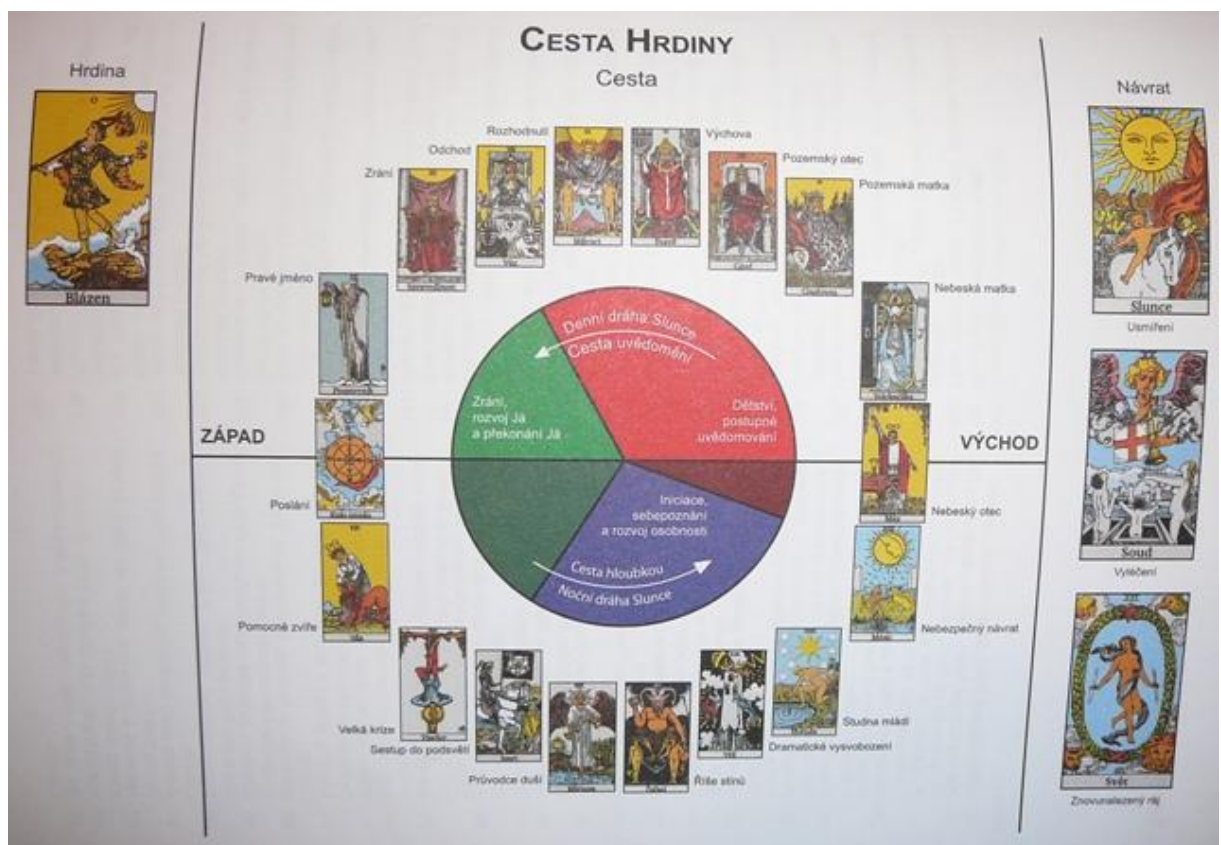
Tím nám nabízí další výkladové schéma Tarotu postavené na typických situacích, které člověka na jeho cestě životem za naplněním osobního poslání a individuace obvykle potkávají.

Jedná se o podobný příběh, jaký se neustále v mnoha obměnách opakuje v mýtech (Campbell, 2009) a pohádkách (von Franz, 1998).

Hrdinu představuje karta Blázen 0 (vlevo nahoře).

Jeho cesta pak začíná v kruhu vpravo kartou I (Mág) a pokračuje proti směru hodinových ručiček až ke kartě XVIII (Měsíc).

Na konec příběhu nastupují tři karty vpravo - shora XIX (Slunce), XX (Soud) a XXI (Svět):



Obrázek 1 - Tarotová cesta hrdiny, Banzhaf, 2008

V následující tabulce uvádíme archetypické významy jednotlivých karet Velkých Arkán (v názvosloví podle klasického Raider-Waite Tarotu), přičemž volně čerpáme zejména z Banzhafa (2008).

Také zde nalezneme propojení na příslušnou etapu cesty hrdiny a též formulaci cíle dané etapy, který musí být naplněn, než „osud“ dovolí člověku toto stadium života opustit a pokračovat dál:

Ozn.	Karta	Etapa cesty hrdiny	Archetyp	Cíl etapy
0	Blázen	Hrdina	Božské dítě	radost, bezstarostnost, sběr zkušeností
I	Mág	Nebeský otec	animus, kejklíč, tvůrce, mistr, Bůh	mistrovství, seberealizace, poznání
II	Velekněžka	Nebeská matka	anima, Panna, Kora, Anima Mundi, bohyně	intuice, pochopení, tušení souvislostí
III	Císařovna	Pozemská matka	matka, příroda, (alt. anima)	životní síla, růst, obnova, tvořivost, emoce
IV	Císař	Pozemský otec	otec, stát, autorita, (animus)	řád, bezpečí, struktura, vytrvalost
V	Papež	Výchova, vzdělání	moudrý stařec, svatý, tradice	kvintesence, smysl, vzdělání, směr
VI	Milenci	Rozhodnutí	rozcestí, dospívání, sebepojetí	přihlásit se k cestě, člověku, úkolu
VII	Vůz	Odchod	vydání na cestu, hrdina, obé	poznat svět, pronikat, vykonat krok
VIII	Spravedlnost	Zrání	chytrost, rovnováha, sklizeň	odpovědnost, objektivita, čestnost
IX	Poustevník	Pravé jméno	stařec, půst, odříkání	sebepoznání, věrnost sobě, vnitřní klid
X	Kolo osudu	Poslání	poslání, výrok věštírny	proměna, zvládnutí živ. úkolu, sjednocení
XI.	Síla (Chtíč)	Pomocné zvíře	zkrocení zvířete, sebekontrola	radost, vášně, setkání s pudy a divokostí
XII	Viselec	Velká krize	zkouška, oběť, Kristus	růst do hloubky, nezasahovat
XIII	Smrt	Sestup do podsvětí	smrt, konec, změna	odpoutání, překonání ega, proměna
XIV	Mírmot	Průvodce duší	alchymie, spojení protikladů	vnitř. jistota a rovnováha, tolerance, umění
XV	Ďábel	Říše stínů	odpůrce, stín, ďábel	vyrovnání s vl. chybami a temnou složkou
XVI	Věž	Dram. vysvobození	rozpad, ořes, osvobození	osvoboz. od fixních idejí, únik do svobody
XVII	Hvězda	Studna mládí	moudrost, naděje, víra, vedení	chápaní souvislostí, víze, moudrost
XVIII	Měsíc	Nebezpečný návrat	noc, nevědomí, úzká cesta, sen	překonat temnotu, vrátit se ke světlu
XIX	Slunce	Usmíření	den, vědomí, zlato filozofů	znovuzrození, jistota, světlo, sebeuvědom.
XX	Soud, Aeon	Vyléčení	zázrak, uzdravení, vzkříšení	uzdravení, povolání, uvědomění, sdílení
XXI	Svět	Znovunalezený ráj	Bytostné Já, znovunalez, ráj	celost, integrita, vyrovnanost, spr. místo

Tabulka 1 - Archetypální významy Velkých Arkán

Z tohoto přehledu archetypů a z popisu cílů jednotlivých etap cesty hrdiny vycházel konzultant při představování standardních významů tarotových karet klientům v závěrečné části výzkumného sezení.

2.5.2 Obrázkové symboly na jiných typech hracích karet

K využití pro náš účel projektivní obrazové techniky samozřejmě připadají v úvahu i jiné, než jen tarotové obrázkové sety.

Bylo by možné např. využít tzv. Koučovacích karet se symbolickými fotografiemi, ale jejich limitem je jen velmi omezený počet obrazů s nedostatečným symbolickým pokrytím.

Jiné karetní sady z okruhu esoterických a věšteckých pomůcek, jako jsou např. Andělské karty a podobně, mají velkou slabinu právě ve svých esoterických konotacích a navíc jsou pro běžného klienta opravdu zavádějící, protože svou volbou obrazů a témat až příliš zdůrazňují svůj esoterický charakter. Experimentovali jsme sice s některými z těchto sad, např. s Orákulem vizí, ale pro klienty bylo málo mnohostranné a příliš výrazně svázané se záměrem a světonázorem autora. Navíc jeho obsahy na klienty působily příliš agresivně, temně a svou figurálností nedostatečně podnětně.

Původně jsme uvažovali i o využití sady s názvem Symbolon, která původně vznikla přímo na Jungův popud za účelem zobrazení archetypů. Ovšem výsledná sada je nakonec zbytečně a zavádějícím způsobem doplněna ještě i o astrologické symboly, a navíc samotné provedení obrázků a na nich vyobrazených situací je až příliš pohádkové. Ostatně i sám Jung nakonec z těchto důvodů tuto sadu odmítl a s autorem se na jejich odebrání nedohodl.

Nakonec jsme objevili společenskou hru Dixit se čtyřmi sadami kouzelných obrázkových karet bez jakýchkoliv mystických konotací. Tato sada se ukázala naprosto dostačující pro všechny typy použití a u klientů se stala velmi široce přijímanou a oblíbenou. Mnoha použitími jsme ověřili, že obsahuje téměř všechny druhy myslitelných symbolických vyjádření ze všech typů životních situací a klientům v ní málokdy nějaký obraz chyběl.

Osvědčila se jak v koučování a terapii, tak i ve firemních manažerských kurzech či při teambuildingu. Dnes existují čtyři na sebe navazující sady těchto karet v celkovém počtu 336. Z nich jsme pouze vyloučili některé příliš fantastické a nereálné obrazy znázorňující např. složité stroje či hračky, které nevyhovovaly k působení v roli inspirativních symbolických podnětů. I přes svou obraznost sada nepůsobí příliš dětsky a podněcuje i dospělé k imaginaci.

Nakonec tak v námi používané sadě zůstalo 235 karet, které obsahují široké spektrum symbolů zobrazujících většinu typických situací ze života a lidského prožívání.

Jediné, co klienti v této sadě občas marně hledali (a o to více i ve většině tarotových setů - zejména ve Velkých Arkánách) byly obrazy znázorňující společenství více osob, než jen dvou nebo rodiny - čili chyběly jim symboly pro vyjádření přátelství a dalších interakcí mezi lidmi.



Obrázek 2 - Sada Dixit

Zajímavým příspěvkem k práci s obrazy mimo samotné karty je Riedelové (2002) kniha „Obrazy v terapii, umění a náboženství,“ která nabízí jednu z dalších možností, jak rozšířit podnětový materiál pro klienty, a to přímo o skutečné obrazy, např. naživo v obrazárnách nebo formou využití obrazových encyklopedií.

2.6 Souvislosti osobního rozvoje se spiritualitou

Spiritualitu v této práci chápeme jako širší pojem než náboženství a nesouvisí pro nás s případným kognitivním přihlášením se k určité víře nebo s formální příslušností k nějakému konkrétnímu náboženskému vyznání (Říčan, 2007). Zahrnujeme do ní hlubší roviny psychiky spojené s archetypickými představami a také osobní prožívání vztahu k transcendentnu, tedy ke všemu, co člověka přesahuje. Patří sem tudíž i pátrání po smyslu (Frankl, 2007) a významu v životě, prožívání jeho naplnění nebo nenaplnění a také hledání a zakoušení jednoty či sjednocení s lidmi, přírodou, vesmírem a Bohem, ať je definován jakkoliv (Bobek, 2014).

Spiritualita pro nás kromě zakoušení vztahu s božstvím a rozmanitých forem kontaktu s duchovním světem zahrnuje i transpersonální zážitky změněných stavů vědomí, např. ve stavu meditace. Ovšem pro odlišení od čistě vědomých - tedy emocionálních, volních nebo racionálních - vrstev psychiky, zde spiritualitu považujeme svou podstatou za součást hlubší nevědomé, podvědomé a předvědomé psychické oblasti, která do vědomí vstupuje až na základě vnitřního dialogu mezi psychickou a spirituální složkou osobnosti (Bobek, 2010).

V tom se naším pojetím spirituality mírně odlišujeme kupříkladu od Schermera (2007), jenž už i pouhé filozofické úvahy člověka s odpovídajícím emocionálním doprovodem, které jsou následovány určitými silnými volnými pohnutkami, již považuje samy o sobě za duchovní projevy.

Pro nás je duch v souladu s biblickým pojetím (např. Gen 2,7, Bible, 2009, s. 2, nebo 1.Kor 2,11, Bible, 2009, s. 1447) přece jen principiálně poněkud odlišnou dimenzí osobnosti, než že by šlo o určitý druh prožitku jen čistě vědomé psychické povahy (Bobek, 2010, s. 6-8).

Avšak u obou pojetí vidíme, že už při pouhém popisování symbolů a archetypů zobrazených na kartách se tak na základě schopnosti projektivních technik odhalovat neuvědomované psychické obsahy vlastně rovnou dostáváme do takto definované spirituální roviny. Ať tak či onak při práci s kartami se tedy opravdu i z našeho akademického hlediska již pohybujeme v oblasti spirituality, jak správně tuší lidová esoterika.

V rámci studia psychodiagnostiky a psychologické metodologie autor této práce vytvořil dotazník spirituálních aspektů rozvoje osobnosti DSARO, který zkoumal 15 různých projevů spirituálního zaměření osobnosti a také orientace respondentů na vlastní seberozvoj.

V dotazníku mu mimo jiné šlo o prozkoumání souvislosti spirituálního rozměru člověka s jeho zájmem a předpoklady pro osobní růst (Bobek, 2014). Na vzorku 258 respondentů sestavil normy pro českou populaci a při zkoumání odpovědí probandů se ukázalo, že zaměření na spiritualitu s orientací člověka na osobnostní růst spolu úzce souvisejí (překrývají se z 65%), i když jednotlivé dílčí aspekty těchto dvou oblastí zájmů již spolu tak výrazně nekorelovaly.

2.7 Nástroje rozvoje osobnosti a možnosti jeho měření

Nástroje rozvoje osobnosti vlastními silami popsala např. ve své bakalářské práci Václová (2008). Hovoří tam o autogenním tréninku, Foglarově modrém životě a lovu bobříků, time managementu, enneagramu, superlearningu, různých typech cvičení a bojových umění.

Kromě četby seberozvojových knih a aplikace jejich poznatků, návštěvy seminářů osobního rozvoje, podstoupení koučování v roli klienta, cvičení jógy či provozování meditací, patří mezi hlavní nástroje osobního rozvoje vlastními silami dle našeho názoru zejména sebereflexe, sebekoučování a vedení osobního rozvojového deníku.

Pro někoho může být tímto nástrojem třeba i psaní a publikování knih, např. básní či románů s autobiografickými prvky. I takový román je vlastně vyjádřením autorových projekcí do různých postav a dějů.

Za účelem sebepoznání a seberozvoje je též možné udělat si a vyhodnotit rozmanité testy a dotazníky, zúčastnit se duchovních rituálů jako je modlitba a půst, případně pouti do Santiaga de Compostela nebo jiného typu duchovního putování. Lidé také pro tento účel často volí

účast na zážitkových experimentech typu systemických konstelací, přechodu přes žhavé uhlí, potní chýše, pobytu o samotě či ve tmě, nebo v přechodových či zasvěcovacích rituálech, např. v podobě hledání osobní vize v programech typu Vision Quest.

Jako nejtypičtější metoda osobního rozvoje jsou dnes využívány sebezkušenostní terapeutické výcviky a terapeutické komunity, které jsou ovšem většinou pro laickou populaci s výjimkou přihlášení se do koučovacích výcviků s obdobným obsahem nedostupné.

Co se týká měření posunů na cestě osobního rozvoje, je možné kromě různých dotazníků a testů využít především sebepopis, sebehodnotící škály a také dotazování respondentů v okolí zkoumané osoby, např. v podobě 360° zpětné vazby.

2.7.1 Reflexe a sebereflexe jako nástroj rozvoje

Jedním z neúčinnějších nástrojů vlastního rozvoje je sebereflexe. Tím, co nejvíce podporuje rozvoj druhých, se zase ukazuje být reflexe. Její účinnost bývá mnohem vyšší, než použije-li konzultant přímé rady klientovi či dokonce zaujme expertní hodnotící postoj.

Jaký je tedy rozdíl mezi hodnocením a reflektováním?

Hodnocení = objektivní posouzení skutečnosti ve vztahu k normě.

Reflexe = subjektivní fenomenologický popis pozorování a vlastních prožitků konzultanta ve vztahu ke klientovi a jeho zakázce, který má pro klienta podnětné a inspirativní vyznění a je podán nabízejícím neexpertním způsobem otevírajícím klientovi nové možnosti.

Sebereflexe = subjektivní pozorování sebe sama. Může probíhat na několika úrovních:

Sebereflexe 0. řádu – vnímám své chování

Sebereflexe 1. řádu – přemýšlím nad tím, co a jak dělám; kladu si užitečné otázky

Sebereflexe 2. řádu – přemýšlím nad tím, jak přemýšlím o tom, co a jak dělám a k čemu je mi takovéto přemýšlení užitečné (Parma, 2006, s. 63-65).

Sebereflexe tak zdaleka není totéž, co sebehodnocení - nemá v sobě onen svazující a zužující hodnotící akcent, takže dává větší prostor hledání nových možností chování.

V naší práci budeme pro podporu rozvoje klientů využívat především reflektování. Již jsme řekli, že tím míníme *posuzování jevu vzhledem k vlastnímu subjektivnímu pocitu konzultanta*. Jedná se vlastně o rozmanité formy zrcadlení (podrobněji viz Bobek, Peniška, 2008, s. 178 - 182), které konzultant klientovi nabízí.

Reflexe používají „já“ jazyk (tj. výrazy typu „líbí se mi“, „zaujalo mne“, „všiml jsem si,“ atd.). Jsou nabídkou, nikoliv diagnózou.

Jde o opak hodnocení (posuzování jevu ve vztahu k objektivní normě), které užívá jazyk „pravdy“ (např. „správné“, „dobré“, „užitečné“, „vhodné,“ atd.) nebo jazyk „správného“ posouzení (je to tak a tak, vyjádřil jsi / stalo se to a to,...) (Parma, 2006, s. 69-70).

Smyslem reflexí je nabídka užitečných podnětů (inspirací) pro klienta, které mu rozšíří možnosti volby. Reflexe je podávána ve vztahu k dohodnutému cíli (zakázce) partnera, případně k zadání pro dané setkání.

Obsahem reflexí tedy mohou především být:

- Doslovné citace, pozorování a ocenění všeho konstruktivního a posouvajícího v rozhovoru (zejména odkrývajících se zdrojů klienta)
- Osobní pocity a užítky pozorovatele - konzultanta (vyjádřené za sebe)
- Nabídka otevírajících nápadů, inspirací, podnětů, fantazií a hypotéz reflektujícího
- Rozšiřující a prohlubující hypotetické konstruktivní otázky, které mohou obohatit rozhovor o další alternativní úhly pohledu
- Podpora zkompetentňování reflektovaného, např. důvěra v jeho schopnosti, popis možností příznivého vývoje, apod.

Styl reflektování je hypotetický, otevřený, hledající („jaké by to bylo, co by se asi stalo, kdyby,...“) - vždy jde o hravé zkoumání dalších možností, ne o nalezení správného pohledu.

Reflexe musí být sestaveny z autentického materiálu, který reflektovaný přinesl (využívají konkrétních citací klienta a popisů obrazů a symbolů, které se vyskytují v sestaveném obrazi).

Mezi nejčastější chyby reflektujících patří hodnocení, zobecňování, paušalizování, diagnostikování, konečné soudy, předepisování, poučování, dělení se o vlastní „dobré zkušenosti,“ nevyžádané rady, podléhání iluzi, že rozumím a vím, expertnost, chlácholení, podceňování důležitosti tématu, nedůvěra ve zdroje partnera, povyšování se, „podle sebe soudím tebe“, akademické diskuse, soupeření o lepší nápad, konkurence klientovi, příliš mnoho nevýznamných podnětů, které nejdou o úroveň výše - uvězněných v rovině pohledu partnera (volně čerpáno z Parma, 2006).

V této práci budeme jak klienty povzbuzovat k sebereflexi na základě podnětů z obrázkových karet, tak bude i konzultant sám používat rozmanité formy reflektování.

2.8 Aktuální situace v oblasti zkoumání - dosavadní výzkumy

Jak již bylo řečeno, hlavními zdroji inspirace pro nás byly práce Wollschlägerových (2000) a Brečky (2008), které obsahují i některé metodiky, postupy a náměty pro různé formy praktické terapeutické práce s klienty s využitím symbolů, představivosti a imaginace.

Ovšem chybí jim - podobně jako i jiným psychoterapeutickým nástrojům - výslovná orientace na neterapeutickou práci zaměřenou na osobní rozvoj klientů a také podrobná zobecněná metodika postupu krok za krokem. V jejím nalezení má spočívat přidaná hodnota této práce.

2.8.1 Tuzemské diplomové práce

Co se týká příbuzných témat pokrytých dosud zpracovanými diplomovými pracemi z českého prostředí, naši problematice se nejvíce přiblížila následující díla, která autor při přípravě na svůj výzkum všechna prostudoval:

- Využití terapeutického potenciálu projektivních technik v práci s rodinou - technika Zakleté kameny (Štípek, KP FF UK, 2010)
- Využití pohádkového motivu v psychoterapii (Mikotová, HTF UK, 2007)
- Rozvoj osobnosti vlastními silami (Václová, KAaPŘ FF UK, 2008)
- Vědomí a nevědomí - teoretická analýza (Skála, KP FF UK, 2010)
- Psychoterapie a spiritualita - Integrace duchovní dimenze do terapie (Málek, KP FF UK, 2008)
- Proč lidé chodí ke kartářkám (Kašická, FHS UK, 2006)
- Aspekty šamanismu v psychologii (Abrahámová, KP FF UK, 2008)
- Psychologie metafory (Chrz, KP FF UK, 1995)
- Psychologie příběhu (Pithartová Slachová, KP FF UK, 2011)
- Práce se sny v Gestalt terapii (Tláskalová, KP FF UK, 2008)

Každé uvedené dílo solidně pokrývá naznačené téma, avšak žádné z nich nedává konkrétní návody pro práci s obrazovými symboly. Pouze Štípek (2010) popisuje několik kreativních zážitkových technik pro práci s rodinou, z nichž lze převzít některé drobné inspirace, které jsou pro náš účel pouze rámcové (např. technika Cesta, Časová osa a Spirála). Přínosem jeho práce je poměrně bohatý nafocení konkrétní kazuistický materiál při práci s kameny.

2.8.2 Zahraniční disertační práce

Zahraničním diplomovým pracím jsme zvláštní pozornost nevěnovali. Mezi pokročilejšími postgraduálními disertačními pracemi se našemu tématu nejvíce blížily následující:

- Assad, R. M.: *The archetypal symbology of the tarot, meditation and psychological change* (Boston University, 1984).
- Crocker, R. A.: *In the cards: A qualitative and quantitative investigation of divination practice and creativity within the Feminist Spirituality Movement* (Saybrook Graduate School and Research Center, San Francisco, California, 2003).
- Gallop, M. K.: *Maslow and the Tarot: Self-actualization in theory and practice* (California School of Professional Psychology, Los Angeles, 1981).
- Hofer, G.: *Tarot Cards: An Investigation of their Benefit as a Tool for Self Reflection* (University of Victoria, 2009).
- Kopp, J. B.: *The use of Tarot cards as an archetypal projective instrument* (California School of Professional Psychology, Berkeley, 1983).
- Reese, J.: *Examining intuitive-creativity via reading Tarot cards in a person-centered climate* (Saybrook Graduate School and Research Center, San Francisco, California, 2010).
- Rosengarten, A. E.: *Accessing the unconscious: A comparative study of dreams, the TAT, and Tarot* (Faculty of the California Institute of Integral Studies, San Francisco, California, 1985).

Avšak žádná z nich neřešila přesně naše téma.

Analogické našemu pojetí se původně zdálo být Koppovo (1983) „Použití tarotových karet jako archetypálního projektivního nástroje,“ avšak ten na svém souboru 81 pacientů kliniky pouze doložil, že v tarotových kartách rozpoznají typické archetypy popsané jungiány.

Jako nejbližší se nakonec ukázala práce Hoferové (2009) na téma „Zkoumání užitku tarotových karet jako nástroje sebereflexe,“ ovšem její vzorek sestával výhradně ze zkušených vykladačů Tarotu, se kterými vedla interview, takže její poznatky není možné aplikovat na laickou populaci, která zajímá zase nás.

2.8.3 Zahraniční výzkumy a články v odborných časopisech

Zahraniční odborné články popisující tuto problematiku se zabývají především zkoumáním divinačních aspektů tarotových karet z hlediska relevantnosti a naplnění individuálních předpovědí ve srovnání s očekávanou pravděpodobností, pokud by se jednalo jen o shodu náhod:

Např. Blackmorová (1983) provedla tři experimenty testující validitu použití tarotových karet pro individuální osobní interpretace.

Jorgensen (1984) a Quammenová (2009) zkoumali data o divinaci na základě pozorování účastníků tarotových seancí.

McCusker a Sutherlandová (1991) experimentálně potvrdili, že při opakovaném použití tažení tarotových karet naslepo byly výsledky přesnější, než by odpovídalo pouhé pravděpodobnosti.

Antons-Volmerg (1989) popisuje svůj vlastní názorový přerod z racionalistického k náboženskému intelektuálnímu postoji po setkání s esoterickým poznáním zprostředkovaným zejména tarotovými kartami.

Další práce se snaží divinaci vysvětlit vědecky:

Tobacyk a Milford (1988) v časopise zabývajícím se diagnostikou osobnosti posuzují víru v paranormální jevy na základě Barnumského efektu.

Ivtzan (2007) shromáždil přehled literatury porovávající psychologická a esoterická vysvětlení fungování Tarotu.

Semetskyová (2008) v časopise *Kybernetika a lidské poznání* zkoumala transverzální komunikaci a pokusila se smířit vědu a magii.

V odborných časopisech jsme našli celkem čtyři práce, které se nejvíce blížily našemu záměru:

Wilsonová (2012) v humanisticky orientovaném časopise dokládá, že i ateisté mohou využívat sílu Tarotu, a to právě díky jeho imaginativnímu a projektivnímu potenciálu.

Chiang, Chen (2008) s úspěchem používali Tarot také projektivním způsobem k analýze významných událostí u studentů s nízkým sebevědomím v rámci poradenských sezení.

Spector (1986) popisuje případ využití Tarotu v rámci rodinné terapie u 15-letého chlapce zajímavějšího se o satanistické symboly a okultní síly, s nímž se podařilo navázat kontakt až právě díky použití tarotových karet.

Davidsonová (2001) v článku „Předvídání a vhléd: Umění dávného Tarotu“ v *Časopise Americké akademie psychoanalytiků* popisuje standardní tarotový výklad jako paralelu k psychotherapeutickému procesu, ve kterém se klient díky výkladu tarotových karet dostává k zamyšlení nad svým osobním rozvojem v minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Ovšem také zde zkoumá spíše zážitky klientů z návštěv kartářů, než že by nechala klienty pracovat s kartami samotné, jako se o to pokoušíme my zde.

Čili prací zabývajících se neokultním projektivním využitím tarotových a jiných obrázkových karet k osobnímu růstu není v psychologických databázích obsaženo zase tolik a už vůbec

nenavrhují konkrétní metodiku postupu pro konzultanty, kteří nechtějí zkoumat Tarot jako takový, ale jeho pomocí projektní potenciál samotných klientů.

Po průzkumu dostupných odborných článků se tedy nakonec ukázalo, že nejbližší našemu tématu - a tudíž pro nás nejpřínosnějšími zdroji pro srovnání - budou právě ony původně uvedené knihy Wolschlägerových a Brečky.

2.9 Kvalitativní přístup k výzkumům v oblasti koučování, terapie a poradenství

V této kapitole 2.9 a následující 2.10 volně citujeme některé části publikované již v autorově bakalářské práci (Bobek, 2011). Převzaté pasáže nejsou označeny kurzívou, protože se nejedná o texty jiného autora.

Zkoumání efektů psychoterapie, koučování a poradenství není vůbec jednoduchá záležitost kvůli nestrukturovanému a měnícímu se předmětu zkoumání a množství přítomných proměnných. Mnohdy pracujeme s idiografickými a hůře operacionalizovatelnými daty. Timuľák (2005, s. 43) ve své monografii, mapující používané přístupy ve výzkumu psychoterapie, uvádí, že *„nejjednodušší způsob zjišťování terapeutické změny je tázání se samotného klienta. Nejčastěji se to děje prostřednictvím na symptomy zaměřených sebesposuzovacích škál, dotazníků a strukturovaných interview.“*

Příkladem na symptomy zaměřených sebesposuzovacích škál je Symptom Checklist-90 (SCL-90), příkladem metody interview pak Strukturované interview klientovy změny (CCI).

Dalším zdrojem pohledu na změnu pak může být sám terapeut či konzultant, nebo také hodnocení signifikantními druhými. Jindy lze použít behaviorální a fyziologické nástroje měření a další objektivní data.

V našem případě budeme vycházet pouze z přímého okamžitého vyjádření klientů, co jim daná metoda bezprostředně dala a nebudeme zkoumat její dlouhodobé dopady.

2.9.1 Výhody a slabiny kvalitativního výzkumu

V naší práci budeme postupovat kvalitativním způsobem, neboť zkoumáme 13 kazuistik. Kvalitativní výzkum je volnější, vychází z metod používaných v humanitních vědách, výzkumný vzorek může být menší, u idiografických šetření stačí často i několik jednotlivých případů či kazuistik, což je i naše situace.

Kvalitativní přístup vychází ze zkoumání jednotlivých případů na základě předem připravených, ale také postupně se vyvíjejících výzkumných otázek, postupuje induktivním

způsobem od konkrétního k obecnějšímu a jeho výstupem je hypotéza či návrh teorie, která ovšem není širěji zobecnitelná.

Na kvalitativní výzkum pak může navázat výzkum kvantitativní, který jeho hypotézy dále ověřuje a testuje na širší populaci.

V kvalitativním přístupu dochází k emergentnímu vývoji, kdy se samotné jeho postupy a zaměření v průběhu zkoumání dále mění na základě dosavadních zjištění. I v našem případě jsme postupně přizpůsobovali používanou metodu zjištěním z předchozích sezení.

K výhodám kvalitativního výzkumu patří, že získává hloubková data, zkoumá fenomén v přirozeném prostředí, umožňuje studovat procesy a navrhopvat teorie, hledá lokální idiografické souvislosti a pomáhá při počáteční exploraci fenoménu.

K jeho hlavním nevýhodám patří, jak již jsme zmínili, že získaná znalost nemusí být zobecnitelná do jiného prostředí a situací, *„je obtížné provádět kvalitativní predikce a testovat hypotézy a teorie, analýza a sběr dat jsou časově a kapacitně velmi náročné a výsledky mohou být ovlivněny výzkumníkem, jeho předporozuměními, respondenty i použitou metodou“* (Hendl, 2005, s. 52).

2.9.2 Zkoumání kazuistik

Při zkoumání kazuistik z hlediska efektu konzultací či koučovacích setkání se uplatní jak posuzování proměnných na straně klienta, tak i na straně konzultanta / kouče. Přitom je též třeba vzít v potaz interakci vhodného postupu s charakteristikami klienta.

Zde můžeme např. používat dotazníky měřící „terapeutický“ vztah (alianci) či dotazníky hodnocení sezení vyplňované jak konzultantem / koučem, tak i klientem, např. Škálu dopadu sezení (RSRS).

Mezi neparticipativní metody kupříkladu patří hodnocení projevů klienta konzultantem / koučem nebo sebehodnocení projevů konzultanta / kouče (např. Terapeutova škála prožívání - TES).

Při výzkumu procesu terapie, koučování a poradenství se potýkáme s mnoha metodologickými problémy, jako je např. *„zjednodušování, vliv kontextu, otázka zevšeobecnitelnosti, nelinearita, terapeutova a klientova nepřizpůsobivost, perspektivy pohledu na terapeutický proces a etika zkoumání v psychoterapii“* (blíže viz Timuřák, 2005, s. 163-169).

Zajímavá je metoda deskriptivního sledování různých aspektů terapeutického procesu, např. verbálních výpovědí konzultanta / kouče, pomocí které lze jednoduše zjišťovat i rozdíly mezi jednotlivými přístupy.

Sem patří třeba položky jako „*povzbuzení, podpora / ujištění, poskytnutí informací, přímé vedení, uzavřené a otevřené otázky, přeformulování, reflexe, reakce na neverbální aspekty, interpretace, konfrontace, sebeodhalení či ticho*“ (Timulák, 2005, s. 184).

2.10 Používané metody analýzy kvalitativních dat

K hlavním metodám kvalitativního výzkumu patří především pozorování, interview a analýza stop a výsledků činnosti (např. textů, produktů, audio či videozáznamů).

My jsme v této práci použili pozorování, interview (rozhovor), audio a videozáznamy, zápisky konzultanta i klientů a fotografie vybraných karet a jejich uspořádání.

V kvalitativních výzkumech se k analýze sesbíraných kvalitativních dat bez ohledu na konkrétní použitou metodu sběru používají následující nejobecnější analytické postupy (Miovský, 2006, s. 219-220):

- kódování - přiřazování klíčových slov či symbolů k pozorovaným faktům, označování významových celků
- archivace kódovaných dat
- propojování dat - hledání souvislostí a vzájemné propojování ve větší celky, vytváření a identifikace kategorií, trsů, apod.
- komentování a doplňování dat - uvádění do kontextuálních vztahů
- vyvozování závěrů a verifikace - interpretace údajů a ověřování jejich platnosti
- budování teorie - vytvoření systematického vysvětlení nálezů, homogenního interpretačního rámce
- grafické mapování - vytváření schémat, diagramů a modelů znázorňujících výslednou teorii.

To vše jsme při našem postupu v rámci této diplomové práce uplatnili i my.

Postup analýzy kvalitativních dat, kterého se budeme držet i my v naší práci, popisujeme níže ještě o něco podrobněji.

Metody jsou pojaty volně podle Miovského (2006, s. 220-253).

Deskriptivní přístup ke kvalitativní analýze

V tomto přístupu výzkumník jen fakticky popisuje získaná data a pouze je třídí a klasifikuje. Přitom se brání jejich další interpretaci. Tento krok je také základem jakékoliv případné další analytické práce s daty.

Metoda vytváření trsů

Vytváření trsů slouží k seskupení a konceptualizaci určitých výroků do skupin. Ty vznikají na základě vzájemného překryvu (podobnosti) mezi identifikovanými jednotkami. Tento překryv může být tematický, prostorový, časový nebo personální. Metoda je postavena na srovnávání a agregaci dat a jejich určité hierarchizaci, kdy prostřednictvím kategorizace základních jednotek vytváříme jednotky obecnější.

Metoda zachycení vzorců

Metoda zachycení vzorců se pokouší v získaných datech nalézt určité opakující se vzorce či témata. Jde v ní o vyhledávání obecnějších principů, vzorců a struktur. Výzkumník zde vytváří koherentní příběhy o tom, jak daný jev probíhá. Přitom je klíčové identifikovat opakující se podstatné části příběhu (vzorce) v různých konkrétních příkladech.

Metoda prostého výčtu

Metoda výčtu zkoumá, jak často se jev vyskytl, či v jakém poměru výskytu byl k jinému jevu.

Metoda kontrastů a srovnávání

V metodě kontrastů a srovnávání jde o to, od sebe odlišit jednotlivé identifikované kategorie a upozornit na rozdíly mezi nimi.

Metoda vyhledávání a vyznačování vztahů

Metoda vyhledávání a vyznačování vztahů mezi proměnnými může využívat buď popis vztahů, jak je vnímají účastníci výzkumu, nebo vyhledávání vzájemných vztahů na základě vnitřních nebo vnějších souvislostí mezi proměnnými.

Metoda zakotvené teorie

Metoda zakotvené teorie umožňuje standardizovaně zjišťovat souvislosti a vytvářet teorie z nasbíraných kvalitativních dat (viz Mioviský, 2006, s. 226-238 a Strauss, Corbinová, 1999) a integrovat výše uvedené dílčí postupy.

Začíná otevřeným kódováním, které obsahuje vytváření kategorií z objevených pojmů, popis jejich jednotlivých vlastností a jejich umístění na dimenzionálních škálách.

Na ně potom navazuje axiální kódování, které se snaží hledat a popisovat spojení a vazby mezi naformulovanými kategoriemi a subkategoriemi. Tyto vazby zahrnují příčinné podmínky, jev nebo ústřední událost, kontext, intervenující podmínky, jednání a interakce jako strategie pro zvládnání nebo reagování na jev a nakonec následky, důsledky či výsledky jednání a interakce.

Při selektivním kódování pak je popsána centrální kategorie systematicky uváděna do vztahu s ostatními kategoriemi za pomoci smysluplného příběhu a jeho základní kostry. Zde se vytváří i matice podmiňujících vlivů zkoumaného procesu.

Nakonec dochází k ověřování popsaných vztahů konfrontací s původními i postupně nově získávanými údaji a vytváření finální hypotézy (tvorba teorie).

Narativní analýza

Narativní analýza slouží ke zkoumání, jak daný děj či jev subjektivně vnímají a prožívají jeho účastníci a jaké příběhy si o něm vyprávějí. Jde vlastně o identifikaci způsobu, jak jsou zapamatovaná nebo prožívaná fakta či události interpretovány jednotlivými účastníky.

Všechny tyto kvalitativní postupy a metodiky jsme použili pro sběr, analýzu a zpracování dat v empirické části této práce i my.

3 Empirická část

Jak již bylo uvedeno, ke zkoumání této formy práce s lidmi nás inspirovalo studium odborných publikací Wollschlägerových „Symbol v diagnostice a terapii“ (2002) a Brečky „Tarot a terapie: Tvar v zrcadle“ (2008), které obě obsahují velké množství konkrétních kazuistik a dávají našemu záměru poměrně solidní akademický a vědecký základ.

Autor sám je odpůrcem esoteriky, ale v naznačeném čistě psychologickém pojetí již dříve v koučování tarotové a jiné obrázkové karty už několikrát využil (také na KP FF UK v předmětu Diagnostická praktika s Dr. Niederlovou) a mělo to vždy velmi dobrý ohlas i efekty. Proto se rozhodl v těchto experimentech dále pokračovat a v diplomové práci více prozkoumat možnosti a limity této metody.

3.1 Výzkumné otázky

Naší hlavní výzkumnou otázkou bylo:

1. Jakou metodiku by měl konzultant osobního rozvoje používat při projektivní práci s obrazovými karetními symboly, aby si klient odnesl co nejvíce a co nejhlubších nových podnětných inspirací pro své sebepoznání a seberozvoj.

Co se týká optimálního použití metody, tak jsme zjišťovali odpovědi i na doplňující otázky:

2. Jak nejlépe celý proces zahájit a uvést - jak má vypadat úvodní administrace
3. Jaké zadání a jakou formou klientovi na úvod sdělit
4. Jaké je nejvhodnější uspořádání a struktura projektivního experimentu
5. Jaký postup nejlépe funguje (přináší klientovi největší vhledy)
6. Zda existují odlišnosti v používání a inspirativnosti jednotlivých tarotových setů
7. Jak působí použití jiné než tarotové sady karet - v našem případě konkrétně ze hry Dixit nebo Tarotu Grálu, který se standardní tarotové symboliky drží jen částečně.

A nakonec i na tři nadstavbové otázky, které již přesahují práci s výzkumným vzorkem:

8. Jaké další možnosti zadání a uspořádání projektivního experimentu by případně mohly být použity (z postřehů klientů, z literatury i ze zkušeností autora s prací se skupinami)
9. Které z těchto možných jiných typů zadání bývají klienty nejčastěji voleny, dostanou-li na výběr (zde vycházíme z údajů získaných v autorem vedených koučovacích výcvicích, v dalších vzdělávacích kurzech nebo ve skupinách osobního rozvoje)
10. A nakonec která zadání se ukazují jako pro klienty nejpřínosnější a nejinspirativnější při různých formách práce s jednotlivci a se skupinou (u autorovy vlastní klientely).

3.2 Popis zvolené metody použité v rámci kazuistik

Pro výzkum v rámci této diplomové práce jsme zvolili standardizovanou metodu použití obrázkových karet (stále stejné výkladové schéma - tedy rozložení karet do kříže bez ohledu na případnou klientovu zakázku, kterou by si třeba chtěl řešit a také bez ohledu na jeho aktuální životní situaci), aby bylo možné zjišťovat, jaké nezávislé proměnné ovlivnily inspirativnost metody pro klienta.

Nicméně naším záměrem pro následnou aplikaci metody v praxi nebylo používat toto uměle vytvořené - ani žádné jiné - výkladové schéma jako nějaký standardizovaný postup. Naopak - v praktické aplikaci nám půjde o využití karetních obrazových podnětových symbolů v co nejširším kontextu a nejrůznějšími možnými způsoby podle potřeb klienta v závislosti na typu a obsahu jeho zakázky, se kterou do koučovacího nebo poradenského setkání přijde.

Proto v následujícím textu uvádíme dva druhy kazuistik: Nejprve ukázky případů z vlastního výzkumu, které v prvních dvanácti případech vždy používaly pouze uvedené rozložení karet do kříže a standardizovaný postup.

A poté i jednu dlouhodobou (třináctou) kazuistiku, která zobrazuje výsledné doporučené využití metody práce s obrázkovými symboly v praxi. Ta popisuje obsah jeden-a-půl-letého rozvojového procesu s klientem pracujícím na svém osobním rozvoji za pomoci obrázkových karet ze sady Dixit.

Zde už ovšem nepoužíváme žádnou předem danou strukturu, ale výkladové schéma je vždy přizpůsobeno zakázce, se kterou klient na sezení přišel. Tím tedy na konci práce ilustrujeme i výslednou podobu metody, jak ji na základě zjištění z výzkumu doporučujeme používat v praxi.

3.2.1 Administrace strukturovaného zadání pro klienta

Všechna výzkumná sezení s klienty vedl jako konzultant autor této práce vždy s jednotlivými klienty individuálně a u sezení nebyl přítomen žádný další pozorovatel. Jen byla pořizována zvuková nahrávka na diktafon a fotografická dokumentace. V jednom případě vznikla i videonahrávka, kterou přikládáme jako přílohu č. 4.

V úvodu standardizovaného výzkumného postupu jsme každého respondenta zjednodušeně seznámili s účelem našeho výzkumu, že se jedná o zkoumání možností využití obrázkových karet jako projektivní techniky k osobnímu rozvoji a že zkoumáme, za jakých okolností k člověku vykládané obrazy mluví nejvíce.

Pak jsme si vymezili časové rozmezí pro tuto práci v délce cca 90 minut.

Klienti ještě byli předem dotázáni, zda mají nějaké zkušenosti s tarotovými kartami a jaké.

Povětšinou se s nimi ve svém životě nesešli, jen zběžně tušili, že se používají při věštění. Žádný z respondentů neměl konkrétnější představu o obvyklém významu jednotlivých takto používaných karet. Pak jim bylo upřesněno, v čem se námi použitá technika liší od věštění.

Poté dostali možnost zvolit si jednu z celkem 7 nabízených karetních sad, z nichž 6 bylo tarotových a jedna ze hry Dixit, která není svázána s žádným esoterickým výkladovým systémem. Výběr dostupných tarotových sad sestával z Raider-Weitova, Crowleyho, Zlatého a Röhrigova tarotu, dále z Tarotu magického měsíce a Tarotu Grálu.

Při volbě Tarotu bylo vždy použito jen 22 karet Velkých Arkán, aby klienti nebyli zahlceni přílišným množstvím obrazů. V některých případech se ovšem ukázalo, že toto omezení bylo pro ně poněkud limitující a některé symboly jim pak v jejich vyprávění chyběly.

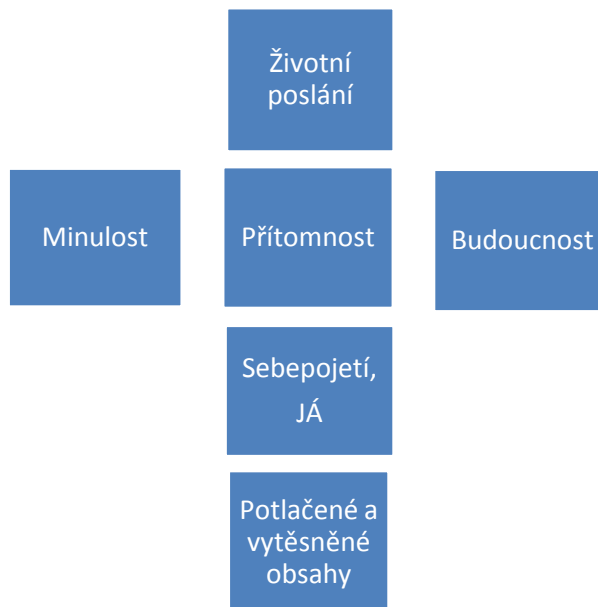
Z 235-dílné sady Dixit si mohli sami vybrat libovolný počet obrázků podle své volby podle toho, jak se jim hodily do jejich příběhu.

Zvolená sada karet pak byla rozložena na stole lícem nahoru a klienti byli vyzváni, aby s jejich pomocí vyložili svůj životní příběh tak, jak jej sami vnímají, a to ve struktuře zadané konzultantem.

Pokud klientům ve vybrané sadě chyběla nějaká karta nebo symbol k vyjádření žádoucího obsahu, mohli použít papírové lístečky a na ně sami připsat či přimalovat další významy. Tato možnost byla respondenty ze 13 případů využita dvakrát.

Konzultantem zadaná struktura zahrnovala schematické rozložení karet do tvaru kříže, a sice tak, že zleva doprava měly být položeny karty odrážející klientovu minulost, přítomnost a budoucnost, dále v horizontální rovině dole jejich sebepojetí („Kdo jsem,“ nebo „JÁ“) a nahoře jejich porozumění svému životnímu poslání („Co považuji za svůj životní úkol“).

Nehodící se karty pak klienti odložili úplně dospodu a prodloužili tak tím dolní rameno kříže. Ty zde představovaly něco jako vytěsněné složky psychiky - tedy jakýsi jungovský stín.



Obrázek 3 - Standardizované rozložení karet ve výzkumné metodě

Počet karet přiřazených jednotlivým oblastem nebyl nijak omezen. Někteří klienti využili všechny nabízené karty, jiní na daná místa umístili třeba jen jednu až tři karty.

Tato část trvala obvykle 10 - 15 minut a konzultant přitom poskytl klientům naprostý klid. Již před rozložením karet byli respondenti upozorněni, co bude následovat pak - tedy že budou s využitím karet popisovat svůj příběh a že jim k němu bude konzultant přidávat i své reflexe.

Ještě před vlastním vyprávěním o zvolených obsazích se konzultant respondentů zeptal na způsob, jak vlastně karty vybírali. Zda podle předem připraveného racionálního schématu (tedy že pro svou myšlenkovou strukturu hledali vhodné obrazové vyjádření), nebo jestli se dali spíše vést obrázky nebo názvy jednotlivých karet, apod.

Také konzultant zjišťoval, jestli jim nějaký obraz, který potřebovali použít, v sadě nechyběl. Zde někteří zmiňovali, že jim v mnohých sadách chyběly karty zobrazující jiné, než jen partnerské vztahy.

Také zazněl procesní dotaz, jaká část obrazu se jim sestavovala nejlépe a jaká nejhůře. Co pro ně bylo nejtěžší a co nejsnazší a proč.

Potom už začali respondenti konzultantovi popisovat jednotlivé vyložené karty v pořadí, jaké si sami zvolili. V podstatě téměř vždy postupovali od minulosti k budoucnosti a pak většinou přes sebepojetí k poslání. Přitom byli dotazováni i na méně výrazné detaily vybraných obrázků. V některých případech dokázali na výzvu konzultanta popsat i své vnitřní psychické obsahy, emoce a prožitky, které u nich vybrané karty a obrazy evokovaly.

Procesní pokyn k výkladu zněl, aby vyprávěli svůj životní příběh podle předepsaného schématu pomocí vybraných obrázků, a to tak, aby je samotné jejich výklad nějak oslovoval z hlediska sebepoznání a inspiroval k dalšímu osobnostnímu růstu.

Ke klienty vybraným obrazovým symbolům konzultant průběžně - nebo častěji až po uceleném bloku klientova výkladu - přidal i své vlastní dojmy, reflexe a projekce.

V průběhu rozhovoru a pak i na jeho konci ještě dotazováním i pozorováním reakcí klientů zkoumal, za jakých podmínek a kdy jim tyto symboly přinášejí nějakou novou informaci a inspiraci k jejich sebepoznání a seberozvoji.

Zvláště byly prozkoumány odmítnuté karty, zda tam není nějaká, která je u klienta spojena s obzvláštní nechtí a odporem (jestli by neznázorňovala nějakou odmítnutou nebo potlačovanou složku osobnosti).

V případech, kdy si klienti vyložili příliš mnoho karet a výsledný obraz začínal ztrácet přehlednost (jeden takový je uveden v přepisu kazuistiky v Příloze č. 1), byli na konci sezení ještě vyzváni, aby vybrali jen ty nejdůležitější karty z každé hromádky a okomentovali i výsledné zjednodušené schéma a emoce, kterými bylo doprovázeno zbavování se karet.

Potom si měli zvolit název pro takto sestavený obraz, kdyby měl zobrazovat film nebo knihu jejich života a též uvést, do jakého osobního vzkazu by se podle nich dal uvedený obraz převést - co jim tedy vlastně celkově říká.

V případě tarotového setu poté konzultant nabídl klientům i popis standardních významů jimi vybraných tarotových karet. Přitom sledoval, zda jim to dává nějakou zprávu navíc.

Na tento aspekt se poté klientů i přímo zeptal - zda mají pocit, že jim seznámení se standardními významy tarotových karet nebo některých dalších výrazných symbolů přineslo něco nového, a pokud ano, tak co. Přitom měli možnost se vyjádřit ke svým přínosům, užitkům a osobním oslovením. Pak přidali i svůj názor na vhodnost nebo nevhodnost použití tarotových karet, a případně i jimi vybraného setu, pro tento seberozvojový účel.

Nakonec se konzultant zeptal, co si probandi při této projektivní technice uvědomili, k čemu jim byla užitečná, co si z ní odnášejí a jaké z ní pro ně vyplývají následné praktické kroky z hlediska jejich dalšího osobního rozvoje.

Také měli určit, která část metody pro ně byla nejužitečnější, co jim přineslo nejvíce podnětů a inspirací a co by na metodě doporučovali upravit nebo změnit, aby pro ně byla ještě přínosnější - tedy podat svou celkovou reflexi k použitému postupu.

Na základě všech jejich postřehů pak konzultant průběžně upravoval používanou metodiku.

3.2.2 Postupný vývoj standardizované metody

Už během prvních setkání s klienty se ukázalo, že vlastní popis vybraných karet samotný pro ně ještě nemá takový přínos. Ponořili se sice hlouběji do svých emocí a symbolických obrazů, než pokud by bylo použito pouhé slovní vyprávění, ale díky vědomému výběru karet v podstatě jen popisovali příběh, který už dávno znali a který do vědomého výběru racionálně vložili.

Hovořili sice o užítku už jen ze samotného strukturování, ujasnění si věci a slovního popisu, ale většinou se v této fázi pro ně neobjevovalo nic výrazně nového.

Silnější inspirace získali, když nad vybranými obrázky vedli s konzultantem dialog a odpovídali na jeho dotazy. Ještě výrazněji pak k nim promlouvaly konzultantovy reflexe a občas ještě silněji i následný popis standardních významů vybraných tarotových karet nebo i jiných přítomných obrazových symbolů.

V polovině výzkumu se nakonec ukázalo, že ještě zajímavější se pro klienty metoda stane, když dostanou možnost vybírat si karty nejenom vědomě obrázky nahoru, ale vytáhnout si na jednotlivé hromádky vždy i jednu kartu náhodně naslepo (tuto možnost jsme začali nabízet od sedmého sezení na základě doporučení předchozího šestého účastníka).

Přitom se měli nechat bezprostředně oslovit významy, které jim u těchto náhodně vybraných karet nabídl jejich vlastní projektivní výklad. Poté obdrželi i konzultantovy reflexe a nakonec jim byl opět nabídnut též i standardní význam karty, pokud se jednalo o tarotovou sadu, případně i vysvětlení významu nějakého výraznějšího tam obsaženého symbolu. To byla finální podoba experimentu, ke které jsme se s klienty dopracovali v druhé polovině souboru.

V průběhu práce se ukázalo, že karty tažené naslepo měly pro probandy ještě silnější podnětový význam než ty, které si vybírali lícem nahoru sami. Zdá se, že neznámý náhodně nabídnutý symbol otevírá hlubší možnosti výkladu a nového oslovení, než vědomě zvolené obrazy. Jim připisované významy byly totiž předem omezeny racionálním záměrem klienta, kdežto u naslepo tažených karet vystoupily na povrch i některé prvky z nevědomých obsahů psychiky.

V závěru se každý z účastníků vyjádřil, jak inspirativní a užitečné pro něj toto cvičení v jednotlivých fázích bylo a co by v něm případně přivítal jiného, aby bylo ještě přínosnější. To se týkalo i popisu rozdílu mezi vědomou volbou a výkladem náhodně tažených karet.

Nakonec z celého výzkumu vyplynulo, že čím méně strukturované je konzultantovo zadání, tím lépe si klienti mohou vytvářet svá vlastní obrazová schémata. Výsledná doporučená metoda vyplývající z této diplomové práce tedy spočívá v nabídnutí širokého spektra obrazových symbolů na rozmanitých typech karet a v ponechání na klientovi, na jakou otázku si chce pomocí nich odpovídat a do jaké výkladové struktury si vybrané symboly sám rozloží.

Přitom vedení interaktivního rozhovoru s konstruktivními otázkami a inspirativními reflexemi konzultanta se ukázalo být jako významný nástroj podpory klientova sebepoznání a seberozvoje.

U většiny klientů z běžné populace platí, že pokud by byli ponecháni u svého výkladu zcela o samotě, metoda by jim přinesla výrazně méně podnětů a inspirací, než když vznikají na základě interakce s konzultantem. V naší poslední kazuistice jsme však objevili, že pokud je klient zběhlý v sebereflexi a dokáže se symboly pracovat tvořivě, pak pro něj může být naše metoda velmi inspirativní i při samostatné práci na sobě o samotě.

3.2.3 Použité metody analýzy dat

Většinu konzultantem vedených rozvojových setkání jsme nahráli na video či diktafon a získané kazuistiky tentýž konzultant jednu po druhé následně zkoumal pomocí kvalitativních metod, které jsme podrobněji popsali výše, tedy zejména:

- Kódování - přiřazování klíčových slov k faktům, označování významových celků
- Archivace kódovaných dat
- Propojování dat ve větší celky, hledání souvislostí, vytváření kategorií
- Komentování dat, jejich doplňování a uvádění do kontextuálních vztahů
- Vyvozování závěrů, interpretace údajů a ověřování jejich platnosti u dalšího respondenta
- Budování teorie - vytvoření systematického vysvětlení nálezů a homogenního interpretačního rámce
- Grafické mapování - vytváření schémat, diagramů a modelů znázorňujících výslednou teorii.

Určitou slabinou našeho výzkumu bylo, že se na sběru a vyhodnocení záznamů o jednotlivých případech nepodílelo více výzkumníků za účelem triangulace a vyhnutí se chybám a zkreslení. Ovšem tento postup byl zvolen v zájmu ochrany osobních údajů klientů a intimnímu charakteru shromažďovaných informací týkajících se jejich osobního prožívání.

Tato data jsme zpracovávali nejprve formou deskripce s využitím otevřeného kódování a určení základních kategorií podle zakotvené teorie.

Dále probíhala konceptualizace hlavních zjištění do schémat za pomoci následujících metod, které jsme rovněž blíže popsali v teoretické části práce výše:

- Vytváření trsů - seskupení jednotlivých událostí a podmínek do skupin
- Zachycení vzorců - jednalo se o nejdůležitější použitou metodu analýzy spočívající ve vyhledávání opakujících se vzorců v různých případech
- Prostý výčet - sledování poměru výskytu a chybění sledovaného jevu ve vztahu k celému vzorku
- Metoda kontrastů a srovnávání podmínek a použitých prvků - zejména mezi více a méně fungujícími postupy
- Metoda vyhledávání a vyznačování vztahů s pomocí zjednodušeného axiálního kódování

Součástí byla i narativní analýza, tedy zkoumání interpretací, jak svému zážitku rozuměli sami klienti. A nakonec jsme použili selektivní kódování - tedy uvedení centrální kategorie, kterou byla inspirativnost metody, do vztahů s ostatními popsányi kategoriemi jako jejími podmínkami, vytvořili kostru příběhu a následně i finální teorii, která se stala hypotézou pro navazující kvantitativní rozšiřující výzkumy.

Přitom jsme průběžně objevené poznatky okamžitě aplikovali a ověřovali v následujících schůzkách.

3.3 Popis výzkumného vzorku

Zkoumaným vzorkem byli autorovi studenti a spolužáci z koučovacích a terapeutických kurzů a ze seminářů osobního rozvoje, dále jeho klienti v koučování a také členové jeho širší rodiny.

Konzultantem sebepoznání a osobního rozvoje, který s nimi pracoval za pomoci symbolických obrazů, byl vždy autor osobně, což neoddiskutovatelně tvoří určitý metodický limit.

V rozmezí 2,5 roku, po které trvaly práce na tomto výzkumu, bylo celkem 13 probandů všech profesí ve věku od 23 do 48 let postupně vystaveno 90-150 minutovému experimentu, ve kterém strukturovaně vyprávěli o svém životním příběhu na základě jimi vybraných obrázkových symbolů zobrazených na různých typech karet.

Buď z některé z šesti nabídnutých tarotových sad (Röhrig Tarot, Raider-Waite Tarot, Tarot Grálu, Crowleyho Tarot, Zlatý Tarot, Tarot magického měsíce) nebo z obrázkových symbolů bez jakýchkoliv mystických konotací převzatých ze společenské hry Dixit. U tarotových setů bylo vždy vybíráno jen z 22 karet Velkých Arkán, i když někteří klienti žádali o širší podnětový materiál.

3.3.1 Seznam respondentů a základní charakteristiky setkání

1. 48 let, majitel maloobchodních prodejen, lektor - 14. 6. 2012 - Röhrig Tarot - 2 hod - kompletní videonahrávka (v Příloze č. 4).
2. 23 let, prodavačka, podnikatelka - 17. 6. 2012 - Raider-Waite Tarot - 45 min - bez nahrávky - zvukový záznam ani fotografie nebyly na přání klientky pořizovány.
3. 38 let, manažer obchodu IT firmy - 22. 6. 2012 - Raider-Waite Tarot - 1 hod - mp3 nahrávka, fotografie (v Příloze č. 2).
4. 33 let, HR manažer - 25. 7. 2012 - Raider-Waite Tarot - 1 hod - mp3, fotografie (Příloha č. 2).
5. 32 let, vedoucí interních lektorů a trenérů v korporaci - 8. 8. 2012 - Röhrig Tarot - 1,5 hod - mp3, fotografie (v Příloze č. 2).
6. 29 let, personalista IT firmy - 14. 8. 2012 - Tarot Grálu - 2,5 hod - mp3 s přepisem a fotografie (Příloha č.1).
7. 29 let, IT technik - 21. 8. 2012 - Zlatý Tarot - 35 min - mp3 a foto (Příloha č. 2).
8. 27 let, letuška - 21. 8. 2012 - Crowleyho Tarot - 60 min - mp3 a foto (Příloha č. 2).
9. 44 let, sociální pracovnice a lektorka, 22. 8. 2012 - Röhrig Tarot - mp3 nahrávka a fotografie (Příloha č. 2).
10. 36 let, personalistka nadnárodní firmy - 4. 10. 2012 - Tarot Grálu - 2 hod - mp3 nahrávka a foto (Příloha č. 2).
11. 48 let, projektový manažer energetické firmy - 28. 1. 2014 - Raider-Waite Tarot - jen fotografie - kromě standardního experimentu bylo s pomocí karet Dixit řešeno i vlastní téma klienta (Příloha č. 2).
12. 33 let, kapitán námořní plavby - 24. 9. 2014 - bez zvukového záznamu i fotografií.
13. 38 let, ředitel neziskové organizace, série 5 rozvojových setkání s kartami Dixit (už bez použití standardního výkladu do kříže) - 3. 5. 2013 (poprvé byl kromě karet Dixit navíc použit

i výběr karet z několika tarotových setů), 10. 1., 20. 5., 22. 7. a 23. 10. 2014 - k dispozici jsou fotografie bez nahrávky, zápisky a klientem osobně převyprávěná kazuistika (Příloha č. 3).

3.4 Stručné představení vybraných kazuistik a zjištěné dílčí poznatky

Ze všech třinácti vzorků jsme vybrali průřezově tři kazuistiky, které představíme podrobněji, aby si čtenář mohl udělat reprezentativní obrázek o průběhu a obsahu experimentálních sezení. Jedná se o jakési milníky našeho výzkumu, protože jsou vzaty ze začátku, středu a konce vzorku. První reprezentuje použití klasické tarotové sady, druhý nestandardní sady, která Tarot příliš nepřipomínala. Poslední pak demonstruje změnu ze standardizovaného uspořádání experimentu na volné pojetí podle aktuálních témat klienta a také plný přechod na využívání symbolických obrázků ze hry Dixit namísto tarotových karet. Závěrečná kazuistika přitom zároveň reprezentuje finální doporučenou podobu metody k využití v praxi.

Je potřeba říci, že všichni tito tři vybraní respondenti se vyznačovali mimořádnou schopností sebereflexe - dokázali dobře vnímat a přesně popisovat své vnitřní emocionální prožitky a také měli společnou vášeň pro práci na svém osobním růstu. Z tohoto hlediska tudíž nerepresentují typický vzorek obecné populace, avšak pro podrobnější představení jsme vybrali právě jejich příběhy, protože k rozboru efektu karet byli schopni díky své silné sebereflexi a podat nejvýstižnější výklad. Co se však týká samotného použití metody a průběhu sezení, jsou tyto případy typickými reprezentanty výzkumného vzorku.

U první kazuistiky se jedná o vůbec první provedení experimentu v rámci výzkumu. Představuje podobu metody, jak byla konzultantem originálně nadesignována a jak začala být používána. Zároveň poskytla dost podnětů k tomu, aby i následující sezení mohla probíhat v podstatě velmi podobně - tedy bez velkých úprav postupu a poměrně standardizovaně. Zájemce může shlédnout celý průběh této kazuistiky včetně klientových komentářů k metodě na DVD v příloze č. 4.

Druhý případ je vzat z poloviny výzkumu. Jedná se o šestou respondentku a je zajímavý tím, že byla použita nestandardní tarotová sada a sezení trvalo nejdéle (2,5 hodiny). Jedním z jeho výstupů bylo zjištění, že standardní tarotový set může být pro některé klienty až moc symbolický (vyznačující se buď příliš obecnými, nebo naopak jen velmi zúženými významy) a poskytovat tak pro jejich příběh méně projektivních opor.

Tato klientka také na základě svého zážitku doporučila konzultantovi začít používat jako doplněk metody na závěr i tažení několika karet naslepo. Proto byl tento prvek od sedmého respondenta zakomponován do standardní metodiky.

Podrobný doslovný přepis celého šestého setkání je uveden v příloze č. 1, protože asi nejlépe dokumentuje, jak konzultant s klienty standardně pracoval, jak probíhaly a jak se průběžně vyvíjely jejich projekce a jak na ně působily konzultantovy reflexe a interpretace.

V obou těchto přepisech je také zaznamenáno, jak klienti hodnotili samotnou metodu i její účinnost a jaká doporučení pro její použití a vylepšení konzultantovi dávali.

Poslední kazuistika se ode všech předchozích liší tím, že již nepoužívá standardní uspořádání experimentu, ale reprezentuje finální doporučené pojetí projektivní metody práce s obrázkovými symboly - tedy volné vyložení karet, které se nějak týkají klientova aktuálního tématu, do jím zvoleného vlastního uspořádání.

A protože se jednalo o poslední 13. výzkumné sezení, jsou v kazuistice zohledněna všechna zjištění a závěry z celého diplomového výzkumu. Např. je v ní již upuštěno od tarotových karet, ale pracuje se výhradně se souborem ze sady Dixit. Kazuistika navíc zahrnuje nejen jedno sezení, ale celý rok a půl trvající změnový a růstový proces dokumentovaný na 5 setkáních s konzultantem se čtyřmi různými vyloženími obrazci.

Navíc tento případ na konci obsahuje velmi zajímavý popis klienta, jak na něj práce s kartami působí, co mu tato metoda dlouhodobě přináší a jakým postupem a s jakými různými efekty s ní průběžně pracuje i o samotě v rámci své pravidelné sebereflexe a tvorby deníku.

Díky němu jsme mohli používání obrázkových symbolů začlenit do celkového kontextu práce člověka na svém růstu i v sebereflektivní formě bez podpory konzultanta.

Tato kazuistika je klientem ještě podrobněji převyprávěna v příloze č. 3.

3.4.1 První klient - Jdi si svou cestou

V prvním popisovaném případě se tedy, jak jsme řekli, jednalo o vůbec první schůzku v rámci diplomového výzkumu. Setkání se konalo dne 14. 6. 2012, klientem byl majitel několika maloobchodních prodejen a zároveň lektor managementu a obchodu, který u autora práce absolvoval dlouhodobý koučovací výcvik. Sezení trvalo 2 hodiny a bylo nahráno na videokameru.

Zde následuje jen stručný popis struktury setkání a obsahu sezení, podrobně je možno celý průběh sezení sledovat na přiložené videonahrávce (Příloha č. 4), která obsahuje kompletní nesestříhaný záznam setkání na DVD, a to včetně zpětné vazby probanda a jeho hodnocení a doporučení k metodě.

Popis postupu v prvním výzkumném experimentu:

Konzultant sděluje klientovi účel setkání (seberozvoj pomocí projektivní techniky s použitím karet a výzkum k nalezení co nejefektivnější metodiky) a získává jeho svolení s nahráváním.

Následuje výběr používaného balíčku z 5 nabídnutých tarotových setů a karetní hry Dixit. Klient si vybral umělecky výpravně vyvedený Röhrig Tarot, který má podobu koláží sestávajících především ze zobrazených obličejů a figur, které jsou doplněny množstvím drobných symbolů a rukou psaných nápisů:



Obrázek 4 - Umělecký Röhrig Tarot

Klient má na začátku mírnou potíž nastartovat se a přeladit se do vnímání hlubších významů obrázků. Pomáhá mu v tom až nákras požadované výkladové struktury do kříže.

Při výběru symbolů se řídí spíše výraznými slovními popisy na kartách, než zobrazenými obsahy - názvům karet přisuzuje důležitý opěrný význam, se kterým říká, že se dá dobře pracovat. I proto pak jeho projektivní výklady poměrně výrazně korespondují se základními významy tarotových karet a následné dovysvětlení jejich standardních obsahů od konzultanta již pro něj není takovým obohacením.

Klient dostává dostatek času pro výběr karet o samotě a obdrží k tomu pokyn, aby si prožil a naladil se na to, co mu která karta i celá metoda říká a dává. Přitom zažívá pocit uvolnění.

Pak sám popisuje celé své vyložené schéma. Začíná nehodícími se kartami, poté přechází k minulosti, přítomnosti a budoucnosti, dále probírá sebepojetí a nakonec poslání.

Následuje doplňování chybějících karet - klient do svého schématu přidává nápisy na několika papírcích, protože mu v setu chybí obrázky zobrazující jiné, než partnerské vztahy.

Pak pokračuje popisem obsahů symbolů na jednotlivých kartách. Konzultant k tomu přidává své reflexe a vysvětlení typických významů vybraných tarotových karet.

Zadaná výkladová struktura do kříže klientovi podle jeho hodnocení pomáhá a dává mu smysl.

Při sestavení celkového obrazu prožívá pocit integrity - sedí mu to, uspokojuje jej to, avšak nic zásadně nového mu to nepřináší.

Pak dává podnět k rozvoji metody - konzultant by prý měl po klientově popisu dále pokračovat a pomoci mu zkoumat obsahy ještě více do hloubky, např. otázkami:

„Co má pro tebe největší důležitost, co nese význam?“

„Co vnímáš jako nejslabší místo? Potřebuješ něco změnit, posílit?“

Klient uvádí, že jen popisná rovina příběhu pro něj nemá tu sílu prožívání. Také žádá ještě větší provázanost metody na emoce a hlubší propojení s prožitkem. V této původní podobě je to pro něj posazeno příliš na rozumové úrovni. Čili přivítal by od konzultanta např. více cílenějších dotazů na doprovodné emoce.

Např. na konzultantovu otázku, zda k němu metoda už začala nějak mluvit odpovídá, že tehdy, když se zaměřila na jeho pocity a prožitky. Občas při výkladu zazníval energii a zarezonování s něčím hlubším. Doporučuje proto konzultantovi pokládat více otázek typu:

„Co to s tebou / v tobě právě teď dělá, co prožíváš / cítíš, co se s tebou děje?“

„Co tam je pro tebe to hlavní, nejsilnější?“

Konzultant se ptá, kdyby sestavený obraz měl představovat film klientova života a jeho poslání, jaký by mu dal název.



Obrázek 5 - Základní rozložení karet u prvního respondenta

Klient odpovídá: „*Jak jsem se stal majákem, na jehož vrcholu svítí slunce, který má sílu druhým ukazovat cestu.*“ V tom nachází své životní poslání vnímané v aktuální chvíli.

Když má název filmu zkrátit, tak uvádí: „*Cesta za sluncem.*“ Při tom k němu nejvíce hovoří myšlenka, že v životě může být inspirací pro druhé.

Konzultant se ptá, jestli z toho pro klienta vyplývá nějaký impuls pro jeho osobní rozvoj. A také: „Kdyby ti to mělo dávat nějaký vzkaz do života - co ti to říká?“

Klient dané poselství či osobní impuls formuluje takto:

„*Jdi si svou cestou a nenech si do toho druhými mluvit.*“

„*Nenech se ničím svést.*“

Konzultant přidává další možné alternativní výklady:

„*Jsi dost silný na svou vlastní cestu.*“ nebo „*Nesejdi ze své cesty.*“

Nakonec se konzultant klienta ptá na jeho návrh možných alternativ použité metodiky.

Ten uvádí použití karet bez popisů, bez struktury, bez Tarotu, s výběrem obrázků ze sady Dixit, které k němu mluví více. Celkově by přivítal tvořivější, hravější, osobnější a prožitkovější postup.

Také doporučuje srovnat klientem vyložené karty s uspořádáním dle cesty hrdiny z Tarotu a všimnout si, jaký příběh z toho vystupuje a zda si jsou nějak podobné.

S klientem bylo poté domluveno pokračování v obdobné metodě pro srovnání zase někdy příště, a to s použitím volnějšího pojetí a sady Dixit, což se pak do roka i reálně odehrálo.

Konzultant s ním přitom pracoval na rituálním uzavírání nedokončených tvarů. To mělo pro klienta mnohem silnější emocionální náboj díky širším možnostem volby symbolů a také díky vlastnímu rozhodnutí o metodě výkladu a způsobu použití karet, který tak mnohem více korespondoval s klientovou aktuální potřebou.

3.4.2 Šestý klient - Hledání Grálu

Další kazuistika je vzata z poloviny diplomového výzkumu, konkrétně ze šestého setkání, které proběhlo s klientkou, která má 29 let, je personalistkou IT firmy a sezení se odehrálo 14. 8. 2012. Pro výklad si vybrala méně standardní Tarot Grálu. Setkání trvalo nejdéle ze všech, a sice 2,5 hodiny.

To bylo dáno větším množstvím vybraných karet, dále tím, že klientka je zvyklá zabývat se vlastním rozvojem (má vystudovanou psychologii a absolvován koučovací výcvik) a také jejím příznivým naladěním na práci s obrazovými symboly.

Též konzultantovi poskytla mnoho komentářů a doporučení k vlastní metodě. Mezi nimi mimo jiné i to, aby byly používány jiné než standardní karty Velkých Arkán, též se přimlouvala za méně tradiční tarotové či jiné sety a také aby si klient mohl některé karty vytáhnout i naslepo - že to dá více projektivních podnětů jeho nevědomé složce psychiky.

Celý průběh setkání je podrobně a doslovně přepsán z mp3 nahrávky v příloze č. 1 a je doprovázen fotografiemi z jednotlivých fází rozhovoru. V průběhu hovoru se vynořila témata klientčina sebepojetí a zdrojů energie a na konci si odnesla posílení svého rozhodnutí postavit se pevněji za své osobnostní ladění, které je v pořádku tak, jak je. Díky experimentu se přestala vidět tak zranitelná a začala vnímat svou vnitřní sílu, která jí může pomoci přestat se bát vyrazit na další cestu za svým posláním, kterou dosud vnímala jako příliš nebezpečnou.

Klientka dokázala díky své psychologické průpravě na základě vybraných obrazů velmi pěkně vytvářet projektivní výklady propojené s hlubšími rovinami svého sebepojetí a nepotřebovala příliš impulsů a reflexí od konzultanta, aby si ze setkání odnesla svůj užitek.



Obrázek 6 - Základní rozložení karet u šestého respondenta

Nakonec s konzultantem zúžila rozsáhlé zobrazené schéma svého života jen na jeden obraz z každé kategorie a ve finále si vybrala jednu jedinou kartu, která reprezentovala jí samotou v její síle a zprostředkovala jí nasměrování na další cestu životem.

Na základě doporučení této respondentky pak začalo být od následujícího sedmého sezení ve výzkumu používáno i doplňkové tažení karet naslepo z jiného tarotového setu (i k tomuto účelu ale byla navzdory klientčině doporučení stále využívána jen Velká Arkána).

3.4.3 Třináctý klient - výsledná volnější forma práce - dlouhodobá kazuistika

Poslední třináctá kazuistika je podrobněji popsána v příloze č. 3. Zde z ní uvádíme pouze stručný výtah a zobecnění. Jednalo se o sérii 5 konzultačních setkání s jedním klientem v rozmezí 1,5 roku, při kterých neprobíhal klasický koučovací rozhovor, ale pouze dialog za použití obrázkových karet, které si klient vždy sám předem vybral a na sezení přinesl.

Šlo o 38-letého ředitele neziskové organizace a v sérii byly použity karty Dixit volně vybírané ze 168-dílné zúžené sady z prvních dvou vydání hry. Pouze u prvního setkání k němu bylo přidáno ještě i několik tarotových karet navíc z různých nabízených setů.

Klient si karty vybíral sám vždy čistě podle tématu, se kterým na sezení přišel a jež aktuálně řešil a sám si je také strukturoval do uspořádání podle svého příběhu a podle toho, co pro něj znamenaly. Nepoužíval tedy žádné strukturované zadání (ani diplomový výklad do kříže).



Obrázek 7 - Obraz sebepojetí u třináctého respondenta

Konzultant po klientově rozložení karet a jejich popisu pouze klientovi poskytl své vlastní stručné reflexe a dojmy. Klient pak okomentoval svůj užitek z reflexí a příště přišel s novými kartami a situace se takto pětkrát opakovala.

V rámci tohoto procesu mohl konzultant pozorovat spontánní klientův osobní růst a postupné řešení jeho životních témat, se kterými do sezení přicházel, a to s výraznou dopomocí právě práce s kartami. Tento proces velmi připomínal jungiánský rozbor série snů, které také často zobrazují průběžné klientovy pokroky na cestě individuace (Jung, 1999).

K celé této kazuistice je ovšem potřeba dodat, že rozhovory nad karetními obrázky nebyly jedinou rozvojovou metodou, kterou klient v dané době procházel, protože zároveň absolvoval i druhý ročník koučovacího výcviku u autora této práce. V něm měl též dostatek možností si otevírat svá osobní témata a postupně je řešit, takže sada karet přinesená na sezení s konzultantem vždy též reprezentovala i posuny, které se u klienta objevily v mezidobí za pomoci i jiných nástrojů.

Nicméně metoda projektivní práce s kartami byla u tohoto klienta použita už ve finálně doporučené podobě, jak vyplynula z tohoto výzkumu - tedy formou nestrukturovaného klientova výkladu doplněného o podnětné konzultantovy reflexe.

Klient si pomocí obrazových symbolů povětšinou řešil téma svého vnitřního sebezpřijetí ve vší protikladnosti své povahy a také potřebu úlevy od přetíženosti a vnitřních i vnějších tlaků, které na něj během onoho období doléhaly. To vše se mu podařilo. Po proběhlé sérii setkání nakonec podal konzultantovi zevrubný popis, jak přesně mu práce s kartami fungovala i o samotě doma a co mu metoda přinášela.

Navíc se ukázalo, že díky efektu, který zakusil sám na sobě, tuto práci se symboly zakomponoval do své pravidelné osobní sebereflexe jako součást svého rozvojového deníku. Přitom v příloze č.3 rovněž popisuje, jak přesně přitom postupuje, jak si klade otázky a jakým způsobem, jakými formami a s jakými nejčastějšími obsahy k němu symboly hovoří.

Tento jeho popis věrně reprezentuje naše poznatky i z ostatních setkání s klienty v rámci výzkumu i mimo něj, a proto jeho větší část citujeme i v kapitolách 5.12. a 5.13., které podrobněji pojednávají o tom, jak vlastně karty ve své projektivní podobě působí a jaké jsou možnosti a limity jejich použití.

3.5 Shrnutí hlavních zjištění a poznatků z kazuistik

Tato diplomová práce tedy na třinácti kazuistikách za pomoci pevně strukturovaného experimentu zkoumala, jakým způsobem by bylo možné designovat projektivní využití obrázkových karet pro osobní rozvoj klientů tak, aby jim tato metoda přinesla co nejvíce nových podnětů a za jakých podmínek a postupů se pro ně tyti impulsy mohou stát zdrojem hlubších vhledů a inspirace.

Ukázalo se, že prostý popis vědomě vybraných obrázků je pro klienty užitečný z hlediska utřídění si a ujasnění myšlenek a tím jim pomáhá strukturovat jejich životní příběh, ale ve většině případů jim v podstatě sám o sobě ještě nepřináší nic výrazně nového.

Inspirativnější pro ně začalo být, až teprve když je konzultant konfrontoval s cílenými dotazy na jednotlivé obrazové symboly a tím je přiměl vytvářet hlubší projektivní obsahy.

Dopad na klienty se pak ještě zesílil, když k tomu konzultant přidal i své reflexe, projekce a nabídku vlastních nedirektivních a neexpertních interpretací. V případě použití tarotového setu jim pak ještě navíc sdělil i standardní významy vybraných karet a na nich obsažených symbolů. Až poté začala tato technika ke klientům hovořit výrazněji a přinesla jim skutečně nové impulsy k sebepoznání a seberozvoji.

Klienty posuzovaná užitečnost metody tedy rostla v uvedeném pořadí - od vlastní sebereflexe nad kartami, přes cílené otázky podněcující další projekce klientů, pak přes subjektivní reflexe, projekce a interpretace konzultanta, až k popisu standardních významů symbolů.

Tento aspekt se ukázal jako jedno ze zajímavých zjištění naší práce. Očekávali jsme spíše, že si klienti při náležitém vedení vystačí se svými projekcemi a že samotné symboly zobrazené na kartách pro ně budou už dostatečné inspirativní. Ověřili jsme si však, že i zde - podobně jako i v jiných formách koučování, terapie a poradenství - klient potřebuje interakci s konzultantem, aby došlo k výraznějšímu synergickému efektu.

Samonosnou univerzální metodu, která by fungovala bez vlivu konzultanta a kterou by, případně, byli schopni všichni klienti využívat se stejným efektem sami v rámci své sebereflexe a sebekoučování, jsme tedy bohužel neobjevili. Jen poslední kazuistika naznačila, že u klientů, kteří mají předpoklady pro hlubší emocionální prožitkovou sebereflexi, mohou obrazové symboly při vhodném postupu dobře účinkovat i při práci o samotě.

A co je též zajímavé - jakoby pro klienty mělo o to větší váhu a inspirativnost, čím pro ně byl obsah novější, čím více se do procesu mohla zapojit interakce a čím odlišnější bylo myšlení komunikační protistrany. U sdílení významů tarotového setu se zřejmě přidala i váha celolidských archetypů a určitá tajemnost a sugestivnost standardních výkladů, které zde sehrály roli této protistrany. Tady se mohlo silněji projevit nevědomí klientů, které v této situaci nejvíce interagovalo s karetními obrazy.

Co se z tohoto hlediska objevilo jako další poznatek jdoucí tímtož směrem je, že ještě inspirativnější se pro klienty interakce stala, jakmile do ní byl navíc zakomponován i prvek

náhody, tedy když si vytáhli některé karty z balíčku naslepo a pak spolu s konzultantem hledali jejich významy.

Na základě všech těchto pozorování jsme tedy nakonec rozvinuli naši metodu do volnější formy použitelné při jakémkoliv běžném koučování či poradenství. Ta spočívá v ponechání klientovi co největší svobody při volbě tématu, karet i rozestavení obrazů.

Celý doporučený postup popisujeme v kapitole 4. V této podobě autor tuto metodu za poslední tři roky použil již vícekrát, a to s velmi dobrými efekty a výsledky. Klientům otevřela nové možnosti, jak popisovat a konceptualizovat své duševní pochody.

3.6 Co konzultant sledoval a komentoval v reflexích

Obecnou charakteristiku reflexí a doporučenou metodiku jejich používání jsme popsali v kapitole 2.7.1.

3.6.1 Nejčastější zaměření účinných reflexí

Zde nyní navíc uvádíme konkrétní podoby, obsahy a zaměření konzultantových reflexí, jejichž použití v rozhovorech se nejvíce osvědčilo a mělo na klienty největší dopad.

Bylo to nejčastěji v situacích, kdy konzultant:

- si všiml něčeho, čeho si klient nevšiml
- uviděl v obraze něco nového a překvapivého
- nabídl jiný možný výklad karty, než jak jej chápal klient
- nabídl klientovi doplnění jeho výkladu z jiného úhlu
- uviděl v jinak pesimistickém obraze pozitivní prvek
- nabídl výklad, který klienta popisoval v příznivých barvách
- nabídl interpretaci, která klientovi umožňovala přijmout situaci a stav takový, jaký je
- popsal klienta jako plně kompetentního zvládnout situaci svými dnešními silami, či vyjádřil vlastní upřímné přesvědčení, že klientovy současné zdroje jsou plně dostatečné k překonání předložených výzev
- tvořivě naformuloval úderné znění vzkazu, který karta může vyjadřovat
- nabídl formulaci léčivé věty, kterou by mohla karta nebo postava na ní vůči klientovi pronést
- barvitě sám vyjádřil emocionální vyznění karty (obzvláště tam, kde klient popisoval obrazy příliš racionálně)

- nabídl popis obrazů zaměřený na současnost - situaci tady a teď (zvláště tehdy, když se klient stále pohyboval spíše v minulosti nebo budoucnosti)
- vycházel ze symbolického a všelidského významu obrázkových symbolů
- popsal některý ze silných archetypů a s nimi spojených emocí, které karta evokuje
- připomněl pohádkový, mytický, biblický nebo filmový příběh, na který také může karta odkazovat (což odpovídá Jungově metodě amplifikace)
- popsal některý z prvků obecné cesty hrdiny, který se na obraze vyskytoval (viz kapitola 2.5.1)
- se zaměřil na prvky vedoucí k povzbuzení, motivaci či nějaké výzvě pro klienta
- si všímal lidských vztahů a emocionálních výrazů postav na kartách
- zdůrazňoval vnitřní prožívání postav na obrázcích
- nabídl variantu akce, ke které může karta klienta vybízet
- podal reflexi nedirektivním nepřesvědčujícím způsobem, který klientovi poskytl svobodu ji buď přijmout jako alternativní nabídku otevírající mu nové možnosti, nebo v klidu odmítnout jako pro něj nerelevantní a neinspirativní.

Na základě těchto poznatků lze sumarizovat, že reflexe byly pro klienta nejpřínosnější tehdy, když vyjádřily komplementární (doplňující) obraz k popisům klienta, měly v sobě pro něj něco nového a překvapivého, byly nesené pozitivním, přejícím duchem, obsahovaly v sobě důvěru v dostatečnost současných zdrojů a sil klienta, ale zároveň i nějakou výzvu a byly podány nedirektivním způsobem ponechávajícím klientovi plnou svobodu je přijmout, nebo odmítnout.

3.6.2 Pozorované prvky na obrázcích jako podklad pro reflexe

Zde uvádíme další zjištění z našeho výzkumu, a sice co všechno je možné na obrázcích a jejich popisech od klientů sledovat, aby se to mohlo dále stát podnětem pro dobré reflexe. Na tyto aspekty obrazů je tedy možné se probandůptát, nebo je ze strany konzultanta reflektovat, případně jim k nim nabídnout svou interpretaci:

- barevnost obrázků - převažující světlé nebo naopak tmavé barvy, výrazněji převažující jedna barva, apod.
- emocionální vyznění a působení karty - kladné / záporné / konkrétní popis emoce
- obrazy zápasu, boje, zatížení x nebo naopak pohody, klidu, úlevy
- prohra / vítězství
- připisovaný význam - pozitivní vs. negativní

- stejnost / jinakost prvků na jednotlivých kartách (spojující prvky)
- uzavřenost / otevřenost scénérií
- abstraktní / konkrétní obrazce
- jednotlivec / skupina
- v interakci / osaměle
- živé / neživé
- jednoduché / složité obsahy
- mnoho / málo obsahu
- tvary - např. kulatost / hranatost, ostrost, špičatost
- reakce na obraz / text u tarotových karet
- množství vybraných karet
- nejprve si promyslí, co hledá a až pak vybírá kartu vs. nechá se inspirovat obrázky (reaguje na vnímané podněty)
- motiv cesty / stagnace či statický obraz
- pohyb v kruhu / pohyb dopředu / couvání, ústup
- balancování / rovnováha
- strach / radost
- hrozba /
- svoboda / otroctví, vězení
- tlak / úleva
- detaily / celek
- zvířata / lidé
- předměty / prostory mezi nimi
- lidé / krajina / abstraktní symboly, apod...
- živly (oheň, voda, země, vzduch)

Na všechny tyto prvky může konzultant klienta sám upozornit a ptát se jej, zda a co mu to říká, co to pro něj znamená a co mu z toho vyplývá.

Pak může nabídnout i své reflexe, projekce a jejich interpretace, ovšem v podobě podnětné inspirativní nabídky, nikoliv platné diagnózy.

4 Výsledky výzkumu - odpovědi na výzkumné otázky a návrhová část

4.1 Hlavní metodická doporučení pro projektivní techniky s kartami

Naší hlavní výzkumnou otázkou bylo, jakou metodiku by měl konzultant osobního rozvoje používat při práci s obrazovými karetními symboly, aby si klient mohl odnést co nejvíce a co nejhlubších nových podnětných inspirací pro své sebepoznání a další seberozvoj.

4.1.1 Výsledný doporučený postup využívání obrazových karet k osobnímu rozvoji

Ze zjištění z našeho výzkumu vyplynul následující doporučený nejlepší metodický postup, který v praxi samozřejmě nikdy nepoužijeme celý, ale uvádíme zde jeho maximalistickou doporučenou - a v našich kazuistikách prověřenou - podobu:

1. Sdělíme klientovi účel setkání:
 - „Profesionální podpora rozvoje jeho osobnosti pomocí tvořivé metody sebereflexivní práce s podnětnými obrazovými symboly“
2. Navážeme s klientem vztah a důvěru pomocí osobního lidského sdílení
3. Navodíme inspirativní atmosféru:
 - Kupříkladu vhodně zvolenou metaforou ve vztahu ke klientově potřebě o možných očekávaných efektech. Např.: „Dnes se zaměříme na to, abyste si odtud odnesl něco svěžího a podnětného, co vás osloví a pomůže vám se povznést nad aktuální obtíže a nechat je s lehkostí daleko za sebou...“
 - Nebo pomocí zmínky, že se jedná o oddělený čas rezervovaný jen a jen pro klienta a pro jeho rozvoj, ve kterém se může plně uvolnit a využít jej maximálně pro sebe
4. Dotážeme se na klientovo téma / potřebu, kterými by se rád na setkání zabýval
5. Nabídneme mu tvořivou práci s podnětovými obrazovými symboly:
 - Vysvětlíme odlišnosti této formy projektivní práce od esoteriky
 - Necháme si od klienta schválit, že souhlasí s použitím obrazových karet jako metody pro dnešní setkání
6. Nabídneme dostatečné množství obrazového podnětového materiálu z netarotových sad:
 - Zatím se jako nejvhodnější ukázaly předvybrané karty (235 kusů se symbolicky podnětným obsahem) z celkové 336-dílné sady z dodnes vydaných čtyř pokračování hry Dixit
7. Nezadáváme klientovi žádnou předem standardizovanou strukturu pro vyložení karet

8. Sdělíme mu zadání v doporučené formě:
 - „Vyberte si z nabídnutých obrázků ty, které vás nejvíce osloví v souvislosti s tím, co v současné době řešíte.“
9. Přidáme pokyn k emocionálně prožitkové formě výběru:
 - „Zkuste se přitom naladit sám na sebe a při prohlížení se nechat vnitřně emocionálně oslovovat obrázkovými symboly, které vám budou rezonovat s vaším tématem“
10. Poskytneme klientovi dostatek času pro výběr karet o samotě
11. Po výběru karet klienta vyzveme, aby s pomocí obrázků opětovně pojmenoval téma, se kterým na sezení přišel a formuloval svá očekávání:
 - „Jaké je vaše dnešní téma k řešení, když jej popíšete na základě vybraných karet?“
 - „Co v tomto tématu aktuálně nejvíce potřebujete?“
 - „Jak byste chtěl využít toto sezení?“
 - „Co byste si chtěl konkrétně odnést jako minimální výstup / výsledek?“
 - Přitom už může klient podávat své odpovědi s odkazy na vybrané obrazové symboly
12. Pak mu dáme ucelený větší prostor k popsání jednotlivých vybraných obrázků a celého vyloženého schématu vlastními slovy včetně vyjádření:
 - „Z jakého důvodu jste danou kartu vybral?“
 - „Co pro vás představuje?“
 - „Co pro vás znamená celkové rozložení karet do zvoleného uspořádání?“
13. Následuje ověření, zda obraz zachycuje vše podstatné:
 - „Reprezentuje vyložené schéma vše podstatné, co byste k dané věci chtěl říci?“
14. V případě, že ne:
 - „Co vám zde ještě chybí?“
 - „Symbol nebo popis toho, co zde chybí, můžete případně dopsat nebo domalovat na prázdnou kartu.“
15. Potom ještě klienta vyzveme k detailnějšímu zaměření se na jednotlivé symboly na vybraných kartách a povzbudíme jej k jeho vlastnímu projektivnímu výkladu:
 - „Co dalšího ještě na kartách vidíte?“
 - „Jaké symboly a prvky mohou ještě v souviset s vaším tématem?“
 - „Jak se vám to s ním spojuje?“
 - „Říká vám to ještě něco nového a co?“

16. Je-li třeba, pokládáme další doplňující otázky pro povzbuzení vlastního popisu klienta, např.:

- „Co pro vás má v celém schématu (nebo na jednotlivých kartách) největší důležitost?“
- „Co vám dává smysl a co pro vás má výraznější význam?“
- „Co vnímáte jako nejsilnější a co jako nejslabší místa svého obrazu?“
- „Potřeboval byste v tomto obraze něco změnit, posílit, nebo přesunout?“
- „Co a proč?“
- „Jak by vypadala výsledná žádoucí podoba obrazu?“

17. Vedení k popisu aktuálního emočního prožívání:

- „Jak na vás celý obraz působí?“
- „Co to s vámi právě teď dělá, vidět jej před sebou?“
- „Co se děje, když o tom hovoříte?“ „Co přitom prožíváte / cítíte?“
- „Co se vás dotýká a jak konkrétně?“
- „Jak vás to oslovuje?“
- „Co je v něm pro vás to hlavní a nejvýznamnější?“ apod.

18. Pak přidáme své vlastní postřehy, pozorování, dojmy, reflexe a hravé inspirativní interpretace podle pravidel pro reflektování z kapitoly 3.6

19. Zeptáme se klienta na jeho užítky a inspirace z poslechu reflexí a necháme jej dále rozvíjet jeho příběh:

- „Co vás na těchto reflexích oslovilo a zaujalo?“
- „Na co z toho byste chtěl navázat?“
- „Co nového vám to přineslo?“
- „Jaké konkrétní inspirace jste si z toho vzal?“
- „Co dalšího vás přitom ještě napadlo?“
- „Co z toho pro vás vyplývá?“

20. Na vyžádání klienta doplníme typické standardní významy vybraných symbolů tam, kde to dává smysl a kde se zdá, že to s klientovým tématem a příběhem souvisí a mohlo by mu to dát nový a inspirativní náhled

21. Průběžně se dotazujeme na užitečnost používaného postupu a metody:

- „Jak vám zatím vyhovuje způsob, jakým postupujeme?“
- „Co vám to prozatím dává?“
- „Co pro vás dosud bylo podnětné a užitečné?“
- „Objevilo se už tady pro vás něco nového nebo inspirujícího?“

22. Přitom se též zeptáme, zda by klient potřeboval něco změnit na metodě práce a jak konkrétně budeme postupovat v další fázi:
- „Přál byste si teď z hlediska našeho postupu něco změnit a dělat jinak?“
 - „Jak přesně - co by vám vyhovovalo ještě více?“
 - „Na co byste se chtěl v další fázi naší práce obzvlášť zaměřit?“
 - „Co byste ještě potřeboval, aby vám to dalo co nejvíce?“
 - „Jak na to teď půjdeme?“
23. Zeptáme se, jestli by klient potřeboval nějak přeuspořádat i vyložený obrazec a jak?
24. Pokud ano, tak necháme klienta provést přeuspořádání karetního obrazce podle jeho přání, např.:
- Můžeme sestavit obraz nejen současného, ale i žádoucího stavu v dané věci
 - Či překážek, které potřebuje na své cestě překonat
 - Nebo zdrojů, které mu fungovaly dříve
 - I těch, které má k dispozici v současnosti
 - Případě též důležitých osob, které mu k tomu mohou něco říci nebo pomoci, např. jej povzbudit či mu poradit
25. V tomto se necháme plně vést klientovými potřebami a spolu s ním tak jeho příběh společně dotváříme a necháme jej zažít jím samotným doporučenou intervencí, např.:
- Přijetí situace, jaká je
 - Hledání potřebných zdrojů pro změnu
 - Případně vizualizaci žádoucího stavu po změně, apod.
26. Zeptáme se, jak na něj obraz po změnách působí a co nového si z něj bere
27. V některých situacích můžeme klientovi pro zesílení zážitku nabídnout ještě realizaci jednoduchého experimentu či rituálu s kartami, který si může buď navrhnout sám, nebo mu v tom pomůžeme:
- „Kdybychom teď mohli něco symbolicky udělat, říct, rituálně vyjádřit, co by to bylo?“
 - Co byste vlastně v dané situaci potřeboval?“
 - Nebo mu můžeme něco sami nabídnout - např. vedení rozhovoru s některou z karet (a třeba mu zpočátku pomoci i s navrhovanými formulacemi na základě toho, jak se rozhovor zatím vyvíjí a co jsme pochopili, že je pro něj podstatné)
 - Obdobou je uzavření nějakého neuzavřeného psychického tvaru pomocí specificky na danou situaci vytvořeného léčivého vyhlášení

- Či můžeme s klientem symbolicky realizovat cokoli dalšího, co potřebuje udělat, např. odložit nějakou kartu, přizvat si jinou na pomoc, apod.
- Pro vedení těchto experimentů a získání dalších tipů na jejich konkrétní provedení se mohou čtenáři inspirovat v autorově bakalářské práci (Bobek, 2011)

28. Případný experiment nebo rituál opět necháme klientovi zhodnotit:

- „Jaké to pro vás bylo?“
- „Co a jak vás na tom oslovilo?“
- „Co vám to dalo?“
- „Co z toho pro vás vyplývá?“
- „Jaké už teď víte, že budou vaše nejbližší konkrétní nejmenší kroky?“

29. Také se zeptáme na celkové sestavené obrazové schéma včetně toho, co jsme k němu mezitím případně přidali:

- Kdyby mělo toto před vámi vyložené schéma představovat obsah knihy nebo filmu vašeho života, jaké byste mu dal název?“

30. Dále můžeme klienta vyzvat ke zmenšení počtu obrazů, pokud je ve schématu příliš mnoho karet:

- „Co je ve vašem obraze to nejdůležitější, bez čeho by se to neobešlo?“
- „Co by bylo možné odložit bez výrazné ztráty něčeho podstatného?“
- „Co jste vnímal při odstraňování přebytečných karet?“

31. Zjistíme, jaký je vzkaz výsledného obrazu do klientova života:

- „Jak na vás výsledný obraz působí?“
- „Jaký vzkaz do života vám dává?“
- Nebo alternativně: „Kdyby vám to celé, co jste tady dnes zažil, mělo dát nějaký konkrétní vzkaz do života, jak by zněl?“
- „Zkuste jej formulovat co nejpřesněji a nejvýstižněji, aby pro vás byl podnětný a inspirativní.“
- Jaké impulsy pro osobní rozvoj jste si zatím odnesl?“

32. Poté můžeme klientovi k jím řečenému přidat ještě i několik našich dalších alternativních výkladů, podnětů, inspirací a výzev, pokud nás při sledování jeho příběhu ještě nějaké napadly

33. Dále ještě může v některých situacích následovat výzva k tažení karet naslepo:

- „Zkuste si nyní z balíčku vytáhnout ještě několik karet zcela náhodně a podívat se, zda vás v souvislosti s vaší aktuální situací a tématem nějak neosloví.“

- Přitom opět začneme vlastním projektivním výkladem klienta
- Přidáme naše projekce a návrhy možných dalších výkladů
- Na vyžádání doplníme standardní významy vybraných symbolů a archetypů, pokud se tam nějaké výraznější vyskytují
- A zeptáme se, zda mu i tento výklad řekl a dal něco nového

34. A konečně přichází čas pro závěrečné zhodnocení užiteků klienta:

- „Jaké užitky si odnášíte?“ „Co vám to dalo?“
- „Co pro vás bylo nejpřínosnější?“
- „Co konkrétního z toho pro vás vyplývá?“
- „Jaký bude váš první krok?“
- „Co už teď víte, že u vás bude na základě dneška jinak?“
- „Jak přesně to bude vypadat?“
- „Dokdy myslíte, že by si nějaké změny mohlo všimnout i vaše okolí?“
- „Jakou první změnu asi uvidí a kdo?“
- „Co na to řekne?“

35. Nakonec se klienta zeptáme na jeho procesní zhodnocení metody:

- „Jaké to celé pro vás bylo?“
- „Co vám v celém procesu vyhovovalo více a co méně?“
- „Co pro vás bylo z hlediska použité metody užitečné nejvíce a co nejméně?“
- „Jak byste zhodnotil mě samotného a mou práci konzultanta?“
- „Co se vám líbilo a co ne?“
- „Co byste mi doporučil příště dělat jinak?“
- „Ještě něco dalšího?“

36. Požádáme klienta o návrh možných alternativ použité metodiky a o podněty k dalšímu rozvoji metody:

- „Měl byste pro mě ještě nějaké další postřehy k použité metodě jako celku?“
- „Máte nějaké nápady, jak ji ještě vylepšit?“

37. Domluvíme si případnou další schůzku

38. Necháme klienta zaplatit

39. Poděkujeme a rozloučíme se.

Těchto 39 bodů se osvědčilo v rámci našeho výzkumného vzorku. Je možné, že existují ještě další vhodné postupy, které se projeví při delším používání dané metody. Pokud čtenáři nějaké objeví, prosíme, podělte se o ně s námi na: mila.bobek@seznam.cz.

Je vidět, že v celé této metodice jsme se mohli s užitkem inspirovat osvědčeným postupem vedení koučovacího rozhovoru, jak je uveden např. v Bobek, Peniška (2008, s.145-195).

4.1.2 Další tři alternativní varianty metody práce

Tato obecně doporučovaná metodika má ještě tři základní doplňující alternativní varianty.

Stejný postup je možné použít i v případě, kdy klient na začátku nedostane jen obecné zadání - tedy ať si vybere karty podle toho, jak mu rezonují s tématem, se kterým na setkání přišel - ale obdrží alternativní zadání:

- Buď konkrétní otázku vybranou konzultantem z možností uvedených v kapitole 4.3, na kterou má odpovídat
- Nebo mu dáme k dispozici seznam možných otázek uvedených v kapitole 4.3 a sám si zvolí tu, na kterou chce v daném sezení hledat odpovědi
- Případně jej seznam nabídnutých otázek inspiruje k položení si ještě jiné vlastní.

V ostatním pak postupujeme stejným způsobem, jako je doporučeno v krocích 1 - 39 v kapitole 4.1.1.

4.2 Odpovědi na doplňující výzkumné otázky

Ve výzkumu jsme dále hledali odpovědi i na dílčí doplňující otázky. Níže stručně shrneme naše hlavní zjištění:

4.2.1 Jak nejlépe celý proces zahájit - úvodní administrace

Na začátku je potřeba jasně uvést smysl a cíle setkání, vybudit motivaci a očekávání klienta, že mu tato práce může přinést zajímavé podněty, navázat s ním osobní vztah a získat si nenuceným a suverénním klidným osobním vystupováním konzultanta jeho důvěru.

Též je třeba navodit atmosféru hledání, rozvoje, určitého spiklenectví a tajného spojenectví při odhalování hlubších zákoutí klientovy psychiky a významů, které obsahují.

Pro získání pocitu bezpečí a důvěry klienta je v této fázi naprosto klíčové jasné vysvětlení konzultanta, o co v metodě přesně jde. Tedy že karty nebudou používány jako nástroj věštění, ale výhradně jako projektivní technika pracující s obrazovými symboly. Jako jakési zrcadlo, ve kterém se bude člověk moci podívat sám na sebe jinýma očima a z jiného úhlu.

A celý kontext setkání je třeba nastavit směrem k vyznění: „Využijte si tento čas co nejlépe pro svůj rozvoj, je to čas pro vás.“ Za těchto podmínek se zahájení procesu dařilo dobře.

4.2.2 Formulace úvodního zadání pro klienta a forma jeho sdělení

Zadání je nejlépe formulovat ve smyslu: „Vyberte si karty, které vás osloví a budou vám rezonovat s tématem, které je teď pro vás aktuální a které chcete na sezení řešit.“

Dále je klíčová volnost výběru karet v souvislosti s daným tématem a zdůraznění prvku osobního oslovení obrazovými symboly a emocionální rezonance s nimi.

Pak je potřeba doplnit i vysvětlení, co bude v metodě následovat, aby klient předem věděl, že pak bude o vybraných kartách mluvit.

Další pokyn tak může znít: „Pak je rozložíte do schématu, které vám bude dávat smysl a popíšete, co vám tyto karty říkají tak, aby už samotný popis byl pro vás podnětný a obohacující.“

Zde je důležité zmínit, že kritériem výkladu klienta není jen vypovědět konzultantovi svůj příběh, aby se s ním i on seznámil, ale už při vyprávění se má řídit kritériem podnětnosti pro sebe sama. To opět zvyšuje užitečnost a sílu metody.

Konzultant také zmíní: „Následně vám k vašemu obrazu poskytnu i já má vlastní subjektivní pozorování, doplňující pohledy, podněty a inspirace, které můžete, ale také nemusíte využít. Jediným kritériem bude jejich užitečnost a inspirativnost pro vás.“

Tak klient pochopí, že konzultant nebude působit jako expert, ale podpurný pozorovatel.

4.2.3 Nejvhodnější uspořádání a struktura experimentu

Již jsme řekli, že jako nejvhodnější uspořádání experimentu se osvědčilo nedávat mu předem žádnou specifickou předepsanou strukturu vyložení obrázků, ale nechat na klientovi, aby si sestavil obraz, který bude jemu samotnému dávat smysl vzhledem k tématu, které řeší.

Co se týká formulování klientovy zakázky, můžeme mu případně poskytnout inspiraci v podobě seznamu možných otázek z kapitoly 4.3, pokud by si klient zpočátku nebyl jistý, na co by se vlastně chtěl s konzultantem podívat.

4.2.4 Funkční procesní postup a doporučení pro vstupy konzultanta

Jako hlavní pravidla pro konzultanta můžeme dle zkušeností z výzkumu doporučit důsledné zaujetí postoje zájmu o klienta, dále mu popsat cíle, účel a průběh experimentu a pak se držet co nejvíce zpátky a nechat jej popisovat jeho vlastní obrazy a jim přisuzované významy.

K nim může konzultant pokládat otázky uvedené v kapitole 4.1.1 prozrazující hlubší zájem o klientův svět a jeho prožívání.

Teprve po vyčerpání vlastních odpovědí klienta přichází čas na reflexe konzultanta. Nejosvědčenější pravidla pro ně uvádí kapitola 3.6 a skutečně se vyplatí se jich držet. Na tom v rámci našeho výzkumu často závisela vyšší nebo nižší inspirativnost celého sezení.

Nakonec se konzultant zeptá, co pro klienta bylo v daném procesu to nejužitečnější, co si odnáší a co z toho pro něj vyplývá. Také se neopomene dotázat na hodnocení konzultanta i samotného procesu a na jeho nápady na případná vylepšení.

4.2.5 Inspirativnost jednotlivých tarotových sad

Klienti si ve výzkumu vybírali tarotové sady podle svého založení. K dispozici byly různě koncipované sety: barvotiskové (Zlatý tarot), romantické (Tarot magického měsíce), umělecké (Röhrig), symbolické (Raider-Waite), temně esoterické (Crowley) i podnětově rozmanité (Tarot Grálu).

Omezení volitelných karet jen na 22 kusů Velkých Arkán bylo pro některé klienty příliš zužující a tato sada karet se vůbec ukázala být někdy až moc obecně symbolická - mnozí by přivítali celou sadu 78 karet včetně těch dvorních kvůli množství méně silných, ale o to pestřejších nabízených podnětů.

4.2.6 Využití jiných než tarotových karet

Nakonec se ovšem ukázalo, že netarotové karty klienti vítali mnohem více. Nebyl v nich obsažen rozměr, který někteří vnímali u tarotových karet, a sice že jim vnucují svůj výklad. Použití sady Dixit se velmi osvědčilo, neboť nabídla největší množství obrázků, které ponechaly klientům naprostou svobodu k hledání jejich vlastních symbolických významů.

Tarot Grálu byl brán jako podobně nepříliš svazující sada se zajímavými obsahy korespondujícími s obrazem cesty za něčím vzácným. Jeho slabinou je množství použitých křesťanských symbolů a především pak názvosloví a obrazy až příliš spojené se středověkou legendou Grálu a s životem mnichů a rytířů v dnešku vzdálených reáliích kostelů a paláců.

Ostatní nabízené netradiční sady nevzbudily žádný zvláštní zájem klientů (např. figurální Orákulum vizí nebo na snových fotografiích založený Tarot magického měsíce). Jak jsme již uvedli, Symbolon jsme nevyužili pro jeho přílišnou pohádkovost.

Další vhodné sady jsme zatím, ani po důkladné probírce v esoterických knihkupectvích, kde bylo k dispozici více než 50 dalších provedení různých typů karet, nenalezli. Další hledání vhodných obrazů půjde spíše směrem k sestavení si vlastního setu z internetu, z encyklopedií s uměním, nebo se vyskytne podobná - ničím nezátížená sada - jako je námi objevený Dixit.

4.3 Jiné varianty zadání pro další typy práce s obrázkovými kartami

Kromě výše uvedeného postupu výkladu do kříže z hlediska minulosti, budoucnosti, přítomnosti, osobního poslání a sebepojetí je možné v práci s obrázkovými kartami využít mnohem širší možnosti zadání pro projektivní práci.

Níže uvedený seznam 41 různých forem zaměření práce s obrazovými symboly a jim korespondujících otázek vznikal poslední čtyři roky od doby zahájení prací na této diplomové práci (tedy od roku 2011) a autor s těmito zadáními experimentoval na různých individuálních i skupinových setkáních - v rámci koučovacích a terapeutických výcviků, individuálního koučování, seminářů osobního rozvoje, manažerských vzdělávacích kurzů, firemních teambuildingů, výuky vysokoškolských předmětů, setkání učitelů, církevních pracovníků, lektorů vzdělávání dospělých, manželských večerů, společenských setkání přátel, apod.

Nejčastěji a nejšířěji používanou se ukázala základní varianta č. 1, kdy člověk pomocí obrázkových karet jednoduše znázorní důležité aspekty tématu, se kterým na dané setkání přichází (své zakázky).

Také lze ovšem klientům nabídnout, aby si sami zvolili, které z nabídnutých následujících možných zaměření se jim líbí a chtějí je v danou chvíli použít:

4.3.1 Práce s individuálním klientem

1. Symbolické znázornění klientova tématu, se kterým na sezení přichází, pomocí libovolného množství vybraných karet („Co teď řeším,“ „Jaké je mé aktuální téma“)
2. Volné vyprávění klientova životního příběhu za použití vybraných karet („Jaký je můj příběh“)
3. Vybrané aspekty životního příběhu („Co nejdůležitějšího ze svého životního příběhu vám teď chci sdělit“)
4. Poučení („Jaké nejdůležitější životní lekce jsem se naučil“)
5. Co chci předat lidem („Jaké podstatné poznatky, inspirace a poučení bych vám / druhým lidem chtěl předat“)
6. Co chci druhým dávat svým životem („Co bych chtěl svým životem dávat druhým“)
7. Symboly reprezentující klientovo pojetí jeho minulosti, přítomnosti a budoucnosti (Má minulost, přítomnost a budoucnost“)
8. Reprezentace důležitých osob v životě („Kdo pro mě byl a je důležitý a čím“)

9. Prostorové znázornění významných vztahových interakcí klienta s významnými osobami v jeho okolí („Jak vidím obraz svého vztahového systému - rodiny, firmy, týmu, atd.“)
10. Vyjádření aktuální a žádoucí situace („Kde jsem teď a kde chci být“)
11. Znázornění překážky, problému, či omezení a také symbolické vyjádření řešení („Co mi překáží a jak vidím řešení“)
12. Vyjádření okamžitého pocitu, prožitku, emoce (Jak se právě teď cítím / mám“)
13. Hledání symbolů vyjadřujících klientovo já - vlastní sebepojetí, osobnost („Kdo jsem“)
14. Klientovy potřeby, přání, ambice („Co chci,“ „O co mi jde“)
15. Formulace osobního poslání a životního úkolu („Jaké je mé životní poslání / úkol“)
16. Karty symbolizující životní hodnoty („Co jsou mé životní hodnoty“)
17. Karty symbolizující osobní priority („Jaké jsou mé priority“)
18. Znázornění pohledu na vybranou vztahově důležitou osobu („Jak tě / ho / ji / vás vidím“)
19. Čistá projekce - výběr jakékoliv karty naslepo a popis, co si do ní klient promítá („Co vše na kartě vidím,“ „Co mi to říká,“ „Co to pro mě znamená“)
20. Aktuální fáze na cestě hrdiny - rozložení Velkých Arkán do symbolické pohádkové a mytologické Cesty hrdiny dle Banzhafa (2008, s. 183) a označení aktuálního místa, kde se v ní klient nachází („Kde se na své cestě životem právě nacházím“ a „Co mě asi bezprostředně čeká“)
21. Vyjádření jednotlivých složek osobnosti či vnitřních hlasů („Jaké části svého já u sebe vnímám,“ „Z jakých složek a podosobností se skládá má osobnost,“ „Jaké hlasy ve mně mluví“)
22. Vědomí a nevědomí („Co je vědomé a co nevědomé“ - v druhém případě jsou náhodně taženy karty naslepo)
23. Pravá a levá hemisféra („Co mi říká můj rozum a co vyjadřují mé emoce“)
24. Která karta se jim nejméně líbí a proč („Která karta mě odpuzuje“)
25. Výběr karet naslepo, rozložení do některého ze standardních (např. tarotových) výkladových schémat a vlastní výklad klienta („Co mi toto rozložení karet říká?“)
26. Charakteristika dnešního setkání s koučem / terapeutem / poradcem („Jaké pro mě je / Co pro mě znamená dnešní setkání“)

4.3.2 Práce se skupinou

27. Seznámení ve skupině („Co o mně možná nevíte“)
28. Osobní sdílení se skupinou („Co s vámi dnes chci sdílet“)
29. Formulace očekávání („Co od tohoto setkání očekávám“)
30. Charakteristika aktuálního setkání se skupinou („Co pro mě znamená / Jaké pro mě je / Jak vnímám naše dnešní setkání“)
31. Vyjádření vlastního pohledu na skupinu, které je jedinec součástí („Jak vnímám tuto skupinu / náš tým“)
32. Jak na mě tato skupina působí („Jak se v našem týmu cítím“)
33. Vyjádření pohledu na vlastní místo v týmu („Jak vnímám své místo ve skupině“)
34. Vzkaz / zpráva pro skupinu („Co vám chci dnes říct“)
35. Ohlédnutí zpět („Jak vidím / hodnotím to, co máme jako skupina za sebou“)
36. Sdílení pohledů na současnou situaci („Jak vnímám naši současnou situaci“)
37. Co je potřeba („Co podle mě nejvíce potřebujeme“)
38. Pohled kupředu („Jak vidím náš cíl - kam směřujeme“)
39. Návrh postupu („Jakým způsobem navrhuji postupovat“)
40. Znázornění osobního pohledu na další členy skupiny („Jak tě vidím,“ „Co v tobě vidím,“ „Co ti chci říct“)
41. Vyprávění společného příběhu skupiny - navazování jednoho účastníka na druhého v kruhu („Jaký je náš společný příběh“)

4.3.3 Nejčastěji zvolené a nejužitečnější metody

Vyjdeme-li ze zkušeností z použití výše uvedené nabídky možností a technik v různých typech autorem vedených setkání, jak byly vyjmenovány výše, tak pokud klienti dostanou na výběr z výše uvedeného seznamu různých možností, tak si nejčastěji zvolí nejjednodušší variantu zadání č. 1 („Co teď řeším, Jaké je mé téma“) nebo 12 („Jak se mám“).

Další nejčastěji volená zadání jsou pak u jednotlivců varianty 10 („Kde jsem a kde chci být“), 11 („Překážka a řešení“) a 13 („Kdo jsem“), a to v uvedeném pořadí.

Ve skupinách pak jsou nejčastěji voleny varianty 27 („Co o mně asi nevíte“), 29 („Co od

tohoto setkání očekávám“), 28 („Co s vámi dnes chci sdílet“), 35 („Jak vidím to, co máme jako skupina za sebou“), 36 („Jak vnímám naši současnou situaci“), 37 („Co podle mě nejvíce potřebujeme“) a 40 („Co v tobě vidím, Co ti chci říct“).

Tato zadání se ukazují nejenom jako nejčastější a nejvhodnější, ale klienty bývají hodnocena též jako nejužitečnější.

5 Diskuse

Nyní kriticky prodiskutujeme postup a hlavní zjištění z našeho výzkumu.

5.1 Shrnutí hlavních výsledků - doporučená metodika

Naší hlavní výzkumnou otázkou bylo, jakou metodiku by měl konzultant osobního rozvoje používat při práci s obrazovými symboly, aby si klient mohl odnést co nejvíce a co nejhlubších nových podnětných inspirací pro své sebepoznání a další seberozvoj.

Ukázalo se, že nejprve je potřeba klientovi vyjasnit smysl a účel metody a odlišnost projektivní formy práce od esoterických konotací a získat tak jeho důvěru a zaujetí pro společnou práci.

Pak je vhodné dát klientovi prostor, aby se nechal oslovit jednotlivými kartami a nechat je popsat jejich projektivní význam.

Tento prostý popis vybraných obrázků se u klientů osvědčil jako užitečný pro utřídění a ujasnění myšlenek, ale většinou - s výjimkou jedinců zvláště disponovaných na tuto formu práce sama se sebou - jim nepřinesl mnoho výrazně nového.

Pro zvýšení inspirativnosti metody tak bylo nutné, aby konzultant klienta dále podněcoval cílenými dotazy na jednotlivé obrazové symboly a také přidal své subjektivní reflexe a nedirektivní hypotetické interpretace.

V případě použití tarotového setu byla obohacující i nabídka výkladu standardních významů některých symbolů.

Také bylo přivítáno, když byl celý proces rozšířen o prvek náhody, ve kterém si klient s pomocí konzultanta hledal projektivní výklady k naslepo taženým kartám.

Jako vhodnější pro projektivní práci se nakonec ukázaly netarotové sady obrázků pro jejich větší rozsah rozmanitých symbolů a svobodu klienta hledat si v nich vlastní významy.

Jako nejúčinnější se osvědčilo opuštění zadaného standardizovaného výkladového schématu a přechod na svobodný výběr karet podle aktuálního klientova tématu a jeho vlastní tvořivé uspořádání do obrazce podle logiky jeho příběhu.

V poslední - třinácté - kazuistice se potvrdilo, že tato jednoduchá projektivní metoda může být silným zdrojem inspirativních podnětů a stát se dlouhodobým průvodcem klienta na jeho cestě osobního rozvoje, a to i při použití o samotě jako jeden z nástrojů jeho pravidelné sebereflexe a individuální práce na vlastním seberozvoji.

5.2 Přidaná hodnota práce

Hlavní přínos této práce tedy kromě určení a ověření nejúčinnější formy provedení experimentu s projektivními kartami spočívá v naformulování konkrétního doporučeného postupu o 39 postupných krocích (kapitola 4.1), dále ve vytvoření podrobného seznamu tipů na provádění účinných reflexí (kapitola 3.6), ve specifikaci širokého spektra 41 možných zadání pro další formy projektivní práce s jednotlivcem i ve skupině (kapitola 4.3) a v neposlední řadě také v nalezení a prověření obrázkové sady Dixit jako mimořádně vhodného materiálu pro symbolické projekce.

Seznamem 41 možných druhů zadání pro práci s obrazovými symboly jsme vytvořili obsahově nejrozsáhlejší dostupnou databázi postupů v rámci projektivních rozvojových technik a tím obecně vlastně i 41 samostatných metod inspirativní práce s lidmi.

Čtenář může namítnout, že zde předkládaná metodika je při své rozsáhlosti stále ještě poměrně obecná a neobsahuje mnoho nového, obzvláště když ji srovnáme s dosud publikovanými pracemi Wolschlägerových a Brečky.

Ovšem při bližším pohledu Brečka (2008) popsal postup práce s tarotovými symboly mnohem méně podrobně a také jím navrhovaný počet typů zadání je v porovnání s naší prací velmi omezený. Navíc nepodrobil stejnému standardnímu postupu žádnou výzkumnou skupinu, pouze uvedl několik individuálních kazuistik bez jakéhokoliv metodického zobecnění a v jeho práci nám také chybí přehledné seznamy doporučených metod a postupů.

Wolschlägerovi (2002) vytvářejí pestřejší spektrum metodik a uvádějí též variantu terapeutické práce s nestrukturovaným zadáním jen podle tématu klienta, se kterým na setkání přišel, ovšem jejich text je přece jen výrazně zaměřený na různé druhy terapie a také na skupinové procesy.

Chybí mu podrobnější předestření postupu dotazování pro konzultanty, a to zejména v oblasti osobního rozvoje a též konkrétní praktická vodítka pro účinné reflexe. Uvádějí v knize sice množství konkrétních kazuistik, ve kterých se ovšem jednoznačná metodika pro konzultanta o to více ztrácí.

Co je tedy výhodou a hlavní přidanou hodnotou naší práce oproti těmto dvěma je, že se soustředila na sestavení konkrétních a podrobných praktických postupů a vodítek jak pro vedení experimentu a postup dotazování, tak i pro konzultantovy reflexe. Všechna tato doporučení pak soustředila do přehledných seznamů.

Navíc pro účel projektivních rozvojových technik i pro terapii objevila sadu Dixit a ověřila, že je pro klienty dostatečně inspirativní a obsahuje vše potřebné pro symbolizaci typických témat běžného života i pro potřeby rozvoje jednotlivce.

Naše výsledná doporučená metoda je také oproti používání fyzických symbolů a fotografií u Wolschlägerových praktičtější a proti Brečkově využívání pouze tarotových karet mnohem méně zavádějící a poskytující klientům mnohem více svobody pro ničím nezatížené projekce a imaginace.

5.3 Kritické zhodnocení výsledků a přínosů

Je ovšem třeba říci, že tyto naše zobecněné závěry a navrhované metodiky vycházejí ze zkušeností s pouze velmi malým vzorkem 13 respondentů v rámci výzkumu, přičemž navíc u dvanácti z nich bylo použito rigidnější standardizované výkladové schéma, a až v posledním třináctém případě finální volnější metoda. Chybí nám tedy ověření, že výsledná metodika, která je výstupem návrhové části práce, bude v praxi přesně takhle opravdu dobře fungovat, a to u různých typů klientů i konzultantů.

Autor se přitom navíc zcela neubráníl, aby se mu ve finálních zobecněních kromě samotných výsledků ze třinácti výzkumných kazuistik neodrazily i jeho další zkušenosti s projektivní prací s karetními obrázky mimo výzkumný vzorek - tedy např. z jeho koučovacích výcviků nebo ze jím vedených skupin osobního rozvoje, do kterých začal od roku 2011 tyto prvky postupně zakomponovávat. Zde již ovšem zpracování výsledků z pozorování nebylo zdaleka tak kontrolované a standardizované, jako ve výzkumném vzorku a tudíž nelze vyloučit některá zkreslení daná osobním zaujetím autora.

Avšak pro vytvoření relevantní metodiky volnější práce s projektivními obrazy bylo nezbytné na tyto zkušenosti brát ohled, jakkoliv jsou pouze subjektivní tím, že pocházejí od autora, neboť nebylo možné při závěrečných zobecněních vycházet jen z jediné finální kazuistiky, při které byla tato metoda v ucelené podobě použita - byť byla dlouhodobá.

Celou navrhovanou metodiku by tedy nyní bylo potřeba nechat prověřit nezávislým kvantitativním výzkumem na větším vzorku respondentů a s větším počtem konzultantů různého založení, a to vše ještě navíc s použitím pravidla šesti očí (tedy navíc s účastí nezávislého pozorovatele, který by sledoval rozhovory a zároveň kontroloval relevantnost následného kódování a zpracovávání dat).

Je totiž zjevné, že v inspirativnosti zde použitého postupu hrála u výzkumného vzorku klientů významnou roli právě jejich známost s konzultantem, důvěra v něj a také s tím související jejich příznivá očekávání pozitivního efektu metody.

Ve vzorku bylo též zastoupeno více osob s vyšším vzděláním a inteligencí, ochotou na sobě pracovat a se sklonem k metaforickému a symbolickému myšlení. Konzultantovi se s nimi tudíž pracovalo lépe, než s běžnou populací, natož pak s někým, kdo vůbec není zvyklý na sebereflexi a komu symbolické významy nic neříkají. Výzkumná skupina tedy rozhodně nepředstavovala reprezentativní vzorek populace, na kterou má být finální metodika aplikována.

To stejné platí i o konzultantovi. Naše výsledky a doporučení určitě nebude možné bez úprav vztáhnout na jakéhokoliv konzultanta, terapeuta či kouče. Jeho osobnost a dovednosti budou hrát v účinnosti použití našich doporučení jistě také významnou roli.

5.4 Nejslabší místa realizovaného výzkumu

Náš výzkum tedy nestihl hlouběji a standardizovaně prozkoumat více případů volného zacházení s kartami (kromě onoho posledního z 13. kazuistiky) a pro získání preciznějších výsledků a relevantních zobecnění by tak bylo nutné navázat kvantitativním výzkumem na větším vzorku.

Teprve z něj by pak bylo možné přesněji odvozovat např. jaké symboly bývají pro klienty nejsilnější a jaké druhy reflexí a za jakých podmínek přinášejí kterým typům klientů více inspirace.

Další slabinou tohoto výzkumu je, že až na jeden poslední případ nezkoumal dlouhodobější dopady metody na klienta.

Také jsme do metody nezakomponovali žádné kvantitativní ukazatele měřitelnosti užiteků a efektů. Minimálně by bylo možné použít sebehodnotících škál, případně pozorování efektů okolím či konkrétní projevy změn chování (např. vyšší sebejistota původně nejistého respondenta projevující se vítězstvím ve výběrovém řízení na prestižní pracovní místo, apod.).

Též jsme v této práci vůbec nezohledňovali rozdíl v osobnostech jednotlivých respondentů (nepoužívali jsme žádnou osobnostní diagnostiku), takže nemůžeme říci, jaký vliv ve výsledcích hrály tyto proměnné.

Všechny rozhovory též realizoval jediný konzultant, takže jeho podíl na účinnosti metody je zřejmý. Chyběla nám triangulace např. formou použití dalšího nezávislého pozorovatele.

Rovněž jistě hrálo velkou roli, že všichni respondenti konzultanta znali, měli v něj důvěru, a tím pádem i příznivá očekávání od metody, což její efekt zvyšovalo.

Pro získání průkaznějších výsledků bychom tudíž museli nechat stejnou metodu používat více konzultantů a také jim dát možnost pracovat s neznámými klienty, případně dokonce s těmi, kteří jsou naladěni vyloženě proti podobným metodám. Pak bychom obdrželi zobecnitelnější a pevnější výstupy.

Nicméně máme za to, že i tak jsou naše výsledná zjištění a navrhovaná doporučení cenná a mohou být pomocí výše uvedených postupů v budoucnosti prověřena, nakolik jsou validní.

5.5 Srovnání výsledných zjištění s teoretickými předpoklady a koncepty

V našem vzorku se téma osobního rozvoje ukázalo být natolik nosné, že všechny klienty často i více než dvouhodinová intenzivní sezení bavila a energeticky je nabíla, nikoliv vyčerpala.

V základu naší metody leží obdobná metodika, jaká je standardně používána v koučování (Bobek, Peniška, 2008). Jen ji rozšiřuje o obrazový projektivní zážitkový prvek a tím klasické koučování posouvá do hlubších emocionálních, symbolických, spirituálních a prožitkových rovin. Ohledně spirituality se potvrdilo, že práce s kartami podněcuje zabývání se smyslem a hlubšími méně vědomými rovinami lidské psychiky a přirozeně evokuje přesahová témata.

Oproti psychoterapii jsme v našem postupu neshledali žádný významnější procesní rozdíl s výjimkou zaměření se na zdravé namísto nemocných. Takže předloženou metodiku bude zřejmě možné beze zbytku použít i v různých typech terapií, samozřejmě s výjimkou psychotických pacientů a s kontraindikací náboženských bludů.

Také se naše metodika příliš neliší od práce s projektivními testy s tím rozdílem, že zde není pokládán důraz na diagnostiku ze strany experta, ale na prohloubení sebepoznání klienta.

Naše výsledné navrhované kroky se též ukázaly být velmi podobné práci se sny, pohádkami a mýty. V podstatě se potvrdilo, že v konzultantově přístupu lze použít principiálně stejné postupy, jaké jsme popsali v kapitole 2.3 u integrativního výkladu snů.

V jednotlivých kazuistikách se vícekrát objevily podobné symboly, které klienty oslovovaly více než jiné, což by mohlo posílit hypotézu existence univerzálních celolidských archetypů.

Velmi se pak osvědčilo důsledné používání pravidel reflexe, zejména nedirektivnost a tvořivost konzultanta postavená na jeho komplementárních úhlech pohledu ve srovnání s těmi klientovými.

Na začátku účinnost metody ztěžovaly předporozumění a předsudky klientů ohledně Tarotu a vůbec jejich podvědomé spojení obrázkových karet s věštěním, okultismem a esoterikou. V těchto případech jim bylo potřeba znovu důkladně objasnit odlišnosti naší metody.

Nakonec jsme tarotové sady pro naše formy využití zamítli, neboť se ukázalo, že nejsou nejvhodnějším podkladem pro projektivní symbolizaci. Hlavním důvodem byl jejich úzký výkladový rámec a chudší spektrum zobrazovaných symbolů. Proto jsme je nahradili mnohem vhodnější sadou symbolických obrázků Dixit, která plně vyhovovala symbolickým projekcím, ale přitom ponechávala klientům plnou svobodu k vyjádření jimi vnímaných významů. Navíc v tuto chvíli obsahuje minimálně 235 použitelných symbolických obrazů.

Za některých okolností se v rozhovoru nedařilo získat nic zajímavého, např. když byl méně imaginativní klient ponechán sám sobě, nebo když konzultant nedokázal k popisu klienta přidat něco komplementárního či nějaký prvek výzvy, tajemství, či naopak povzbuzení k akceptaci stávajícího stavu jako dosti dobrého.

Právě pro prevenci těchto situací jsme pak navrhli náš ucelený bodový scénář postupu v kapitole 4.1 i způsobu reflexí v kapitole 3.6.

5.6 Limity použité výzkumné metody

Naše v úvodu výzkumu používaná originální metoda má mnohá omezení a bylo smysluplné ji takto standardizovaně aplikovat opravdu pouze v rámci diplomového výzkumu.

Nejvýraznější slabinou pro její přímé použití s klienty byla její přílišná strukturovanost a také velká závislost jejího efektu na kvalitě konzultantových reflexí.

Níže shrnujeme hlavní identifikované limity ve výzkumu původně použité metody:

- Příliš vědomá volba karet u klientů - vlastní popis karet jim pak nedal mnoho nového
- Předsudky vůči Tarotu a kartám vůbec
- U některých klientů naopak přeceňování významu naslepo tažených karet, jako by jim opravdu měly říci něco více a byly reprezentantem jakési cizí inteligence
- Příliš úzce vymezená výzkumná metoda - pouze výklad do kříže bez ohledu na klientovu aktuální zakázku
- Závislost užitku metody pro klienta na kvalitě, trefnosti a „sugestivnosti“ konzultantových reflexí
- Nebyl použit žádný měřitelný ukazatel efektu metody, ani popis výsledného pozorovatelného chování

Obecně se dá předpokládat, že tato metoda bude méně využitelná a přínosná pro klienty se slabší představivostí, horším symbolickým myšlením, nižší inteligencí a méně výrazným zaměřením na osobní rozvoj.

5.7 Omezení daná volbou vzorku

- Jednalo se o malý vzorek pouze 13 osob
- Všechno to byli známí autora příznivě naklonění metodě i konzultantovi
- Respondenti byli většinou lidé zvyklí o sobě sebereflexivně přemýšlet a různými metodami na sobě pracovat, takže byli pro metodu a její efekty otevřenější
- Pět z klientů se vyznačovalo obzvláštní náklonností k symbolice, a práce s nimi tudíž byla ještě snazší, než u zbytku vzorku. Uměli si v symbolech snáze sami najít své vlastní inspirativní výklady
- U reprezentativního vzorku populace se dá předpokládat, že by užítky a efekty metody byly nižší. To je ovšem potřeba ověřit dalším kvantitativním výzkumem.

5.8 Omezení daná osobou konzultanta

- Nezanedbatelná jsou možná zkreslení daná předpojatostí konzultanta jako autora metody, který již svým nadšením pro metodu klienty ovlivnil
- Podobně jeho předpojatost hraje roli i ve vyhodnocování signálů od klientů - mohl si některá jejich vyjádření a signály vykládat příznivěji pro sebe a pro metodu, než originálně zazněly
- Osobnost a reflexe konzultanta a vztah klientů k němu tedy rozhodně výrazně ovlivňovaly efekty a inspirativnost metody oproti obecné populaci a také co se týká budoucího možného použití metody v terénu
- Konzultant byl jen jeden a pracoval bez nezávislých pozorovatelů a svědků a nedocházelo tak k triangulaci, která by pro další zpřesnění pozorování i výsledných zobecnění byla potřebná
- V další případné navazující práci by tedy bylo vhodné konzultanty střídat a propojovat je s náhodnými neznámými klienty a přidat také třetího nezávislého pozorovatele.

5.9 Růst užitečnosti metody s rostoucí intenzitou vstupů zvenčí

Během výzkumných setkání jsme si všimli, že metoda byla pro klienty o to inspirativnější a přinášela jim tím více nových vhledů, čím více do příběhu klienta vstupovaly podněty zvenčí.

Těmito impulsy byly nejprve samotné karetní obrázky a poté i otázky od konzultanta, dále jeho reflexe a interpretace, nabídnuté výklady symbolů a nakonec i karty tažené naslepo.

Dalo se očekávat, že hledáme-li nový inspirativní podnět, musí přijít zvenčí - z oblasti, kterou klient nemá tak dobře vědomě a intelektuálně zmapovánu. A nejzřejmějším dodavatelem těchto impulsů zvenčí je protistrana v konverzaci, v našem případě konzultant.

Ovšem v našem výzkumu se touto protistranou staly i samotné obrazové karty a v neposlední řadě též hlas klientovy nevědomé stránky, která při konfrontaci s obrazy a s konzultantem začala vyplouvat na povrch a klienta překvapila asi nejvíce.

Na základě společných prvků účinnosti terapie, tedy akceptace, empatie a autenticity konzultanta tak bylo vytvořeno prostředí, ve kterém začalo docházet k synergii mezi klientovým vědomým světem, jeho nevědomou složkou a intervencemi konzultanta. V tomto plodném trojúhelníku se pak rodily nové vhledy a inspirace.

Pokud bychom chtěli zobecnit nějaká pravidla pro jejich vyvolání, tak jako ty nejinspirativnější a nejpodnětnější byly hodnoceny buď ty vstupy, které klienta potvrzovaly a dávaly mu příležitost přijmout věci takové, jaké jsou (a akceptovat sama sebe či svou situaci), nebo naopak pokud se jednalo o vstupy komplementární, tedy protikladné a nabízející mu zcela odlišný úhel pohledu. Pak se pro klienta stávaly výzvou.

Tyto zásady jsme podrobněji popsali v kapitole 2.7.1 o inspirativním formulování reflexí.

5.10 Možné důvody funkčnosti tažení karet naslepo

Samotné nás ve výzkumu překvapilo, jak podnětné pro probandy bylo hledání významů v kartách tažených naslepo. Původně jsme ani nepředpokládali, že tuto formu práce do výzkumu vůbec zařadíme.

Nakonec se ovšem právě toto ukázalo být výzvou pro nevědomou složku psychiky respondentů. Jako by měli potřebu najít v obrazech nějaké skryté tajemství. Ze samotného výzkumu ovšem nemáme k dispozici dostatek dat, abychom mohli tento jev uspokojivě vysvětlit.

Můžeme se jen domnívat, že zde působil určitý lákavý prvek mystična a tajemna v duchu: „Kdoví, možná přece jen něco mezi nebem a zemí je...“ doprovázený skrytým přáním, aby opravdu bylo, a tím to dodalo životu a našemu směřování v něm o trochu více smysluplnosti.

Dle našeho názoru se tak zde projevil spirituální prvek v osobnosti, který touží hledat a nalézat ve věcech smysluplnost a význam.

Jako jeden z aspektů zde pravděpodobně také působí i dobře známý Barnumský efekt, kdy má člověk tendenci akceptovat jakékoli obecné a vágní popisy osobnosti jako přímo ušité na jeho osobu. Ten se projevuje zejména při čtení horoskopů a přijímání výkladů karet, a zřejmě sehrál významnou roli i v našem případě.

Klienti by jednoduše měli tendenci vidět sami sebe v jakémkoliv naslepo tažené kartě a byli by schopni si v ní najít smysluplné vysvětlení, které se jich osobně týká. To je koneckonců podstatou i samotných projektivních technik.

A k čím pro sebe vzdálenějšímu a cizejšímu obrazu by tento smysluplný výklad našli, tím by pro ně byl zajímavější a inspirativnější, protože je pro ně nový a vznikl jako výsledek jejich vlastní - v tomto případě náročné zkoušky vystavené - tvořivosti.

Nalezení ke klientům silně hovořících symbolů tedy vůbec nemusí mít něco společného s odhalením jejich nevědomé složky osobnosti, ale může být spojeno pouze s radostí z vyřešení složitého úkolu v nalézání souvislostí u věcí, které spolu v podstatě nesouvisejí.

Každopádně odhalili jsme zde jeden z prvků lákavosti návštěvy kartářek, protože tyto náhodně tažené karty se stávají výzvou lidskému intelektu a probouzejí k životu nevědomé, emocionální, prožitkové a spirituální složky osobnosti, o kterých člověk ani netušil, že je má.

5.11 Ošetření nebezpečí poškození klienta

Ještě se musíme podívat, zda se během našeho výzkumu neukázalo nějaké nebezpečí či hrozba, které by mohly klienty poškodit. V jeho průběhu nebyl zaznamenán ani náznak takového negativního efektu, avšak o jejich ošetření se autor a konzultant v jedné osobě ovšem metodicky velmi pečlivě staral.

V jiných případech by jisté ohrožení mohli klienti vnímat v souvislosti s jejich neznalým propojením projektivního využívání karet s věštěním, okultismem a esoterikou. Tyto alternativní přístupy totiž byly již mnohokrát u bezbranných klientů zneužity a projevíly se následnými poškozeními jejich psychiky i zhoršenou úspěšností v životě. Proto jsme v naší metodice doporučili konzultantům se od těchto praktik velmi důsledně, jednoznačně a jasně hned od počátku distancovat.

Další hrozbou by mohla být přílišná důvěra klientů v konzultanta a nekritické přijímání jeho výkladů a reflexí.

Nebo také nekritické přeceňování symbolických významů obsažených v obrazech a jejich považování za platný pokyn od nějaké vyšší moudrosti.

S tím souvisí i možné zneužití autority konzultanta v případě jeho přílišné direktivnosti, přesvědčivosti a jednoznačnosti, které by mohly klienty svést na scestí.

I klienti sami si ovšem musejí dát na sebe pozor, aby se jim karty nestaly berličkou a médiem ke zjišťování skrytých informací, zvláště když zakusí moc obrazové projektivní symbolizace.

Obrazové symboly jsou totiž velmi dobrým sluhou, ale při svém přecenění by se mohly snadno stát i zlým pánem. Pokud by totiž byly chápány jako magický zdroj esoterického poznání, pak by člověku mohly namísto svobody naopak přinést silné otroctví. Mohl by se tak nevědomky vydat pod nadvládu cizích a neznámých sil.

Nám však obrazové karty slouží pouze jako nástroj sebepoznání - tedy zrcadlo, které umožňuje vidět sebe sama zase z jiného pohledu. A to musí být konzultantem stále znovu zdůrazňováno.

V žádném případě neposkytují odpovědi na divinační otázky do budoucnosti - kudy se teď vydat, co bude pro klienta lepší a co horší, co jej čeká a nemine, a podobně... Nemluví z nich cizí inteligence, pokud ovšem člověk nepodlehne této iluzi. Prevencí toho je, že vybrané obrazové symboly nikdy nebereme jako zdroj odpovědí na naše otázky, ale pouze jako projektivní zrcadlo, které nám odhaluje něco více z nás samých.

Nedoptáváme se karet, co máme udělat, ale klademe nad nimi sami sobě otázky typu: „Co si vlastně přeji?“ „Čeho se děším?“ „Kde jsem?“ a karty jsou pak vlastně jen zrcadlem odpovědí ležících už dávno v nás samých.

Je to tedy projektivní metoda, která pomáhá odhalovat, co je ukryto hlouběji v nás. Může se stát součástí spirituálního rozhovoru, ale nemůže převzít místo nějaké berličky nebo modly, která člověka zbavuje odpovědnosti hledat vlastní odpovědi a adekvátně se samostatně rozhodovat. Skrze karty nemluví Bůh ani žádná jiná nadpřirozená síla, ale jen naše nitro.

Nebezpečné proto může být nabídnout práci s kartami psychotikům, náboženským blouznivcům a fanatikům a jiným psychicky narušeným jedincům, kteří by mohli v obrazech vidět pokyny ke svému dalšímu jednání, třeba i společensky nebezpečného typu.

5.12 Shrnutí zjištěných přínosů projektivní práce s kartami - jak to funguje

Při celkovém zhodnocení užitků práce s kartami klienti uvádějí (všechny doslovné citáty v této kapitole pocházejí od třináctého respondenta - z kazuistiky, která je popsána podrobněji v příloze č. 3):

„Díky kartám na sobě jako v zrcadle zahlédnu věci, které, jsem předtím neviděl.“

Je to pro ně zase jiný způsob práce se sebou - symboly komunikují na jiné vlnové délce - imaginativní, nevědomé a emotivní.

Obrazové symboly jim též pomáhají ve verbalizaci - vyvářet strukturu, uvědomit si, co je pro ně důležité. Dávají jim zacílení. Umožňují vyznat se v množství vnitřních dojmů a vjemů. Zjednodušují věci na krystalicky jasné jádro.

Při pohledu z dálky na celý proces se průběžně v čase mění intenzita vnímání jednotlivých karet. Některé symboly vidí klienti jako „stálé“ či „osudové“, jiné jako aktuální jen pro danou chvíli. Některé už dnes nemají tu emocionální sílu, jako v okamžiku vytažení. S odstupem doby už jen něco připomínají, jsou mezníkem a památníkem na cestě, ale už nejsou živé. Avšak jejich efekt a důsledek v klientech zůstávají a cítí je jako integrované ve své osobnosti.

Běžně ve své profesi v naší části světa často pojmáme věci hlavně racionálně rozumem.

Symbolické obrazy nám umožňují ponořit se hlouběji do neracionální, více emocionální sebereflexe - vedou nás k tomu podstatnému, poskytují nám „vodítko“, aby ze sebereflexe nebyla záplava zbytečných slov a odboček, ale vyplynulo z ní to podstatné a prožitkově silné.

Práci s obrazovými symboly je možné s úspěchem využívat ve třech módech - ve skupině, o samotě i v rozhovoru s konzultantem. Každý z nich má své užitky (viz kapitola 5.13.1).

Při selekci karet se klienti mohou nechat vést nějakým tělesným nebo emocionálním signálem. Podle něj poznají, že příslušný symbol silněji oslovil jejich nitro - daný obrázek v nich vyvolá něco, co není jen čistě na mentální rovině.

Někdy při prohlížení karet v nějakém obraze hned vidí ten point či nápad, který představuje. Jindy jej tam nevnímají, jen se jim obrázek líbí. Pak se sami sebe ptají, co jim vlastně sděluje.

Na co karta ukazuje, totiž není vždy jasné hned, ale když klienti vezmou onen emocionální signál vážně, tak mohou dále reflektovat: *„Je to přání, tedy: 'po tom vlastně toužím,' nebo úlek: 'to nechci,' nebo prosté konstatování: 'hmm, to jsem celý já.'“*

Ptají se sami sebe nad kartami na to, co konkrétního zrovna řeší. Prochází je optikou, co je teď zajímavá, jak chtějí nahlédnout na svůj život. Karty samy přímo nemluví, jen evokují pocity a až případný další intelektuální rozbor přináší další vhledy.

Klienti tak získají užitečný nástroj práce se sebou - rozšíří se jim možnosti sebereflexe z pouhého přemýšlení a třeba zapisování do deníku na emocionální prožitkovou rovinu. Přemýšlení a psaní je pro mnohé náročné a vyčerpávající, protože příliš připomíná naši běžnou intelektuální pracovní činnost z každodenního života.

Obrazové symboly přitom umožňují zapojení jiné části vědomí a psychiky. Nevyžadují tolik intelektuální námahy, jakou musíme neustále produkovat v práci. Stačí je jen pozorovat, rozjímat a není při nich třeba nic s námahou tvořit. Tak se pro nás mohou stát součástí naší sebereflexe a léčivé péče o vlastní duši.

Klienti také získávají větší otevřenost a citlivost pro řeč symbolů a práci s tělem, která jim rozšíří životní repertoár mimo verbální a intelektuální stránku.

Sebereflexe nad kartami pomáhá klientům se lépe vyrovnat s životními událostmi, podívat se na ně, jaké jsou a jak působí, smířit a vyrovnat se s nimi, akceptovat je a tím být více v pohodě a klidu. Ukázalo se, že symboly obecně klientům pomáhají obzvláště k sebezpřijetí.

„Přemýšlení nad obrázkovými kartami mi pomáhá uspořádat si život. Napomáhá orientaci - kde teď jsem. Už jen pojmenování je úlevné: Kde jsem, co si přeju, co cítím, co mě to točí. Když si uvědomím: 'Ano, cítím, že mě to teď mele, střídají se mi nálady' - už to samo o sobě je léčivé.“

Symboly na kartách evokují uvědomění umocněné pomocí slovních popisů. A když se spojí racionální i symbolická rovina, pomáhá to psychice k získání vyrovnanosti a náhledu. Dalším efektem - kromě prohloubení uvědomění situace - často bývá i motivace, varování, či nějaký podnět ke změně: *„A tohle opravdu chceš...?“*

Klienti zmiňují, že nikdy předtím neměli věci ve svém sebeobrazu a sebezpjetí takto uchopené. Nikdy předtím, než začali používat obrazovou symboliku, k nim neměli takový přístup.

Přitom sledují, že se často spontánně začínají souběžně měnit a dít v jejich životě věci, které byly původně jen obsahem přání na obrázkových kartách. Jako by zde působila jakási magie.

Obrázky na kartách jim umožňují pokládat si klíčové otázky, např.: *„Proč se něco děje, Kde se to bere,“* apod. Pak se objeví konkrétní symboly, které s tématem nějak rezonují. Ty zastupují jinou než intelektuální stranu mince, jiný přístup. Tedy umožňují hledání a analýzu problému, co se děje a proč z jiných, než jen z rozumových hledisek.

Zdá se, že práce s obrazovými symboly klientům umožňuje psychicky zaparkovat a zakotvit jejich vjemy a poznatky. Dříve často roztříštěná škála poznatků a emocí ztratí svou naléhavost. Jakoby vyložení skupiny symbolických obrázků v odpovědi na základní životní otázky člověku vrátilo jeho psychickou celost.

Člověk pak už na své problémy nemusí tak nutkavě myslet. „Má to v kapse,“ vyložené na stole, jednou se tím zabýval a dal tomu místo, je to součástí něho. Zakotvil to. Uzavřel tvar. A to léčí...

Symbyly znázorněné na obrázcích působí jako přítel na jeho cestě, který mu do hloubky rozumí. Jsou něčím, co mu pomáhá rozmlouvat sám se sebou...

5.13 Možnosti a limity využití projektivní karetní metody při práci s lidmi

Nakonec shrneme možnosti a limity použití námi navržené projektivní metody s využitím obrazových symbolů v koučování, terapii a na seminářích osobního rozvoje.

5.13.1 Možnosti použití

1. Skupinová forma sdílení pomocí karet

V tomto našem pojetí práce s kartami jako obrazovými projektivními symboly umožňuje hlubší sdílení s druhými, vzájemné poznání a také sebepoznání z jiných úhlů pohledu díky reflexím a zrcadlení od ostatních. Posiluje týmovou atmosféru, utužení týmu a do komunity vnáší určité skupinově terapeutické prvky (viz kapitola 4.3.2).

2. Individuální forma práce s kartami o samotě

Slouží jako nástroj sebezkoumání a sebereflexe. Práce s obrazovými kartami se může stát součástí introspekce a osobní meditace, kde obsažené symboly slouží jako další zdroj inspirace a náhledů na sebe. Tomu, kdo je zvyklý si vést osobní deník se zaměřením na témata, co prožívá, co jej inspiruje a jaké mu vyvstávají impulsy k rozvoji, mohou obrázkové karty rozšířit zdroj podnětů o emocionální a symbolický úhel pohledu.

Klient si může pokládat otázky typu: „*Co se teď děje, Co je pro mě aktuální, Co mě teď zajímá?*“ (nebo další ze seznamu v kapitole 4.3.1). Přitom si prohlíží kartičky, listuje jimi a nechá se oslovovat obrazy. Další práce probíhá ve čtyřech krocích:

1. V tom prvním se odehrává pocitová selekce rezonujících obrazových symbolů.
2. Ve druhém následuje rozjímání nad jednotlivými předvybranými kartami, zda do výsledného obrazu skutečně patří a co klientovi říkají.
3. Ve třetím kroku se obrázky sestaví podle svých významů do vzorců a skupin.
4. Nakonec ve čtvrtém se klient snaží ve výsledném celku hledat souvislosti, jestli a jak k sobě jednotlivé obrazové symboly patří a co říkají dohromady jako celek.

Někdy je v kartě ihned vidět její význam, jindy jen u klienta evokuje silnější pocity a její význam pro něj je potřeba chvíli hledat. Přitom si může klient nad kartami dávat různé další otázky podle toho, co konkrétního zrovna řeší. Prochází obrázky optikou, co ho právě teď zajímá a jak chce nahlédnout na svůj život. Další intelektuální rozbor pak přináší nové vhledy.

3. Reflexe s konzultantem

Rozhovor s jinou osobou pomáhá klientovi verbalizovat své prožitky, zopakovat si je, ujasnit, utřídit a také je prohloubit. Konzultant též klientovi svými reflexemi pomáhá v odhalení některých dalších symbolů, kterých si nevšiml a jejich významů a též v uvědomění si dalších rovin a souvislostí mezi zvolenými obrázky. Konzultant tak svými reflexemi zprostředkovává nové impulsy a může vidět jednotlivé obrazy v jiných souvislostech nebo více v celku, než klient, který o kartách přemýšlel spíše jednotlivě.

Také klientovi poskytuje jakési potvrzení, když se stává svědkem jeho příběhu. Posiluje jeho jistotu, že nevidí věci jen svou optikou, která by také mohla zkreslovat. Umožňuje mu odstup a nabízí doporučení pro další směr. Konzultant tak přidává obrazům další rovinu, kterou má klient svobodu buď přijmout nebo odmítnout.

Tyto poznatky jsme čerpali zejména ze setkávání s posledním třináctým respondentem, který zakusil všechny tři výše uvedené formy práce a mohl tak dobře posuzovat rozdíly mezi nimi.

5.13.2 Limity využitelnosti metody

Řekli jsme, že kartám je možné pokládat otázky a přijímat odpovědi. Že se mohou stát přítelem na člověkově cestě, který mu do hloubky rozumí. Někým, s kým může rozmlouvat...

To je zároveň i limitem a omezením této metody. Nemůže být využívána jako divinační nástroj pro získávání odpovědí na další nasměrování v životě. V tu chvíli by člověk dal prostor okultním silám. A tato hranice je často velmi tenká. Proto si musí dát konzultant velmi záležet na tom, aby objasnil rozdíly v esoterickém a projektivním užívání karet.

Z toho důvodu je limitované i využití obrazových karetních symbolů pro silně nábožensky orientované lidi, kteří mohou mít proti použití karet silné předsudky a bloky, jako tomu bylo zpočátku např. i u klienta v kazuistice v příloze č. 3.

Metodu lze dále jen velmi omezeně využít u lidí se slabou fantazií a imaginací a s limitovaným symbolickým a abstraktním myšlením.

Též může být nebezpečí nabídnout ji psychotikům, náboženským blouznivcům a jiným psychicky narušeným jedincům, kteří by mohli v obrazech vidět pokyny ke svému jednání.

5.14 Možné navazující výzkumy

Na tuto práci by mohl navázat kvantitativní výzkum realizovaný na širším vzorku probandů i konzultantů, který by ověřil funkčnost našich výsledných doporučených metodik.

Ten by mohl být s užitekem doplněn o srovnání osobností různých typů dle vybrané osobnostní diagnostiky či typologie.

Také by bylo vhodné respondentům předložit některý z dotazníků spirituality a zaměření na osobní rozvoj (např. autorův dotazník DSARO) a také ověřit míru oslovitelnosti klientů symbolikou a abstraktními metaforami.

Pak bychom mohli zkoumat, jakou roli v inspirativnosti karetní projektivní techniky hrají právě tyto osobnostní predispozice a předpoklady probandů a jakou roli hrají aspekty samotné metody.

Totéž by pak bylo žádoucí prověřovat i při zapojení více konzultantů s různými osobnostními profily a též s různými přístupy k reflexím a k vedení rozhovoru (direktivnější, sugestivnější, nejistí, nadšení, odtažití, apod.).

V neposlední řadě by bylo do výzkumu potřeba přidat nezávislé pozorovatele v okamžiku sběru dat a poté i při jejich třídění.

A nakonec by bylo nutné doplnit též konkrétní měřítka užitečnosti metody, minimálně na rovině množství nových získaných podnětů, subjektivního škálování užitečnosti a přínosů ze strany klientů, pozorování změn v jejich jednání za pomoci konzultanta i jejich okolí a dalších konkrétních měřitelných parametrů.

Takto postavený výzkum by nám mohl přinést další cenné poznatky pro zkvalitnění metody.

Závěr

Kvalitativními metodami jsme prozkoumali možnosti a limity využívání obrazových podnětů a symbolů na obrázkových kartách (včetně tarotových), které mohou posloužit klientům v koučování a terapii jako nástroj k hlubšímu sebepoznání a osobnostnímu rozvoji. Viděli jsme, že obrázkové karty můžeme velmi dobře použít i jako projektivní techniku, a to nejen za účelem diagnostiky, ale i inspirace k seberozvoji.

Podrobněji jsme rozkryli, jak projektivní práce s obrazovými symboly v reálu funguje. Karty zde mohou skutečně velmi dobře posloužit jako nástroj sebepoznání - jako určité zrcadlo, které člověku umožňuje vidět sebe sama zase z jiného, emocionálnějšího a také dosud méně vědomého pohledu.

Přitom si klient pokládá otázky typu: „Co si vlastně přeji, čeho se děším, kde jsem?“ A celá funkčnost této formy práce je postavena na síle zobrazených metafor a symbolů. Obrazové symboly tak fungují jako jakýsi průhled do lidského nitra. Zobrazují sny, strachy, touhy, které si člověk neumí nebo nechce přiznat, nebo kterých se bojí. Formou zrcadla mu pomáhají odhalovat, co je ukryto uvnitř. Umožňují vyjádření toho, co pro něj dosud bylo verbálně neuchopitelné, slabé či matné.

Pak jsme nastínili, za jakých podmínek tyto symboly klientovi přinesou novou inspiraci pro jeho sebepoznání a seberozvoj. Tedy že efektivita metody výrazně závisí na interakci s konzultantem a na jeho schopnosti nabízet klientům podnětné otázky a reflexe.

Diplomová práce ukázala, jakými formami může být tato projektivní symbolická technika uplatňována, jaké konzultantovy postupy se ukazují být nejúčinnější k vyvolání nových inspirací pro sebepoznání a osobnostní rozvoj klientů a za jakých podmínek funguje tato metoda více a při splnění jakých předpokladů méně.

Jako celkové shrnutí lze říci, že se ukázalo, že podobně jako i při jiných formách terapeutické, konzultační, koučovací a rozvojové práce s klientem je i tato projektivní technika práce s obrázkovými kartami ve formě podnětových symbolů tím účinnější, čím více při ní klient s konzultantem vstupují do synergické spolupráce a také čím jsou konzultantovy vstupy nedirektivnější, ale zároveň podněcující a pro klienta něčím nové a překvapivé.

To platí o to více při sdílení standardních významů zobrazených symbolů od konzultanta a pak i při hledání významů karet tažených náhodně. Tam se o to více projeví prvky inspirativnosti na základě neočekávaných impulsů zvnějšku, zřejmě sycené oslovením méně vědomých složek klientovy psychiky.

Pro praktické použití bylo nakonec potřeba původně pevně strukturovanou metodu rozložení karet do kříže podle zadání poněkud rozvolnit.

Výsledná doporučená metodika tedy pracuje s velmi jednoduchým otevřeným zadáním pro klienta vybrat si karty podle svého tématu a rozložit je do tvaru a vzájemného postavení podle svého vlastního uvážení.

Hlavní přínos této práce spočívá v naformulování konkrétního 39-bodového doporučeného postupu při uplatnění této projektivní rozvojové metody (kapitola 4.1), dále v navržení podrobného seznamu tipů na provádění účinných reflexí (kapitola 3.6) a nakonec ve vytvoření širokého spektra 41 možných zadání pro další formy projektivní práce s jednotlivcem i ve skupině (kapitola 4.3).

Na práci tak bude možné navázat dalšími kvantitativními výzkumy, které prověří účinnost těchto navržených postupů na širším vzorku populace.

Nicméně v tuto chvíli byly všechny cíle stanovené na začátku této práce splněny.

Seznam použité literatury

- BANZHAF, H. *Tarot: Cesta hrdiny jako mytologický klíč*. Praha: Fontána, 2008. 184 s. ISBN 978-80-7336-450-2.
- BANZHAF, H. *Základní kniha o Tarotu*. Praha: Pragma, 1994. 265 s. ISBN 80-85213-56-7.
- BECKER, U. *Slovník symbolů*. Praha: Portál, 2007. 360 s. ISBN 978-80-7367-284-3.
- BOBEK, M. *Duchovní složka osobnosti aneb Kam se poděl duch?* Praha: Ročníková písemná práce II. z Psychologie osobnosti, Katedra psychologie FF UK, 2010.
- BOBEK, M., PENIŠKA, P. *Práce s lidmi: Učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese*. Brno: NC Publishing, 2008. 286 s. ISBN 978-80-903858-2-5.
- BOBEK, M. *Účinek zážitkových Gestalt experimentů v koučování a terapii*. Olomouc: Bakalářská práce, Katedra psychologie UP, 2011.
- BOBEK, M. *Validizace vlastního dotazníku spirituálních aspektů rozvoje osobnosti (DSARO) Pražským dotazníkem spirituality*. Praha: Ročníková písemná práce III. z Metodologie a Psychologické diagnostiky, Katedra psychologie FF UK, 2014.
- BOBEK, M. *Výklad snů v pojetí pěti škol*. Praha: Ročníková písemná práce I. z Obecné psychologie, Katedra psychologie FF UK, 2009.
- BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Triton, 2002. 233 s. ISBN 80-7254-229-X.
- BREČKA, T. A. *Tarot a terapie: Tvar v zrcadle*. Praha: Triton, 2008. 152 s. ISBN 978-80-7387-034-8.
- BRUMOVSKÁ, T. *Mentoring: Výchova k profesionálnímu dobrovolnictví*. Praha: Portál, 2010. 15 s. ISBN 978-80-7367-772-5.
- CAMPBELL, J. *Mýty: Legendy dávných věků v našem denním životě*. Praha: Pragma, 1988. 293 s. ISBN 80-7205-491-0.
- CAMPBELL, J. *Mýty západu: Představy o bozích v dějinách civilizace*. Praha: Pragma, 2002. 494 s. ISBN 80-7205-874-6.
- CAMPBELL, J. *Orientální mytologie: Masky bohů*. Praha: Pragma, 2006. 495 s. ISBN 80-7205-972-6.
- CAMPBELL, J. *Primitivní mytologie: Masky bohů*. Praha: Pragma, 2008. 428 s. ISBN 978-80-7205-220-2.

- CAMPBELL, J. *Proměny mýtu v čase: Vývoj mýtů od raných kultur až po středověké legendy*. Praha: Portál, 2000. 211 s. ISBN 80-7178-397-8.
- CAMPBELL, J. *Tisíc tváří hrdiny: Archetyp hrdiny v proměnách věků*. Praha: Portál, 2000. 339 s. ISBN 80-7178-354-4.
- CAMPBELL, J. *Tvořivá mytologie: Masky bohů*. Praha: Pragma, 2007. 656 s. ISBN 978-80-7205-113-7.
- ČERNOUŠEK, M. *Sen a snění*. Praha: Horizont, 1988. 179 s. 40-057-88.
- DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše: Hlubinně psychologický výklad snů*. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-858-9.
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-367-6.
- FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha: Portál, 2009. 320 s. ISBN 978-80-7367-549-3.
- FONTANA, D. *Tajemný jazyk snů: Názorný klíč ke snům a jejich významům*. Praha, Litomyšl: Paseka, 1995. 175 s. ISBN 80-7185-017-9.
- FONTANA, D. *Tajemný jazyk symbolů: Názorný klíč k symbolům a jejich významům*. Praha, Litomyšl: Paseka, 1994. 192 s. ISBN 80-85192-91-8.
- FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství: Hledání nejvyššího smyslu*. Brno: Cesta, 2007. 88 s. ISBN 80-7295-088-6.
- FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 2006. 215 s. ISBN 80-7295-084-3.
- FRANZ, M.-L. von. *Psychologický výklad pohádek*. Praha: Portál, 1998. 184 s. ISBN 80-7178-260-2.
- FRANZ, M.-L. von. *Věštění a synchronicita: Psychologie smysluplné náhody*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004. 158 s. ISBN 80-85880-33-4.
- FREUD, S. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005. 400 s. ISBN 80-86559-16-5.
- GALLWEY, T. W. *Inner Game pro manažery: Tajemství vysoké pracovní výkonnosti*. Praha: Management Press, 2010. 258 s. ISBN 978-80-7261-213-0.
- GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA, J. *Rodinná terapie: Systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada, 2009. 280 s. ISBN 978-80-247-2390-7.

- HALL, J. A. *Jungianský výklad snů: Příručka k teorii a praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. 124 s. ISBN 80-85880-38-5.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HEFFERNANOVÁ, J. *Tajemství dvou partnerů: Teorie a metodika práce se sny*. Praha: Argo, 2008. 391 s. ISBN 978-80-7203-957-9.
- HELLINGER, B. *Rodinné konstelace: Imperativy lásky*. Praha: Triton, 2007. 388 s. ISBN 978-80-7254-848-4.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
- HESOUN, J. Narativní psychoterapie. In: Baštecká, B. (ed.) *Psychologická encyklopedie: Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2009. 520 s. ISBN 978-80-7367-470-0.
- HOFER, G. *Tarot Cards: An Investigation of their Benefit as a Tool for Self Reflection*. Victoria, Canada: Dissertation thesis, University of Victoria, 2009.
- JUNG, C. G. *Analytická psychologie: Její teorie a praxe*. Praha: Academia, 1993. 208 s. ISBN 80-200-0480-7.
- JUNG, C. G. *Výbor z díla I: Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996. 438 s. ISBN 80-85880-12-1.
- JUNG, C. G. *Výbor z díla II: Archetypy a nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2003. ISBN 80-85880-16-4.
- JUNG, C. G. *Výbor z díla V: Snové symboly individuálního procesu*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1999. 318 s. ISBN 80-85880-19-9.
- JUNG, C. G. *Výbor z díla VII: Symbol a libido - Symboly proměny I*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004. 339 s. ISBN 80-85880-35-0.
- JUNG, C. G. *Výbor z díla VIII: Hrdina a archetyp matky - Symboly proměny II*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2009. 481 s. ISBN 978-80-85880-59-5.
- KASTOVÁ, V. *Dynamika symbolů: Základy jungovské psychoterapie*. Praha: Portál, 2000. 208 s. ISBN 80-7178-371-4..
- KASTOVÁ, V. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha: Portál, 2010. 168 s. ISBN 978-80-7367-702-2.

- KAŠICKÁ, R. *Proč lidé chodí ke kartářkám?* Praha: Bakalářská práce, FHS UK, 2006. 124 s.
- KOPP, J. B. *The use of Tarot cards as an archetypal projective instrument.* Berkeley: Dissertation thesis, California School of Professional Psychology, 1983.
- KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese.* Praha: Portál, 2011. 147 s. ISBN 978-80-7367-922-4.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie.* Praha: Portál, 2006 – 5. vydání. 384 s. ISBN 80-7367-122-0.
- LEUNER, H. *Katymně imaginativní psychoterapie.* Praha: Portál, 2007. 248 s. ISBN 978-80-7367-248-5.
- LUDEWIG., K. *Systemická terapie: Základy klinické teorie a praxe.* Praha: ISZ, 1994. 150 s. ISBN 80-901710-0-1.
- LURKER, M. *Slovník symbolů.* Praha: Universum, 2005, 616 s. ISBN 80-242-1588-8.
- MACKEWN, J. *Gestalt psychoterapie: Moderní holistický přístup k psychoterapii.* Praha: Portál, 2004. 262 s. ISBN 80-7178-922-4.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.* Praha: Grada, 2006. 332 s., ISBN 80-247-1362-4.
- MORÁVEK, S. Projektivní metody (projektivní techniky, projektivní testy. In: Baštecká, B. (ed.) *Psychologická encyklopedie: Aplikovaná psychologie.* Praha: Portál, 2009. 520 s. ISBN 978-80-7367-470-0.
- MORENO, J. J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: Muzikoterapie a psychodrama.* Praha: Portál, 2005. 127 s. ISBN 80-7178-980-1.
- MÜLLER, L., MÜLLER, A. *Slovník analytické psychologie.* Praha: Portál, 2006. 496 s. ISBN 80-7178-863-5.
- NICHOLS, S. *Carl Gustav Jung a Tarot: Cesta archetypu.* Praha: Eminent, 2006. 536 s. ISBN 80-7281-249-1.
- O'CONNOR, J., SEYMOUR, J. *Úvod do neurolingvistického programování.* Praha: Institut pro NLP, 1998. 225 s. ISBN 80-238-2604-2.
- PARMA, P. *Umění koučovat.* Praha: Alfa, 2006. 232 s. ISBN 80-86851-34-6.
- PERLS, F. *Gestalt terapie doslova.* Olomouc: Votobia, 1996. 311 s. ISBN 80-7198-115-X.

- PERLS, F., HEFFERLINE, R. F., GOODMAN, P. *Gestalt terapie: Vzrušení a růst lidské osobnosti*. Praha: Triton, 2004. 491 s. ISBN80-7254-507-8.
- PRAŠKO, J., MOŽNÝ, P., ŠLEPECKÝ, M. a kol. *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*. Praha: Triton, 2007. 1063. s. ISBN 978-80-7254-865-1.
- PROCHASKA, J. O., NORCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi*. Praha: Grada, 1999. 480 s. ISBN 80-7169-766-4.
- REDDEMANN, L. *Léčivá síla imaginace: Na vnitřní zdroje zaměřená terapeutická práce s následky traumat*. Praha. Portál, 2009. 216 s. ISBN 978-80-7367-530-1.
- RIEDEL, I. *Obrazy v terapii, umění a náboženství: Interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie*. Praha: Portál, 2002. 200 s. ISBN 80-7178-531-8.
- RIEGER, Z. *Ostrov rodiny: Integrovaný přístup pro práci s rodinou*. Hradec Králové: Konfrontace, 1996. 246. s. ISBN 80-901773-8-7.
- ROGERS, C. R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. 296 s. ISBN 80-7178-233-5.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. 328 s. ISBN 978-80-7367-312-3.
- ŘÍČAN, P., ŽENATÝ, J. *K teorii a praxi projektivních technik*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, 1988.
- SANFORD, J. A. *Sny a uzdravení*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2003. 144 s. ISBN 80-85880-28-8.
- SATIR, V. *Společná terapie rodiny*. Praha: Portál, 2007. 214 s. ISBN 978-80-7367-303-1.
- SATIOVÁ, V., BANMEN, J., GREBEROVÁ, J., GOMORIOVÁ, M. *Model růstu: Za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005. 304 s. ISBN 80-7295-071-1.
- SEIFERT, A. L., SEIFERT, T., SCHMIDT, P. *Aktivní imaginace: Práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-845-7.
- De SHAZER, S., DOLAN, Y. M., *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál, 2011. 239 s. ISBN 978-80-262-0007-9.
- SCHERMER, V. L. *Duch a duše: Nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*. Praha: Triton, 2007. 280 s. ISBN978-80-7254-816-3.
- SCHLIPPE, A. von, SCHWEITZER, J. *Systemická terapie a poradenství*. Brno, Cesta, 2006. 251 s. ISBN 80-7295-082-7.

- STAMM, H. *Pozor esoterika: Mezi spiritualitou a pokoušením*. Praha: Academia, 2002. 208 s. ISBN 80-200-1018-1.
- STRAUSS, A., CORBIN J. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody Zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999, 196 s. ISBN 80-85834-60-X.
- SVOBODA, M. *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál, 2005. 342 s. ISBN 80-7367-050-X.
- SVOBODA, M. (ed.), KREJČÍŘOVÁ, D., VÁGNEROVÁ, M. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál, 2009. 792 s. ISBN 978-80-7367-566-0.
- ŠÍPEK, J. *Projektivní metody*. Praha: IVS nakladatelství, 2000. 114 s. ISBN 80-85866-53-6.
- ŠTÍPEK, P. *Využití terapeutického potenciálu projektivních technik v práci s rodinou: Technika Zakleté kameny*. Praha: Diplomová práce, KP FF UK, 2010. 240 s.
- TIMULÁK, L. *Současný výzkum psychoterapie*. Praha: Triton, 2005. 288 s. ISBN 80-7254-707-0.
- TOLAN, J. *Na osobu zaměřený přístup v poradenství a psychoterapii*. Praha: Portál, 2006. 224 s. ISBN 80-7367-146-8.
- TRAPKOVÁ, L., CHVÁLA, V. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál, 2009. 227 s. ISBN 978-80-7367-561-5.
- VURM, B. *Tajemství karet: Encyklopedie Tarotu*. Praha: nákladem autora, 1995. 136 s.
- VURM, B. *Tarot a hledání smyslu života: Tarot jako metoda zasvěcení a cesta sebepoznání*. Praha: Praga mystica, 2007. 80 s. ISBN 978-80-86767-08-6.
- WHITMORE, J. *Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. Praha: Management Press, 2004. 186 s. ISBN 80-7261-101-1.
- WOLLSCHLÄGER, M. a G. *Symbol v diagnostice a terapii*. Praha: Portál, 2002. 216 s. ISBN 80-7178-643-8.
- YALOM, I. D. *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál, 2003. 244 s. ISBN 80-7178-894-5.
- YONTEF, G. M. *Gestaltterapie: Uvědomování, dialog a proces; Historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-216-8.
- ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: Era, 2004. 235 s. ISBN 80-86517-93-4.
- Část tohoto seznamu od autora převzaly stránky www.cako.cz jako doporučenou četbu koučů.

Články v odborných periodících:

- ANTONS-VOLMERG, K. Wandlungen eines Rationalisten. (překl. Obrácení racionalisty). *Gruppendynamik*. Vol 20 (4), Nov 1989. ss. 381-388.
- BLACKMORE, S. J. Divination with Tarot cards: An empirical study. *Journal of the Society for Psychical Research*. Vol 52 (794), Jun 1983. ss. 97-101.
- DAVIDSON, L. Foresight and insight: The art of the ancient tarot. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*. Vol 29 (3), Dec 2001. ss. 491-502.
- CHIANG, W., CHEN, CH. An analysis of significant events and session impact on counseling with low self-esteem undergraduates by using tarot. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*. Vol 24, Sep 2008. ss. 107-145.
- IVTZAN, I. Tarot cards: A literature review and evaluation of psychic versus psychological explanations. *Journal of Parapsychology*. Vol 71 (1), Spr-Fal 2007. ss. 139-149.
- JORGENSEN, D. L. Divinatory discourse. *Symbolic Interaction*. Vol 7 (2), Fal 1984. ss. 135-153.
- McCUSKER, B., SUTHERLAND, CH. Probability and the psyche: I. A reproducible experiment using Tarot, and the theory of probability. *Journal of the Society for Psychical Research*. Vol 57 (822), Jan 1991. ss. 344-353.
- QUAMMEN, M. In the Cards: Divination and the Interactive Text of the Tarot. *Parabola*. Vol. 34, Issue 4, Winter 2009. s. 44-51.
- SEMETSKY, I. The transversal communication, or: Reconciling science and magic. *Cybernetics & Human Knowing*. Vol 15 (2), 2008. ss. 33-48.
- SPECTOR, R. Case study 3: Strategic Tarot. *Family Therapy Networker*. Vol 10 (5), Sep-Oct 1986. ss. 36-37, 68-69.
- TOBACYK, J., MILFORD, G. Paranormal Beliefs and the Barnum Effect. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 52, Issue 4, Winter 1988. s. 737.
- WILSON, E. I'll lay my cards on the table: Atheists can embrace the power of Tarot. *New Humanist*. Vol. 127, Issue 2, Mar/Apr 2012. s. 24.

Seznam příloh

- Příloha č. 1 Přepis zvukové nahrávky šestého sezení (Hledání Grálu)
- Příloha č. 2 Fotografie rozložení karet z ostatních sezení s respondenty
- Příloha č. 3 Kazuistika z dlouhodobé volné práce s kartami (série pěti setkání)
- Příloha č. 4 Videonahrávka prvního sezení (Jdi si svou cestou)

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Tarotová cesta hrdiny, Banzhaf, 2008	46
Obrázek 2 - Sada Dixit.....	49
Obrázek 3 - Standardizované rozložení karet ve výzkumné metodě.....	64
Obrázek 4 - Umělecký Röhrig Tarot	72
Obrázek 5 - Základní rozložení karet u prvního respondenta.....	73
Obrázek 6 - Základní rozložení karet u šestého respondenta	75
Obrázek 7 - Obraz sebepojetí u třináctého respondenta	76
Obrázek 8 - Celkové rozložení u šestého respondenta	126
Obrázek 9 - Minulost	128
Obrázek 10 - Kněz Jan.....	129
Obrázek 11 - Kolo štěstěny.....	129
Obrázek 12 - Bors	130
Obrázek 13 - Pád chrámu.....	130
Obrázek 14 - Přítomnost	131
Obrázek 15 - Obnovení.....	131
Obrázek 16 - Percival a Procesí Grálu	132
Obrázek 17 - Šekína.....	132
Obrázek 18 - Dva rytíři Chrámu	133
Obrázek 19 - Sebepojetí.....	134
Obrázek 20 - Poslání.....	136
Obrázek 21 - Hledač Grálu	137
Obrázek 22 - Melchisedek	138
Obrázek 23 - Šalomounova loď	139
Obrázek 24 - Sába.....	140
Obrázek 25 - Lucifer.....	141

Obrázek 26 - Vyřazené karty	142
Obrázek 27 - Raněný král	143
Obrázek 28 - Svatý hrob	143
Obrázek 29 - Šalomoun	143
Obrázek 30 - Šekina podruhé.....	144
Obrázek 31 - Dindrane.....	145
Obrázek 32 - Snížení počtu karet.....	155
Obrázek 33 - Srovnání s klasickým Tarotem.....	157
Obrázek 34 - Klient č. 3.....	171
Obrázek 35 - Klient č. 4.....	171
Obrázek 36 - Klient č. 5 - Celkové schéma	172
Obrázek 37 - Klient č. 5 - První část.....	173
Obrázek 38 - Klient č. 5 - Druhá část	173
Obrázek 39 - Klient č. 7 - Kříž	174
Obrázek 40 - Klient č. 7 - Odložené karty	174
Obrázek 41 - Klientka č. 8 - Celkový obraz	175
Obrázek 42 - Klientka č. 8 - Kříž.....	176
Obrázek 43 - Klientka č. 8 - Odložené karty	176
Obrázek 44 - Klientka č. 9 - Celkový obraz	177
Obrázek 45 - Klientka č. 10 - Celkový obraz	178
Obrázek 46 - Klientka č. 10 - Karty tažené naslepo	178
Obrázek 47 - Klientka č. 10 - Srovnání se standardním Tarotem.....	179
Obrázek 48 - Klient č. 11 - Diplomové schéma	180
Obrázek 49 - Klient č. 11 - Vlastní téma	180
Obrázek 50 - Kdo jsem: koláž mého života.....	182
Obrázek 51 - Přetíženost bojem s vnějšími i vnitřními nepřáteli	186
Obrázek 52 - Jaký bude nastávající rok 2014?	188
Obrázek 53 - Zpětný pohled - mnohé už se mění k lepšímu	190
Obrázek 54 - Příčiny zahlcování druhých slovy a hledání vnitřního nasycení.....	192
Obrázek 55 - Jdi si svou cestou	199

Příloha č. 1 - Přepis zvukové nahrávky šestého sezení (Hledání Grálu)

Zde uvádíme přepis celého 2,5 hodinového sezení s respondentkou č. 6, která si vybrala Tarot Grálu. Setkání proběhlo 14. 8. 2012, klientka pracuje jako personalistka a HR konzultant v IT firmě, vzděláním je psycholožka a má za sebou koučovací výcvik. Osobně se s konzultantem nijak blíže neznají, potkali se jen na několika koučovacích seminářích. Přitom dostala nabídku účastnit se seberozvojového experimentu s tarotovými kartami v rámci diplomového výzkumu, kterou ráda přijala. Jinou než tarotovou sadu jí konzultant nenabídl. Z dostupných setů si vybrala Tarot Grálu. Významy tarotových karet nezná a s Tarotem jen kdysi jednou pracovala v jisté rozvojové skupině, a to projektivní formou.

Této respondentce konzultant v závěru kvůli velkému množství použitých karet doporučil pro zvýšení přehlednosti ještě vybrat za každou oblast jen jednoho reprezentanta. Vlastní práce s klientkou poměrně věrně reprezentuje způsob, jak bylo v rámci výzkumu s klienty postupováno a co se v sezeních odehrávalo. Její následná zpětná vazba poskytla solidní množství postřehů a podnětů k používané metodě. Ty jsou také součástí přepisu.

Následuje jen mírně stylisticky upravený doslovný přepis 2,5-hodiny trvající mp3 nahrávky šestého sezení (K = konzultant, R = *respondentka*):

K: Dobře, takže prosím tě jenom statisticky, věk máš jaký?

R: 29

K: Jo a profesi máš... Jak se to jmenuje? HR?

R: *Já tomu říkám konzultant. Tak jestli tak nějak...*

K: HR konzultant, jo? A poprosím tě teda o svolení, abych si to mohl nahrát, abych si to potom mohl rozebrat - pro studijní a výzkumné účely.

R: *Ta nahrávka bude součástí té diplomky?*

K: Ne, jenom její přepis. Vytáhnu z toho vždycky nějaké věci, takže nebude identifikovatelné, o koho šlo.

R: *Tak jo.*

K: Dobrá, takže ten formát je takový, že máme zhruba 75 minut, které bych rád, abychom využili pro tebe, pro tvou inspiraci k osobnímu rozvoji. Já mám jakýsi předepsaný formát, jakým způsobem budeme s tím Tarotem pracovat. A ten formát je takový, že si vybereš obrázkem nahoru karty do pěti hromádek, nebo do 5 obrázců.

Jedny budou odpovídat tvé minulosti - to znamená budou to karty, které tě nějak osloví ve vztahu k tomu, co máš za sebou. Na čem staviš svůj život, čím sis prošla a podobně. Druhá hromádka budou karty, které tě nějak osloví, že reprezentují současnost - tvou současnou situaci. Můžeš se nechat oslovit jak obrázkem, tak názvem karty, či nějakým symbolem. A třetí potom bude budoucnost - čili karty, které ti nějak evokují to, co očekáváš, co máš před sebou.

A pak budeme stavět další dvě hromádky napříč do kříže, takže nahoře bude karta, která nějak odpovídá tvému životnímu poslání - životnímu úkolu, tak, jak ho vnímáš. A vespuď budou kartičky, které budou reprezentovat tvoje já - něco jako sebepojetí. Kdo vlastně jsi, jak o sobě smýšlíš a podobně. Takže do těchto předpřipravených hromádek budeme ty karty rozkládat, já ti na to dám kolik času budeš chtít, takže ti do toho nebudu mluvit a ty si můžeš vybírat.

Vybíráme jenom z Velkých Arkán, protože to jsou karty, které by měly nějak rezonovat s takovými hlavními symboly - archetypy - životní cesty člověka. Vidím v těch Velkých Arkánách určitou cestu hrdiny, prostě typické situace, které se v pohádkách, mýtech a životech lidí opakují. Takže podle tohoto klíče to rozčleníme do těchto pěti skupin. A pak budou nějaké karty, které se ti nebudou nikam hodit, tak ty necháme dole, ty zbudou jako odmítnuté, které tě nijak neoslovily. Takže to je první část.

R: Může zůstat nějaká hromádka prázdná?

K: Může. Když se ti tam nebude hodit nic, může zůstat prázdná. Pak se budeme bavit o tom, co ti tam chybí a můžeme se podívat, jestli třeba ve zbytku těch karet pro to nenajdeme nějaký symbol, ale základ je, že pracujeme jenom s těmi Velkými Arkány a potom to, co nám bude chybět, můžeme doplnit ještě odjinud. To je první část toho, co nás čeká. Druhá část je, že mi potom budeš vyprávět příběh svého života podle těch karet.

R: Mhm.

K: Ten obrazec, co tady vznikne, mi popíšeš a já se tě buď budu na něco ptát, nebo k tomu budu třeba něco doplňovat. Často to děláme tak, že doplníme významy, které se s tou tarotovou kartou běžně pojí a tím pádem to pro tebe může být obohacení, rozšíření, nebo něco takového. A smyslem toho celého je dát ti zase trošku jinou formou prostor k zabývání se sebou samotnou.

A mě bude zajímat, jestli z toho pro tebe vzešel nějaký zajímavý podnět nebo impuls pro osobní rozvoj, což je téma té diplomky - jak pracovat s Tarotem jako s projektivní technikou, aby člověka oslovovala. Takže nakonec se tě zeptám, jestli tam bylo nebo nebylo něco pro

tebe a co bys třeba doporučovala i z hlediska způsobu té práce s kartami, co by mohlo mít větší význam a podobně. Jakási celková doporučení k té metodě.

Dobře, tak ještě úplně na začátek mi, prosím tě, ještě jednou řekni: Znamená to, že s Tarotem z hlediska obsahového významu těch karet jsi nikdy nepracovala?

R: Ne.

K: A párkrát jsi měla zkušenost, že jste ty karty používali v nějaké skupině tak, že sis tahala naslepo a pak jsi povídala o tom, co ti ten obrázek říká...

R: Jo.

K: ...jak tě to oslovuje, jak to rezonuje s tebou, co tam vidíš...

R: Mmm (souhlasně).

K: Bylo tam něco, že pak k tomu někdo něco doplňoval ze svých asociací, nebo to bylo čistě jenom na tobě?

R: Tak to si nevzpomínám, ale mám pocit, že k tomu potom jen celá skupina říkala, co tam oni vidí, nebo jsme s tím pracovali ve dvojicích, co komu přijde výrazné a co v tom kdo vidí.

K: A když můžeš - jestli si vzpomeneš - shrnout, jaké to pro tebe bylo, k čemu to bylo, co ti to dalo, tahle setkání s kartami?

R: Pro mě bylo neuvěřitelné, jak to odráželo přesně to, co jsem prožívala. To bylo neuvěřitelné! A co mi to dalo, ... zase nějaké další podněty jak se v tom vyznat.

K: Mhm.

R: Posunulo mě to potom v myšlení dál. Nepamatuji si konkrétně vůbec, co to bylo, pamatuji si jen, že ta karta měla nějaké listy, to si pamatuju, jenom z té jedné karty z těch mnoha.

K: A pamatuješ si do dneška, jaké oslovení to třeba bylo? Nebo co ti to přineslo? Bylo to něco tak konkrétního, že ti to dodneška zůstalo?

R: Bylo tam pro mě něco překvapivého a pozitivního, ale vůbec nevím, co to bylo.

K: A myslíš, že to s tím odstupem času mělo na tebe nějaký vliv, na tvůj život, ta práce s kartami?

R: Takhle: Já si myslím, že všechno má vliv, takže nemůžu říct, že nemělo. Byla to témata, která pro mě byla zrovna hodně důležitá, takže...

K: Ale kdybychom to chtěli zjišťovat, kde, v čem a jak, tak asi nenajdeme konkrétní stopu.

R: Nenajdeme, protože už ani přesně nevím, co jsem si uvědomila, jenom vím, že to pro mě bylo důležité a že se to týkalo partnerských vztahů. Ale co to bylo, to už nevím.

K: To je pro mě zajímavé, protože jsi jeden z mála lidí v mém vzorku, kteří už se s kartami dříve setkali. Ti ostatní respondenti většinou vůbec, takže proto se tě na to ptám, protože já se nakonec k tomu asi budu muset ještě jednou s odstupem vrátit a ptát se těch lidí: A má to na vás do dneška nějaký dopad? To mě tak teď napadlo...

Dobře, takže máš ještě nějaké otázky, nebo něco k tomu procesu?

R: Jestli se ta karta může hodit do více hromádek?

K: Dáš ji do jedné a potom, až budeme mluvit o té další, tak si ji tam přesuneš. Takže může být zastoupená vícekrát.

R: Dobře, je nějaký postup, jakože třeba vezmu jednu, ...

K: Nechám to úplně na tobě, můžeš si to rozložit po svém.

R: (Rekapituluje si hromádky:) Minulost, přítomnost, budoucnost, poslání a já.

K: Sebepojetí...

R: Můžu libovolně dlouho ...

K: Jasně, já mám čas, dnes nikam nespěchám, takže když se to protáhne do půlnoci... (setkání začalo kolem 18:00 hod večer). Kdybys cokoliv chtěla během té doby, například housku...

R: Jojo, teďka jsem jedla, ale děkuju. Já je budu skládat a možná je pak ještě přemístím.

K: Mmm.

(...vybírání si a vykládání karty...)

R: ...Jsem čekala, že to půjde hůř, ... zatím to je docela dobré...

K: Cheche...

R: Zajímavé, že spoustu věcí vybírám hodně intuitivně a že až pak když je tam položím, tak si říkám: Sakra, já o tom budu muset mluvit...

K: Hahaha. Já to mám. člověče, docela i rád, že před druhými lidmi na sebe řeknu docela všechno - když už je nějaký terapeuticko-koučovací kontext...

R: Já taky no, akorát teď jsem trošku z toho nahrávání znejistělá. I když tomu rozumím, že to potřebuješ, ... tak jsem taková jako opatrná. Tak se snažím na to zapomenout.

K: Já totiž vůbec nevím, co z toho vlastně budu potřebovat, víš?

R: *No mně je to jasné. Mně se totiž jednou stalo, že jsem si s někým psala přes ICQ a řešili jsme něco osobního a on pak: „Já bych potřeboval ten přepis na ten koučovací rozhovor, tak já to použiju...“ A pohádali jsme se, že ne. A on říká: „To je přece jako moje, když já ti s tím pomáhám...“ A já na to, že ne...*

...Budoucnost, ... co si mám představit jako budoucnost?... Budeme se bavit i o těch, které odložím?

K: Jasně... (Chachacha)

R: *Tak tady ta se mi nelíbí třeba...*

K: Někdy to bývají ty nejdůležitější.

R: *No právě, no...*

(dlouhé ticho - pokračuje ve vykládání)

R: *...Takže je možná zajímavé, které skládám nejdřív, jo, ... jakože tady mi už nejde nic dávat a tady už mám skoro plno.*

K: Kde máš plno?

R: *Tady - JÁ. Tady mám já, tady už mám taky uloženo a tady mám uloženo. A tady mám vyřazeno. A je zajímavé, jak ten člověk, co si vybírá, kam to dává nejdřív. Jenom vlastně pozorovat ten proces mi přijde docela zajímavé... A hodně mu to vypovídá o tom, kde je usazený...*

K: To se tě pak zeptám, no, kterou jsi tam dala první, co to znamená a podobně...

R: *To je všechno (dokončila rozložení karet).*

...Použili jsme Tarot Grálu a klientka ho vykládala asi 10 minut...



Obrázek 8 - Celkové rozložení u šestého respondenta

K: Nejdřív, ještě než mi povíš o těch jednotlivých obrázcích a o tom obraze, který vznikl, tak jestli můžeš něco říct k tomu, podle čeho jsi vybírala a jak se ti to dělalo, jaký jsi zvolila postup, co bylo těžší,... tak trochu ten proces okomentovat, jaké to pro tebe bylo...

R: *Mhm. Já jsem si rozložila všechny ty obrázky, dívala jsem se, co na mě promluví, ... u kterých budu vědět, kam s nimi. A snad první kartička, ... buď to byly tady ty nahoře, nebo tahle.... Tyhle ty tři (JÁ). Takže jsem věděla, co s nimi.*

K: A jak to vzniklo? Mluvily k tobě obrazy, nebo...

R: *Obrazy. Hlavně to byly obrázky. Tady hlavně na těch prvních, to byly taky obrázky... Rychle jsem věděla, kam s nimi. Takže pár jsem jich věděla rychle, pak ty ostatní jsem myslela, že už vůbec nepoužiju. Tam mi pomohly třeba i názvy, no. Hodně jsem se ptala, co by to tak mohlo být, co mi to říká a kam by to tak mohlo patřit, nebo že mi to fakt nic neříká. Některé jsem vyřadila, pak jsem je tam zase vrátila.*

K: A ještě mi řekni k tomu procesu, jestli, řekněme, když ses dívala na nějaký obrázek, tak jestli jsi měla předem představu, co hledáš, třeba do minulosti, nebo do budoucnosti...

R: *Vůbec.*

K: Nebo jak to vznikalo?

R: To jsem neměla právě vůbec, protože ty obrázky jsou pro mě hodně neurčité, hodně pocitové, že si zatím moc neumím představit, co by to mělo být, kromě některých velkých témat, kde je třeba na kartičce ten Kristus. Ta mi přijde jasná.

K: Takže se ti to ani nespojovalo hned s něčím konkrétním s nějakým tématem?...

R: S emocemi, s pocity, které byly třeba v té době v minulosti, které jsou teď... Hodně jsem to měla postavené na emocích. A některou kartičku jsem viděla, někam jsem ji položila, aniž jsem věděla proč a až pak mi to došlo, proč ji tam dávám...

K: Aha.

R: Tak to bylo, ... To mě vždycky rozesmívá, takové věci, jako když něco udělám a až pak vím proč. Mně třeba tady ty spodní rezonovaly, ... se mi líbily ty kartičky, tak jsem si říkala: Ty tam chci, ty se mi líbí, ty tam dám.

K: A teď budeme hledat, co znamenají...

R: No mně je úplně jasné, co znamenají, tady ty moje (oblast JÁ) - mám pocit - že to jsou ty nejjasnější ze všech...

K: Ještě než mi začneš vyprávět o těch jednotlivých obrazech a kartách a o celém tom obraze, jaký máš z toho celkově dojem? Máš pocit, že to nějakým způsobem zahrnuje všechno podstatné, co bys tam chtěla mít, nebo ti třeba i někde něco chybělo a pro nějaký koncept, který jsi tam chtěla mít, jsi nenašla obrázek?

R: Já jsem zvědavá na přítomnost, ta se mi skládala v podstatě nejhůř. A nejsnáze se mi tedy skládalo JÁ, i poslání mi přišlo snadné... Budoucnost pro mě byla také hodně těžká, spíš jsem si říkala: „Tak co bych chtěla, ...“ jeden obrázek se mi tam cpal sám, ... že prostě ho tam dám a uvidím...

Minulost tedy také nebyla úplně lehká, tam jsem šla hodně po faktech, co jsem vlastně prožila a sedí mi k tomu ty obrázky. Ale ten příběh, co píšu, mi nepřijde, že bych šla po nějakých faktických událostech, co se staly. Spíš že jsem našla kartičku, která mohla něco reprezentovat, tak jsem ji tam dala. A jestli je něco, co mi tam chybí?...

K: Jestli cítíš, že je něco důležitého, co reprezentuje tvůj život, co se tady na tom stole zatím nevyskytuje?

R: No, ... nemám tam vztahy. Ty mně jako docela chybí, ty jsem čekala, že v té přítomnosti třeba budou. Ale ty tam nevidím tedy vůbec - a to si pamatuji, že na těch sezeních, kde jsem viděla ty Taroty, tak tam jsem měla jenom vztahy. A tady je nevidím vůbec nikde.

K: Že je nevidíš v těch obrázcích.

R: Jo... Maximálně tady na jedné kartičce, ale moc jako ne...

K: Dobře, tak až nám to tam bude někde výrazně chybět, tak to tam doplníme, z těch druhých karet (z Malých Arkán). Při tom povídání...

R: Já tedy ale nevím, co bych tam dala, za ty vztahy. Jenom mám pocit, že je divné, že to tam není...

K: Mmm. Možná je to specifikum téhle tarotové sady, víš? Já jsem s ní ještě nepracoval, mám ji od včerejška, takže uvidím, jestli je třeba vůbec vhodná pro tuhle práci. Ale jednou se mi to už taky stalo, že i v jiné sadě někdo říkal: „No, chybí mi tu ta vztahová rovina,“ tak jsme to tam prostě dopsali jenom rukou...

Dobře, tak pověz mi teď nad těmi obrázky trochu ten tvůj životní příběh a povídej mi ho tak, aby to pro tebe bylo užitečné, aby tě to nějak oslovovalo, aby ti to dávalo nějaké impulzy pro tebe, pro tvé pojetí osobního rozvoje,... nějakou inspiraci...

Takže pověz mi, co tam tedy máš na tom stole...

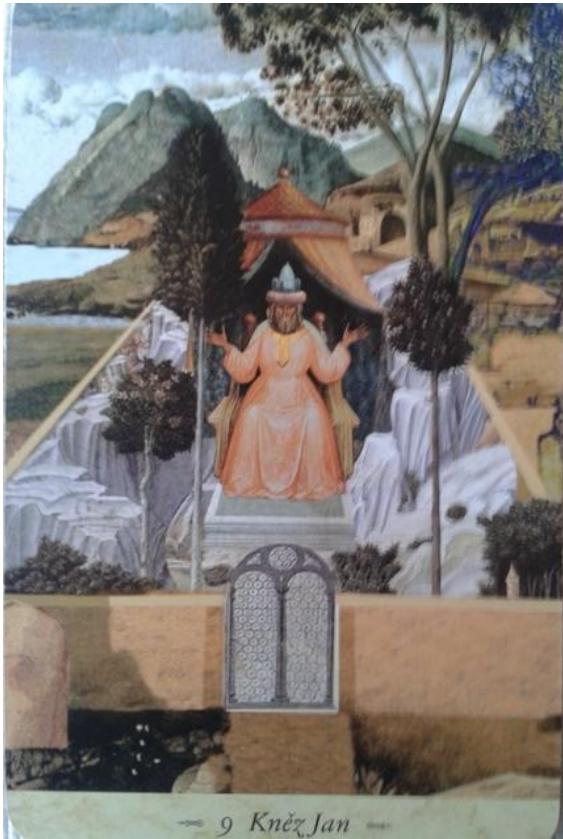
... (začíná minulostí...)

Minulost:

R: Tady třeba v té minulosti mám pocit, že tam tedy není všechno. Ale dala jsem tam kartičky, které mi s tím nějak ladily a spíš mi ty karty třeba vypichují některé události. Takže takhle je ta řada historicky zleva doprava:



Obrázek 9 - Minulost



Obrázek 10 - Kněz Jan

R: Tahle je první - devítka (Kněz Jan). A ta pro mě symbolizuje období - já nevím - puberty, až třeba 20-ti, tak nějak... V té době pro mě bylo hodně důležité duchovno a nějaké alternativní přístupy k životu a různé teorie, převtělování a bílá magie,...

A ta karta je pro mě taková, ... já z ní vnímám nějakou jakoby dogmaticčnost. Mám pocit, že o tom to období pro mě bylo, že jsem měla pocit, že musím být hlavně pokorná a že to jsou všechno zkoušky, které si nějak zaslужuju a díky tomu jsem po sobě hodně často nechala šlapat, protože jsem měla pocit, že to je pro mě zkouška... Takže to je pro mě tady ta kartička - až příliš fanatická víra, která není růstová... Tak ta je první.



Obrázek 11 - Kolo štěstěny

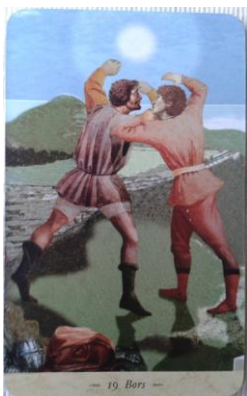
R: Pak tady mám další, to přeskakujeme na období, kdy začínám pořádně pracovat.

Ale obecně mám pocit, že v životě mám hodně štěstí - tady jsem šla po tom názvu a - hmm - původně jsem si říkala, že mám hodně štěstí, na to jsem ji použít nechtěla, chtěla jsem ji vyhodit, tu kartičku. A ono jak je tady to kolo, tak to jako nabírá - takhle to vnímám - vytáhne tě to na to výsluní a pak tě to zase smete, jo. Tak to mi přišlo velmi dobré na ten můj pracovní život: Že hodně často jsem si vybrala něco, kde to pro mě měla být výzva a že jsem si chtěla úmyslně nabít tu hubu, tak jsem si ji nabíla... Tak to je pro mě tady to kolo, že někdy mám pocit, že to je štěstí, ale že poznám, že už tam dávno nemusím být a že to nemusím přijímat... Tak to mi sedí s tím, jak si to dělám někdy těžké... Ted' mi to ještě

připomíná takové to kolečko pro křečka, jak on si myslí, že běží a přitom je na místě, tak to mám taky... Chacha.

K: Chacha. A to se vztahuje ještě k té minulosti, nebo už i k přítomnosti?

R: Ne, to je právě minulost, to je hodně minulost, ... tak před těmi 2-ma,3-mi lety. Taková ta snaha o výkon, že to nějak musí vypadat, že já musím nějaká být, i kdyby mě to mělo zabít... Tak to mi sedí, jak jsou tady popadaní...



Obrázek 12 - Bors

Potom je tady tahle kartička:

R: Zajímavé, že já tam četla Boys, a tady je napsané Bors. A vidím tam, jak oni bojují a to mi sedělo na to, jak já jsem taky hodně válčila v práci, ale sama se sebou, se svými vlastními přístupy ke světu a jak bych právě měla vypadat výkonně a tak... A s tím, že už jsem si uvědomila, že to takhle nefunguje a potřebovala jsem se nějak změnit a ono to furt nešlo.



Obrázek 13 - Pád chrámu

Dokud... (další kartička - 16 - Pád Chrámu)... jsem se nezhroutila. A to jakože pořádně, vlastně se mi rozbil ten úplně nejzákladnější koncept mého světa, jako že být dobrá a výkonná je to nejlepší, co můžu udělat. A tím se dostáváme do přítomnosti, protože to třeba teď řeším, co tedy na místo toho.

Takže tady mám právě tu kartičku Obnovení.

K: A ještě mi řekni - to zhroucení - to je tedy v oblasti pracovní, osobní, psychické a tak, jo?

R: No, ono to souvisí, já bych to asi vůbec nedělila. V podstatě to bylo částečně vyčerpání, ale spíš i hrozně velká frustrace, že se člověk pořád snaží a ono to furt nejde tak, jak by si to představoval. Protože člověk nepracuje na svých věcech, ale na cizích...

K: Tak to je hezké, že to máš v minulosti.

R: No, mám to v minulosti...

Přítomnost:



Obrázek 14 - Přítomnost



Obrázek 15 - Obnovení

R: A tady mám tohoto zeleného krále.

Tady je napsané Obnovení, ale mě přijde ještě hodně zelený. Tak to mám pocit, že sedí na mě, jak se teď cítím, že to obnovení probíhá, ale ještě pořád jsem dost zelená z toho, co se stalo. Tak tam mám pocit, že teď jsem, že se snažím se znovu najít a najít v sobě nějakou víru a mám pocit, že je to ještě trochu na hraně, jestli to tedy on přežije a někam se vyloupne, nebo jestli nepřežije, protože je pořád ještě dost zelený...



Obrázek 16 - Percival a Procesi Grálu

Tady jsem ji vyloučila, tu 11-ku (Šekína), protože jsem nevěděla, co je to za ženskou a nelíbila se mi. Tak jsem ji vyloučila a teď ji mám i tady v přítomnosti. Tak to nevím, co je to za ženskou, ale je pro mě asi hodně důležitá.

K: Šekína je Boží sláva - je to o kabale, o židovství...

S tím souvisí tady ty dvě, ty jsem tam totiž dala jakože jednu.

R: A ta 17-ka je nahoře, protože mě tady vlastně zaujalo to něco v pozadí, a to nevím, co je. Je to nějaká žena, takže tam vidím sebe. A je taková jakoby tajemná - taková, že má tu roušku, že vlastně nevím, kdo to je, co tam dělá, co má v úmyslu a ještě je takhle jako vzadu. A přijde mi nějak důležitá, přijde mi, že má nějakou velkou moc.

A to mi sedí, já mám pocit, že vlastně nechci dělat to, co dělám, ale že vůbec nevím, co chci. A vůbec na to nevidím. A to mi hodně symbolizuje tenhle obrázek a to je teď přítomnost, že já vlastně hledám, co by to tak mohlo být...

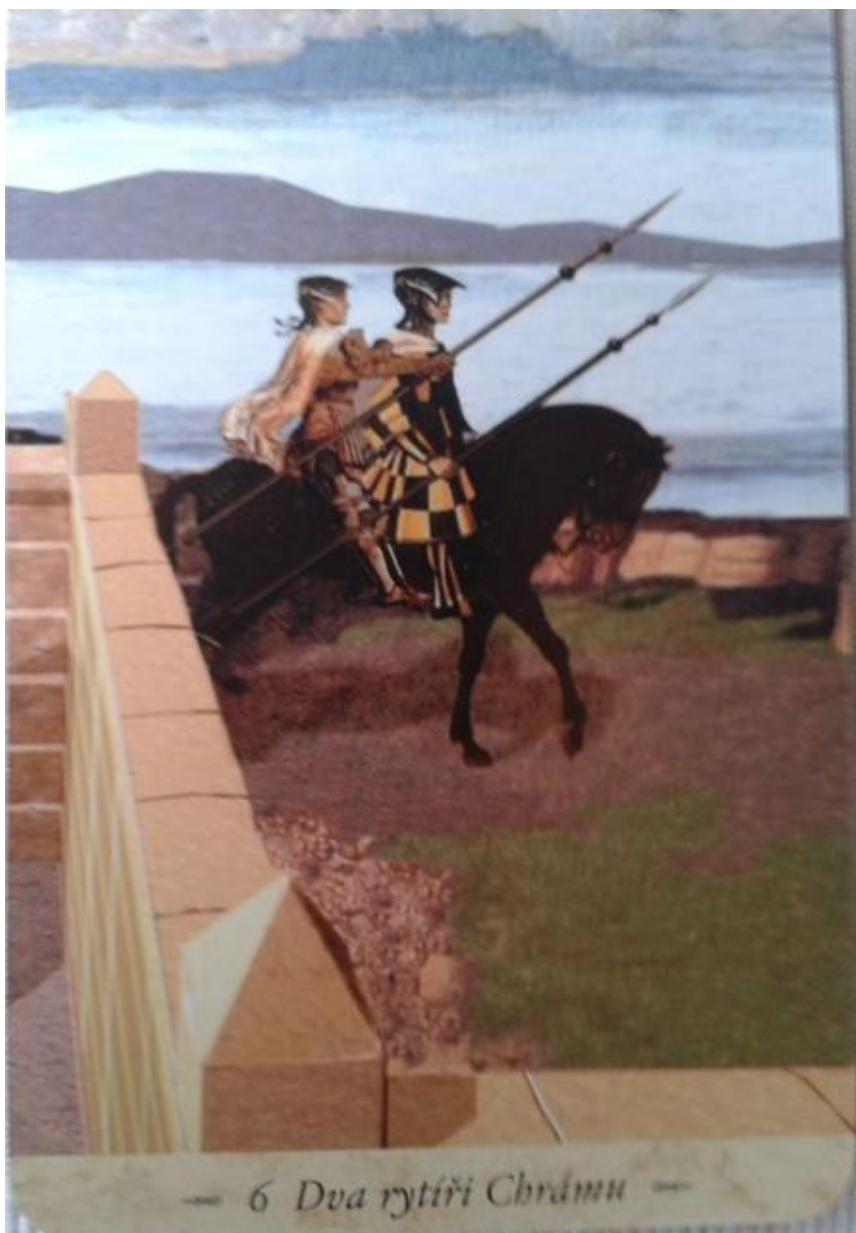
A tady ta 21-ka, kde ona jde v tom procesí, kde všichni jsou jakoby barevní, někam se za něčím hrnou...

K: To je vlastně ona, že?

R: To je ona, no. A ještě je tady jednou - tu jsem vyloučila. Tak ona je jakoby šedá, jak má ty hvězdičky na těch šatech, tak mi přijde taková jakoby nadpozemská, nebo i pro mě symbolizuje nějaké nemateriální hodnoty. A to mi taky sedí, že vlastně nechci jít s tím proudem, jako ti ostatní a chci si najít něco svého, ale úplně nevím, co to je. Tohle mi hrozně sedí na to, co se teď děje.



Obrázek 17 - Šekína



Obrázek 18 - Dva rytíři Chrámu

Ted' bych šla asi dolů...

K: Můžem.

R: *No, Dva rytíři Chrámu, 6-ka, to mi taky souvisí s tím hledáním sebe, že kdybych byla chrám, tak jako že chrám jsem já, tady odjíždí ti dva rytíři, to mi připadá jako ze vztahu, že ten partner jede vedle mě, ale tak aspoň tam jsou dva...*

Oni jsou jako duchovní?

K: Jo.

R: *Fakt jo? No vidíš, to je zajímavé. Tak že vlastně objíždím ten svůj chrám, zjišťuju, jak to tam vlastně vypadá, tak nějak se ho pokouším bránit, aby mi ho neseMLELO to okolí.*

Oblast sebepojetí:



Obrázek 19 - Sebepojetí

R: Tak tady jsem si dala napřed tu 14-ku (Sarras), ta se mně asi líbila. Pak 8-ku (Komenda) a 2-ku (Magdaléna), ale to už bylo hodně podobné a přišlo mi, když se na ně dívám jako na celek, tak že jsou pro mě všechny takové jemné a úhledné a estetické a líbí se mi. I ty barvy jsou pro mě takové příjemné, nějak vyvážené. A když se dívám na tu 14-ku, tak mi to přijde jako nějaký ostrov, který tam je sám a těžko se k němu dá dostat, ale dá se - přes tu vodu - což mi taky připomíná, že jsem takový samostatný ostrov.

K: Ale dá se k tobě dostat...

R: Dá se, ... ale musíš se snažit. A ta osmička mi taky přijde, jako že je to taková pevnost, takže já málokoho k sobě pustím a když mi ten člověk ublíží, tak ho zase vystrčím za ty brány, takže to na mě sedí hodně. A ta Magdaléna mi přijde taková křehká, jako to, co je uvnitř za těmi hradbami. Tak to mi docela sedí. Já jsem ve skutečnosti hodně křehká, tak jak se vnímám...

K: A také barevná... A jak's to říkala to první přídavné jméno? Úhledná a estetická.

R: Úhledná, estetická, jemná...

K: Vyvážená...

R: Jo, na konci jsem si to myslela taky...

K: Hezká projekce. Takže jsi se sebou takhle spokojená?

R: Jako tohle mě trošku mrzí, jo, taková ta...

K: Ty hradby...

R: Ty hradby, no... Ale na druhou stranu, pokud je to fakt takhle křehké...

K: Tak to musí být chráněné, že?

R: Tak to musí být chráněné, no... Ale vždycky si říkám, jestli jsem fakt takhle křehká a zjistím že jo - že se třeba tvářím, že ne, ale jo. A někdy jsem ráda a někdy mně to nevyhovuje. Třeba, že mě spoustu věcí zraňuje a tak.

K: Ale to je hezký obraz, co je vevnitř, co to chrání a že se za tím musí jet o to bojovat, ale že je tam ten krásný barevný ostrov s něčím - s nějakým životem, co tam kypí.

R: To sedí, no...

K: Taky je to za zdí, no.

R: To vypadá, jako by to bylo v mlze, jako že se to nedá ani najít. Že když nedáváš pozor, tak si toho ani nevšimneš, že to tam je. Mně by se líbilo být takováto. Já ale mám pocit, že to v tomhle světě moc nejde...

K: Ty dlouhé šaty, že? A křehkost, ženství, nebo tak...

R: No právě... Ale že to jsem jako ve skutečnosti, že takhle jsem poskládaná, že mi to takhle vyhovuje a že na to furt narážím...

K: To je totiž vyloženě symbol ženství, tady tohle. A ten svět samozřejmě moc ženský není...

R: No, ale jako líbí se mi ty kartičky.

K: Taky to byly jedny z prvních, co sis vybrala, že?

R: To byly. A pak ještě Krista a Bors. Takže to je to něco, co tady chrání ti dva rytíři, kteří to tam obhlíží, co to tam vlastně vevnitř je. Protože ani já sama někdy přes ty brány nevidím, co to tam vlastně je. To bych vlastně chtěla...

Teď mě ještě napadlo - ale to je spíš do minulosti: Dva rytíři Chrámu - jako třeba rodiče. Jakože ten chrám hlídají, ale to už tam asi promítám něco úplně jiného...

Chybí něco?

K: Tak jsme pokryli minulost, přítomnost a sebepojetí. Máš pocit, že jako základ pro tvůj život - pro to, kde teď jsi - že je ještě něco, co by tu mělo být a je to natolik důležité, že bez toho ten obraz není úplný? Ať už v minulosti, přítomnosti, nebo v tom sebepojetí?

R: Já myslím, že v té minulosti tam toho moc není. Že tam je ta hodně čerstvá minulost - nevím, 3-5 let zpátky - pak skok někde o 10 let dřív a pak - no, to už je moc. A mezi tím tam moc není, že už se do té minulosti moc nedívám...

K: A to je realita.

R: A to je realita, no. Že vlastně mám pocit, že jsem tam překonala spoustu bloků, nebo spoustu životních výzev a že jsem se hodně změnila. Několikrát...

K: Takže tyhle 4 obrazy úplně stačí...

R: Ano. Nemám potřebu se k tomu nijak vracet, protože už tam necítím žádný náboj. Už bych šla. Takže si myslím, že to není všechno, není to kompletní popis mé minulosti, ale nemám potřebu tam toho mít víc.

Kam teď?

K: Kam chceš.

R: Nahoru? Půjdeme asi nahoru.

Poslání:

R: Tak, já jsem tam dala asi druhou, nebo první kartičku. A bylo mi to blbě ji tam dát. Protože mi to přišlo takové nafrněné, tam prostě strčit do poslání Krista.



Obrázek 20 - Poslání

R: Pak jsem si říkala, že se mi hrozně líbí, že bych ji tam chtěla mít a nevěděla jsem vlastně proč. Pro mě je nějak důležitá víra. Ne ta klasická, nějaké vyznání, ale věřit něčemu v životě a jít za tím, čemu věříš. Být věrný své víře. A Kristus je nádherný symbol všeho možného, tak moc nevím, jak o tom mluvit, protože mi to přijde neuchopitelné.

K: A z hlediska toho tvého poslání, co tam tedy vlastně vidíš?

R: Já jsem si původně říkala, že to může souviset třeba s terapií, když jsem ho vzala do ruky. Ale myslím si, že ne, že tohle je ještě jakoby výš, tohle je celoživotní. Tím, jak vnímám lidi, jak mě vlastně těší, když rostou, když jsou šťastní, když něco překonají a najednou se jim žije líp. Tohle je pro mě ta kartička a to vnímám, že je moje poslání.

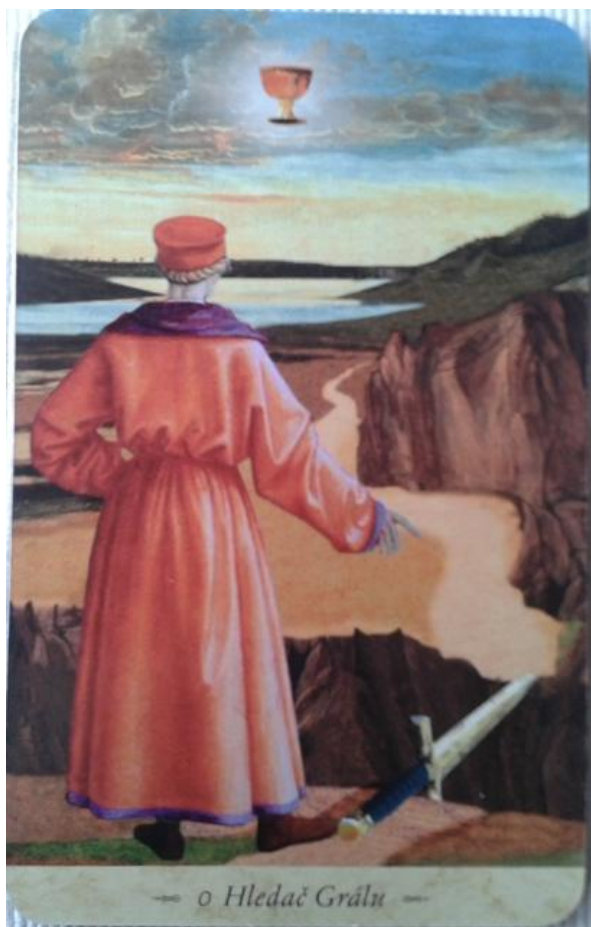
K: Jo, pomáhat lidem v podstatě...

R: Mhm, jo, v podstatě jo.

K: Ty jsi vlastně i terapeut, že jo, profesí, nebo výcvikem, který máš dokončený...

R: No, a jsem psycholog jinak. Tak to mi sedí. Ale taky mám pocit, že to je jakoby láska, nemyslím teď milenecká, ale taková ta univerzální, ta jako hlavní, jediná hodnota, která to tady tvoří. Akorát na to zapomínáme. Mám pocit, že i to je nějak moje poslání, nebo spíš moje životní hodnota, než poslání. Měla jsem to spojené s těmi hodnotami. Žít v souladu s tímhle principem. A léčit tím, přivádět lidi k tomuhle zpátky.

K: Karta s označením nula.



Obrázek 21 - Hledač Grálu

R: Tak, Hledač Grálu (0) mi s tím hodně souvisel, ale teď s tím nesouvisí vůbec, když na to koukám. Ale souvisí mi možná s tím, jak mám uspořádanou svou psychiku, jak ve všem hledám smysl, účel, jak všemu musím rozumět, jak potřebuju vědět, kam to vede, potřebuju znát smysl života - když ho neznám, tak opouštím svět. Jako že mám takové tendence, že když to nevím, tak proč bych tady byla... A hodně přemýšlím, hodně o věcech filozofuju, až mi lidi říkají, že nad tím přemýšlím moc. A je to pro mě tak typické a je to ode mě tak neoddělitelné, že mám pocit, že s tím posláním to musí souviset taky, ale úplně nevím jak. Nějaký asi filozof, nebo přenašeč myšlenek. To můžu vztáhnout na sebe. A že pořád hledám nějakou pravdu, cestu, něco lepšího, nový svět...

K: Tak to je hezké poslání, hledat. Většina ani nehledá.

R: A mě se líbí i jak se on dívá do dálky - prostě dívat se do dálky. Nedívat se jenom na to, co je teď, ale dívat se i do budoucnosti. Strategicky, jak by se řeklo v business světě. A přijde mi také, že je sám. Mám pocit, že já jsem taky hodně sama v některých myšlenkách a v podstatě i názorech. A některé věci mám tak, že je nikdo nepochopí. A s tím se cítím smířená - trochu mě to mrzí, ale zase nemám chuť se toho vzdát jen kvůli tomu, že jsem v tom sama.



Obrázek 22 - Melchisedek

R: No a tady pětka (Melchisedek), s tou jsem nevěděla, co mám dělat. Já nevím přesně, co tam dělají, ale mně se hrozně líbil výraz toho kněze, jak on se dívá tím laskavým pohledem, který už toho hrozně moc ví a nikdy se kvůli tomu nebude nafukovat a naparovat, ale pomůže tomu druhému vyrůst vedle sebe.

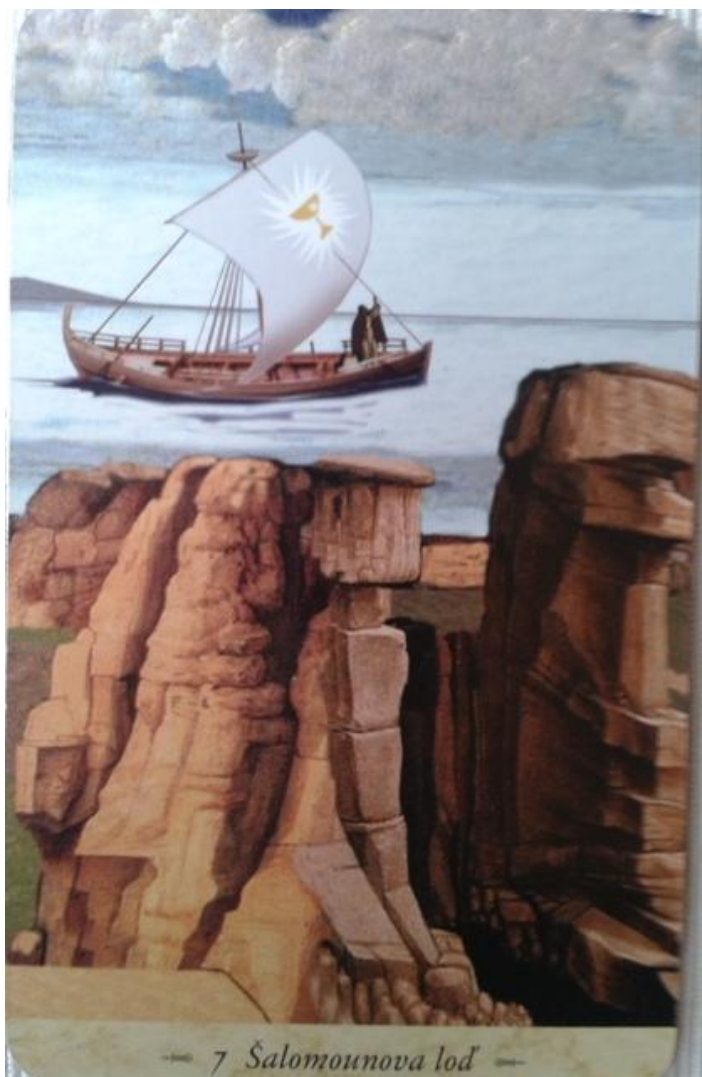
K: Asi ho zalívá...

R: A to taky tak nějak vnímám jako svoje poslání, pomáhat těm druhým vyrůst a nedělat z nich blbce, protože já sama nemám ráda. Nějaký jako učitel. Jo, učitel...Taky mi sedí učitel.

K: Tak to máš krásné poslání, až ti ho závidím,...

R: Proto jsem si ho vybrala.

Budoucnost:



Obrázek 23 - Šalomounova loď

R: Akorát že - posláni vrátím, vezmu si budoucnost, kartu s těmi skalami (Šalomounova loď) - já se toho bojím.

A to jsou ty skály. Mám pocit, že tahle karta znamená, že až překonám tyhle překážky, tak teprve budu moct vyplout na cestu toho posláni, ale já se pořád něčeho bojím.

A přichází to třeba ve formě toho, jestli to vlastně chci, nebo nechci. A vím, že to chci a stejně se k tomu vždycky vrátím, ale je tam nějaký strach, že v tom nebudu dost dobrá - to se vracím do minulosti. A teď už vlastně ani nevím, z čeho mám ten strach, ale je to spíš, že to tam bylo vždycky, tak je to tam i teď, i když to už nemá žádný důvod.

K: Setrvačnost.

R: No, strach ze setrvačnosti. Takže tady mám tu budoucnost a až překonám ty skály, tak potom si můžu jako vyplout.

K: Aha, a ty máš pocit, že jsi tedy ještě nevyplula, jo, za tím posláním?

R: No ještě se cítím, že ne, mám pocit, že jsem tady takhle před tou poslední skálou. Takže teď mám pocit, že jsem tak jako uvízla mezi těmi skalami, že nevím. A vím o sobě, že když mě něco nenakopne, tak že jsem schopná tam zůstat a - kvůli tam té kartičce, když se dívám do budoucnosti a přemýšlím - tak že ty skály jsou vlastně taky dobré prostředí. Takže tam klidně můžu zůstat a nemusím nikam plout. A z toho mám trochu strach. Takže bych ráda teda vyplula. I když ráda... Teď jsem řekla, že bych ráda vyplula, ale nejsem si tím jistá.

K: To je nebezpečné, že jo. Opustit suchou zemi a vydat se na nebezpečné moře, nevyzpytatelné, kde to nemáš úplně pod kontrolou...

R: *Já mám pocit, že když vypluju, pak už to bude dobré. Že nejtěžší je nastoupit a odrazit. Že to, co se bude dít na tom moři, to už je pak v pohodě.*

K: Jak o tom mluvíš, tak z toho mám pocit, že to vnímáš jako otázku blízké budoucnosti.

R: *Jo. V řádu měsíců teď.*

K: Přelézt poslední skály a nastoupit.

R: *A vyplout.*

K: Je tam ještě něco, co ti ty skály reprezentují kromě těch starých nejistot?

R: *Ne, teď ne. Akorát ty staré nejistoty, a to, že to teď není zase tak blbé a že tam není nic, co by mě nakopávalo opravdu nastoupit. Že to posláni... Když jsem si sem dala ty 3 kartičky předtím, tak jsem měla pocit: „Jé, to je pěkné, proč to pořád nechávám někde spát?“ Ale tady na to zapomínám. Tady to nevidím. Přejde mi, že ani tohle není zase tak blbé. A přitom to je blbé, že jo, ono tam není nic vidět na těch skalách, to je lepší jet na moře, tam vidíš široko daleko. No, zajímavá představa... Sedmičku mám jako číslo ráda...*



Obrázek 24 - Sába

R: *No, takže, tak doufám, že Sába (č. 3) byla chytrá, tak jak já jsem si ji interpretovala, tak moje Sába je moudrá.*

K: Ano.

R: *Tak to bych si představovala, ale tam se ještě vůbec nevidím.*

K: Tam pluje i ta loďka...

R: *Ty bláho, no jo. Toho jsem si ale fakt nevšimla.*

No a tohle vnímám, že mám ještě daleko. Jako že mám pocit, že třeba za 10 let tam budu stopro. Ale za 5 let - to bych se musela hodně snažit. Že potom už budu takhle moudrá.

No a Lucifer (15), s tím jsem nevěděla, co mám dělat, ale hrozně se mi líbí. Lucifer je nosič světla, že jo?

K: Ano.



Obrázek 25 - Lucifer

R: A jak jsou tu ty plamínky, já jsem si původně říkala, vyhodím ji, ale ona mě hrozně přitahuje a hrozně se mi líbí. A vlastně by se mi líbilo, kdyby byla součástí mojí budoucnosti, proto jsem ji tam dala. Ted' ještě nevím, jestli sem nebo sem, ale možná bych ji tam dala takhle jako princip, který to všechno pokrývá - i nějaké energie a nadšení. Ted', když se na ni dívám, tak mě to úplně aktivizovalo...

K: Ona má nejvíc energie ze všech těch karet, no.

R: No, a mě ta energie chybí, já jsem - tady je to vidět (ukazuje na skupinu sebepojetí) - takový klidný typ a nemám takové to nadšení. A tady to se mi hrozně líbí a ráda bych to vnesla do té budoucnosti, to nadšení. To okouzlení, při kterém zapomeneš na to, jestli se toho bojíš, nebo nebojíš, nebo jak to vlastně je.

K: Být zapálená.

R: Znam ted' hodně lidí kolem sebe, kteří jsou zapálení pro nějaké věci a hrozně mě baví s nimi být.

K: To je hezké, no.

R: A je to pro mě velká inspirace, takže tuhle kartičku tam chci. Možná bych si to pak chtěla vyfotit.

K: To je standardní postup.

R: Tak tohle je můj příběh.

K: Fajn.

R: Co s těmi vyřazenými? Budeme se o tom bavit?

Vyřazené karty:

K: Jo, bavme se. Dej mi nejdřív ty svou zprávu, co že jsi to tam viděla takového, že jsi to vyloučila, nebo že se ti to nehodilo.



Obrázek 26 - Vyřazené karty

R: Šekina. Šekina mi přišla taková divná, temná, v oparu, jakoby tady ten život jde kolem, ona tam tak stojí, nevím, jestli číhá, jestli chce dobro, nebo zlo a vlastně ta energie, ten pocit, který z toho mám, je nějak jako..., ne podlý, ne křivý, ale takový... nepřející, nebo zlý. Škodící, to je správné slovo. No a nikam se mi tam nic takového nehodilo. Taková šedá sova. Tady pro mě asi byla někým trochu jiným (ukazuje na její výskyt na kartě v Přítomnosti).

K: 18 - Dindrane.

R: *Tak s tím jsem vůbec nevěděla, co si mám počít.*

K: Někáký měsíc tam, že jo?

R: *Jsem si říkala, tady je nějaká, nevím, jestli donutila ty předměty levitovat, nebo on, nebo oba, nebo kdo, on mi přišel jako takový naivní panáček a ona mi přišla, že je bláznivá. A vůbec se mi to k ničemu nehodilo, tak jsem to vyhodila. Vůbec jsem nevěděla, co s tím.*

Raněný král (12) se mi nelíbil. Já nemám ráda krváky, horory a takovéhle děsivé scény. Já se toho hrozně bojím a dělá mi to zle právě kvůli tady té dvojce (Magdaléna). Ani mi to nikam nepasovalo k tomu, co se stalo. To mi tam víc pasovalo tady to Kolo Štěstěny, jak ty lidi vyhodí, a ty Pády Chrámu, než tohle. To mi nešlo prostě nikam.

Svatý hrob (13), no, já jsem vlastně nevěděla, co s nimi, s tady těmi kartičkami. Taky vůbec jako nic.

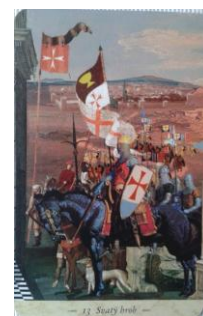


Obrázek 27
- Raněný král



Obrázek 29 - Šalomoun

A Šalomoun (4) mi přišlo, že vůbec není chytrý. Že se tváří tak, že sice spolkl všechnu moudrost, ale nemá tam vůbec žádný respekt k moudrosti těch druhých. A to se mi tam taky nehodilo. Možná tam bylo pár věci - že bylo pár lidí, kteří se snažili být takovými Šalomouny, ale asi to pro mě nebylo důležité a když jsem to skládala, tak jsem nevěděla, co s nimi. Prostě se mi nelíbil. Nebyla to hodnota, kterou bych chtěla. A Svátý hrob, nevím. Vůbec nevím. Taky v tom vidím trochu nějaké dogma, které nemám ráda. Jestli takovéhle dlouhé



Obrázek 28
- Svátý hrob

procesí, naleštěná zbroj a vlajky jdou ke Svatému hrobu, tak mi přijde, že trochu minuli podstatu.

K: A ty, když jsi to skládala, tak jsi se ptala, jestli se budeme bavit i o těch odmítnutých kartách, takže tam asi byla nějaká speciální, kterou jsi odmítla, která vyvolávala něco konkrétního. Jako že se ti nelíbilo, že musíš přiznat, že se ti nehodí do krámu, tak která to byla? Tu jsi pak asi někam zařadila.



Obrázek 30 - Šekina podruhé

R: Ne, já myslím, že to byla ta 11-ka (Šekina). Nebo že jsem jich chtěla víc vyhodit. Ono jich původně bylo víc, těch odmítnutých a pak jsem je tam zařadila, třeba jako 21-ku (Procesi Grálu) a 17-ku (Percival).

K: Čili se to týkalo té ženy...

R: Jo, ta je pro mě taková neuchopitelná. Tak jsem si ji tam dala jako symbol neuchopitelná a tady jsem z ní vyloženě neměla dobrý pocit, tak jsem ji tam nechtěla. A ta mě vlastně zajímá. Z čeho to vlastně nemám dobrý pocit. Jen jsem tušila, že tam vlastně může být nějaký potenciál, podívat se, o čem ta kartička je, proč ji vyřazuju, jestli to je nějaký odpor. Ale zajímavé je, že u těch ostatních, co jsem vyřadila, nemám pocit odporu.

K: Prostě ti nic neříkají. Kdežto tato něco ano, ale něco tě na ní iritovalo.

R: Jo, možná i proto, že tam je žena, teda.

K: A že je nevýrazná, taková pasivní.

R: No, mě vůbec nepřijde pasivní.

K: Ne? A jak ti přijde?

R: Mě přijde taková...

K: Podloudná.

R: Jo, jo, jo a taková jako - ted' nevím, jak to - jako rezervované zlo. Nemám z ní vůbec bezpečný pocit. Tady o toho člověka se třeba i bojím, když se na tu kartičku kouknu.

K: A máš pocit, že to s tebou nějak souvisí? Že se k tomu zakonzervovanému zlu nějakou formou vztahuješ?

R: Já mám pocit, že ona mu nepřeje nic dobrého a on o tom vůbec neví. Nevím, já se bojím skoro všeho, no. Jsem taková paranoidní, jako že všude číhá nějaké nebezpečí. Tohle mi přijde ještě křivé jako, když někdo na někoho splétá nějaké intriky, co mu může uškodit, prostě křivárna. To mě třeba osobně vždycky hodně zraní takovéhle věci. Když někdo takhle splétá

nějakou křivárnu. A tady mám ještě pocit, že ona má moc, jak má kolem sebe ten opar, jako nějaký magický, tak mám pocit, že ona má moc.

K: Mně to přijde, že všechny ty odmítnuté karty odpovídají nějakému nebezpečí, něčemu, čeho by ses mohla bát, nebo co tě opravdu ohrožuje, co je pro tebe nepříjemné. Jedna věc ta podloudnost, ta zloba, za zády něco, druhá věc to zranění, ta krev, tady je nebezpečí procesí, které míří někam jinam, než kam mají. Nějaká tvrdost, v očích toho Šalomouna...

R: *Rádoby moudrost, jiné hodnoty.*

K: Přísnost, krutost.

R: *Spiš jako zaslepenost mi to připadá. A taky jako vyznávání falešných hodnot, nebo nenahlížení té podstaty. A 18-ka (Dindrane) ta tedy nevím.*

K: Za chvíli se podíváme na standardní význam těch karet v klasickém Tarotu. Tady mě právě překvapuje, že jsou nějaké jiné, než jak si to tu k sobě rovnám, co k čemu patří... Ale ještě, než k tomu půjdeme...



Obrázek 31 - Dindrane

R: *Mě by právě zajímala ta 18-ka, když jsi říkal o tom strachu, ale to teda nevím, z čeho že bych tam mohla mít strach. Mně to připomíná, jak šli potmě hledat ten šém. No, tak to mi připomíná, jak šli do té jámy, no. Že se tam něco děje, že nerozumím tomu, co se tam děje.*

K: Já si totiž myslím, že to je opravdu tma a obraz tmy a té měsíčné noci, to může být ten symbol nějaké skryté hrozby nebo nejasnosti, nebo něčeho takového. Nebo temnoty, vůbec. A ještě ta levitace předmětů, které nerozumíš. Jako nerozumět věcem mě taky napadá.

R: *No já tomu nerozumím, co to tam ti dva dělají, ale nevadí mi to. Neohrožuje mě to. Nemám pocit, že by na mě chtěli nějak zaútočit.*

Já tu vyloženě vnímám podlost (11), tady jakoby hloupost, která je ohrožující a může zničit celé světy, takže by se pak do sebe pustili (4).

K: To minutí se cíle.

R: Tady to je to minutí (13), ale to mi taky tolik nevadí, jen se k tomu nechci připojovat. Tady ta krev (12), to mě nebaví a hodně to prožívám, když vidím nějaké useknuté hlavy nebo tak, tak mi je z toho vždycky blbě. Já se rychle připojím a prožívám to a nemám vůbec potřebu si to vyvolávat, protože stačí to, co se děje doopravdy. Hele, teď jsem si všimla, na těch kartičkách je stejná podlaha.

K: Toto je zrovna Tarot, který dává dohromady příběh - když dáš ty karty popořadě za sebou, tak tvoří jeden souvislý obraz. Navazují na sebe.

R: Ale já mám tu podlahu zrovna na těch vyřazených. To je zajímavé.

K: Ta 11-ka, 12-ka, 13-ka. To je určitá fáze života, to ti pak řeknu. Co ty karty znamenají a jakou fázi života představují.

R: To je super. Takže mám pocit, že tady to (18) je jako magie, kterou i lidi v mém okolí dělají. Takže mi přijde, že i to je možné, ale že to neumím a kdybych chtěla, tak to můžu umět taky, ale že mi to přijde, že v tom není smysl života, jako že bychom měli žít tady a ne jinde.

K: Zahrávat si s něčím, co nemá tu relevantnost.

R: Že mi to taky přijde jako minutí se, v něčem.

K: Tak to je, že se vymezuješ proti tomu poslání, jak ty ho vnímáš a tady jak ho nevnímáš. Koneckonců toto je protiklad té 4-ky ta 3-ka. Že tady tu 3-ku ano a tu 4-ku ne, i když obě reprezentují podobnou hodnotu. Ženu sis tam dala a muže už ne.

Shrnutí a zobecnění užitků:

K: Dobře, tak ještě než se pustíme do té další fáze, řekni mi, už jenom takhle, jak jsi o tom vyprávěla, tak co ten obraz dohromady pro tebe znamená, co ti říká jako celek, když jsi to takhle rozložila a trochu popsala.

R: Co mi to říká jako celek... Mám z toho docela radost. Je pro mě zajímavé, že ta minulost je pro mě hodně vzdálená, že mě moc nezajímá. Byly časy, kdy jsem trávila v minulosti hodně času, jako jak to bylo a co naši a s čím to souviselo a teď mám pocit, že je to hodně vyřešené a že...

K: Že to máš za sebou.

R: Že to nemá pro mě hodnotu, dívat se zpátky. No, že má cenu se dívat do budoucna a pro mě je teď důležitá ta budoucnost - tady ta kartička (7 - Šalamounova loď).

K: To je tady asi ta nejvýznamnější karta.

R: No, mám pocit, že tam teď jsem.

K: Že to je aktuální stadium.

R: Pak je pro mě zajímavý ten Lucifer, jako že je to nějaká novinka, která vnáší takový šmrnc a světlo a z té jsem trochu překvapená, co tam dělá, ale mám z ní radost, že tam je. Mám pocit, že jsem někde nabrala nový prvek... Ty jo, skoro přesně teď se mi vybavilo, kdo to je.

K: A kdo to je?

R: Je to jeden spolužák z výcviku a to je člověk, který je nadupaný energií, on je prostě nadšený z práce, kterou dělá, pořád vymýšlí nějaké zlepšováky, kdykoliv někoho něco napadne, hned to udělá a hodí to do praxe. A takhle to z něj srší. Já něco řeknu a on je schopný příště přinést rozmnožená schémátka, jak se to dá používat. Neuvěřitelné. Má hrozně energie a mě se to strašně líbí. A líbí se mi na něm, že třeba když má pocit, že ty věci nechytá, tak to není jako ti ostatní. A on je aplikuje hned. A to mi přijde jako neuvěřitelná hodnota. Takže ho opravdu pozoruju a učím se, protože jsem neměla ve své blízkosti nikoho takového, tak je to pro mě zajímavé.

A ještě, když se takhle dívám, přijde mi, že ten vršek je trvalý a ten spodek taky. Že mi přijde, že to je pořád stejné. Přemýšlela jsem o tom, jestli si to třeba nevymýšlím, ale asi ne. Když se na to dívám, tak je mi z toho pohodlně, přijde mi, že to sedí a že mě to tak hřeje, no. Tady ten spodek (Sebepojetí) mě trochu znervózňuje, přijde mi to takové hodně křehké, že si říkám, jestli bych s tím neměla něco dělat.

K: Buduješ ty ochranné hradby.

R: No, že se jako cítím křehce.

K: Mně tady (Sebepojetí) přijde relevantní, mít kolem sebe vystavěnou ochranu, tak nějak vevnitř v sobě a tohle (Šalamounova loď) už mi připadá ne na místě - že se tady v těch skalách zdržuješ neoprávněně, protože ty skály zastupují tuhle vnitřní ochranu. A ve chvíli, kdy by sis s sebou nesla tu jistotu, že to máš k dispozici, tak se nemusíš držet zuby nehty těch skalisek a můžeš vyrazit, protože víš, že si ten svůj hrad vezeš s sebou.

R: Jo, já mám právě pocit, že ty hradby ještě nejsou v mé moci. Že spíš tam vznikly nějaké tendence se chránit, ale že to není tak, že bych měla v ruce ty šňůry od těch padacích mostů a mohla tam ty lidi pouštět, když já chci. A proto tady nemám jistotu, že si můžu ty mosty zatáhnout a říct: teď teda ne. A vidíš, to je pro mě teď zajímavé, že tohle je pro mě vlastně nápad nebo podnět, co s tím dělat: Nechat si ty šaty, ale řídit si ty hradby.

K: A máš i nějaký příklad, co by to znamenalo prakticky?

R: No, moc ne, spíš pocitově.

K: Můžeme to klidně nechat jen v té rovině vjemu.

R: Já totiž dostávám často zpětnou vazbu, že jsem moc měkká, že bych měla být tvrdší a tak. Ale mám pocit, že mě do toho tlačí ti lidi, abych byla tvrdá stylem, který mi není vlastní. A že je potřeba najít svůj styl. Třeba jsem chvíli po té cestě, že teda budu někdo jiný, šla a ono to nefunguje, logicky. Tak to je pro mě zajímavé - vlastně být tím, co jsem a být v tom tak nějak jistě.

Možná být tvrdá v tom, že řeknu: „Co je vám po mně, dejte mi pokoj.“ Mít zdravé hradby, protože jinak jim zase jdu na ruku a zase se snažím zavděčit někomu jinému. Že možná to být tvrdá je taky být sama se sebou a obhájit si to před těmi ostatními. Hmm, a teď je zajímavé, jak jsem to řekla, tak že mi už (Magdaléna) nepřijde tak křehká. To je teda zajímavé. Že mi teď přijde, že je to vlastně silná ženská.

K: No to víš, že je. To je Anima Mundi, Panna Marie, prostě ztělesnění ženské bohyně. Dárkyně života. Zdroje emocí. Ten Grál tam, emocionální záležitost,...

R: To mám někdy taky, já mám takové dvě polohy - občas si přijdu hrozně křehká a jindy jako hrozně silná ženská. A teď je to jak kdy. Třeba když jsem s mamkou, tak ona mi vždycky vysvětluje, jak jsem křehká a že je něco těžké, a přitom ono to vůbec těžké není. A tady je to dospělá žena a to je rozdíl - dospělá žena a holčička, která je křehká.

K: Mě připadá ještě zajímavý ten symbol kalicha na obou těch obrázcích (z oblasti Sebepojetí). Že jeden je symbol Grálu, jak sbírá Kristovu krev z kříže (2 - Magdaléna) a tady je ten Grál držen na tom hradě (8 - Komenda). Ale že v obou případech je tam symbol zdroje života. Ta životodárná tekutina. Já tedy přesně nevím, co ten Grál měl původně znamenat, proč ho všichni v tom středověku tak hledali, ale myslím si, že šlo v podstatě o nějaký elixír života, zdroj života, energie, v podstatě živá voda.

A taky je tam ten hledač, který ho hledá (0). To mi přijde, jako by byla ta zpráva - že ten zdroj života, ty prameny živých vod, jsou v člověku vevnitř a že ho zásobují. Že ta nejcennější věc, která na zemi je a kterou všichni hledají, tak ji vlastně máme k dispozici. Přijde mi, že tam je někde schovaný ten zdroj, že člověk si může být jistý sám sebou, protože v něm je to nejcennější na světě. Že to zřídlo živé vody je vevnitř. V křesťanství mají Ducha Svatého - prameny živých vod vyvěrající z nitra člověka. To si myslím, že je asi duchovní význam toho Grálu. A potom má smysl obojí. I ta ženská křehkost, i ta pevnost kolem.

K: Takže kdyby z toho všeho měl vzniknout film tvého života, tak jaký by měl název? Jak by se jmenoval? Jaké bys dala pojmenování tomu celkovému obrazu? Nebo jaký by měla titul knížka, ve které se o tom píše?

R: Já jsem tady zobrazovala hodně těch vnitřních bojů a tak mě napadá něco jako Skály, nebo O vnitřních skalách, to mi přijde dobré, že se do toho dá schovat víc věcí.

K: O mých vnitřních skalách. Jak bylo Vejce a já Betty Mac Donaldové – Skály a já. A kdyby z toho měla vzejít nějaká zpráva pro tebe, impuls, podnět, tak co ti to tedy říká, jaký vzkaz ti to dává pro tvůj nejbližší vývoj?

R: Chtěla jsem říct, že to je docela dobré. Mám pocit - a to mám obecně ze svého života - že mám dobré základy, pevný základ od mých rodičů, který je taky dobře posraný v některých věcech, ale že je dobrý, pevný a že mám na čem stavět. Ten tady vidím. Tak to mi dává jistotu. Tady vidím nějaké velké zvraty v poslední době, v těch posledních měsících a letech.

Zprávu, kterou mi to dává, tak to se dívám na tu sedmičku (Šalomounova loď). To je teď pro mě důležité, že teď sice budu ještě chvíli sedět v těch skalách, ale jednou budu moct vyplout. A důležitý je taky pro mě ten Lucifer, ta novinka, protože mám pocit, že mi dává energii pro tu sedmičku. Možná mě potom donutí vyplout i to nadšení. Protože já potřebuju důvod, že jo.

K: Co tě tak nadchne, kde je pro tebe zdroj toho nadšení?

R: To nevím. Já prostě nějak nevím...

K: To má i svoje nebezpečí, že se budeš zabývat tou ženou, co že je v skrytu za tím závojem, rozumíš, a třeba se to nikdy nedozvíš...

R: Zajímavé, že tady u toho spodku už zase není tak důležitá. Že ona symbolizovala něco, co nevím, co jsem a já to vlastně mám tady, že jo (Magdaléna, Procesí Grálu a Percival). Možná taky Lucifer má pro mě symbol, že je radost. Teď jsem dost pracovala a vlastně jsem moc nežila takovým tím radostným životem s kamarády a tím, co mě baví a tím, co mě rozesmívá a

naplňuje a vytváří takové ty pocity štěstí. A najednou jsem měla pocit, že můj život nemá žádný smysl, že je prázdný. A teď jsem strávila dva týdny se svými kamarády a s někým někde venku, na víkend přijela kamarádka a bylo to strašně fajn - hrozně jsem si odpočinula.

Předtím už jsem byla nad vodou, ale tyhle dva týdny pro mě byly jako živá voda. A to je i ten Lucifer. A tahle energie mi pomáhala nacházet, co tedy jsem, co vlastně chci. Duše, víra. A tak se mi to teď zase potvrzuje. Tyhle dvě věci. Mám tendenci obsáhnout všechny ty kartičky a všechny si je schovat, ale to nepůjde, to zapomenu.

K: Já ti je samozřejmě vyfotím.

R: *By bylo fajn si je vzít a připomenout si ty dvě věci - zapamatovat si toho Lucifera a tu Lod' Šalomounovu.*

K: Ten vzkaz by tedy zněl jak? Jakože: „Je čas vyplout?“

R: *To ne. První mě napadlo: „Nezapomeň na Lucifera.“*

K: Toho nosiče světla.

R: *Možná i jako: „Bud' svým Luciferem.“ Nebo: „Nezapomeň na svého Lucifera.“ Jo, že to taky mám nějak v sobě. A také: „Nezapomeň ho krmit, aby ti nezhasl.“ Jé, já jsem asi před půl rokem napsala takovou esej... Byla o mě, ale bylo to psané jako že jsem drak, který má hodně hlav a teď jsme si spolu povídali, ale už jsme neměli chrlit oheň. Jo, že jim ty uhlíky nějak uhasly a teď mi to sedí s tím Luciferem, jako s tou energií, která tě pohání a která ti vlastně umožní žít. To, co je vevnitř, to, co je tady v těch hradbách a nereaguje na to, co je venku.*

K: Mně se to líbí, jak to takhle říkáš, připadá mi to dostatečně silné, z koučovacího hlediska by teď člověk chtěl hledat, co budou ty další karty. To se k tomu úplně nehodí, ale přece jenom by mě zajímalo, jestli je tam nějaký praktický prvek, který ti pomůže v blízkých měsících, aby to nevyprchalo a neztratilo se,...

R: *No nevím, mě teď napadlo, když jsem o tom tak mluvila, tak že bych na tu lod' i nastoupila a že je to vlastně úplně jinak. Že to vůbec není o tom, co mě donutí, nebo dokope do toho místa, nebo přiměje nebo namotivuje nastoupit - že tak to vůbec není. Teď mám totiž pocit, že když se budu držet v tom proudu, tak že tam nastoupím úplně přirozeně. Že to nebude tak velký krok, když se musíš odvážit nahnout se nad propast, ale zkrátka se nad ní najednou nahýbáš, protože je to ta nejpřirozenější věc, co můžeš udělat...*

K: Že to půjde samo...

R: Jo. A důležité je být ve spojení s tím, co mě baví. Být v té jedné lodi. A to nevím, jestli dělám. Na to bych asi potřebovala nějaké udělátko, jak si to připomínat. A neodpoutat se od toho, protože okolí vždycky něco chce a vždycky chtít bude a je velmi snadné to začít plnit.

K: To mi připomíná i můj zdroj života, energie, síly a radosti - že pro mě je hlavní motor, na který já jedu, radost a když si ho zapomenu oživit, tak to odumírá všechno a když ho udržuju, tak je to můj zdroj pro všechno možné. A mám nějaké nástroje, techniky, metody, jak si tu radost obnovovat a oživit a udržovat tu hladinku.

R: Znáš Lídu Ř., je taková hubená, vysoká, teď hnědovlasá.

K: Asi jo.

R: Ona psala diplomku o štěstí a psala tam, jak si podmiňovat štěstí, že si vlastně vytváříš schopnost vidět, co je hezkého. A to mi přijde, že by mohlo být i to moje udělátko. Přemýšlet, co mě dnes potěšilo a co by mě mohlo potěšit zítra.

K: Na manažerských kurzech nás učili si vždycky ráno položit otázku: „Proč se těším?“ Jako sugesci - ne na co se těším a jestli se těším, ale že už se vlastně dávno těším a teď jen řeším, proč že se to vlastně těším? Že se hledal ten důvod, ale to těšení už tam bylo.

R: Proč se těším? To ne, to bych přišla na to, že se netěším.

K: Dobře, takže co z toho celého vyplývá je si pěstovat ten ohýnek, pečovat o něj, podpalovat, zapalovat, rozdmýchávat.

R: Já si myslím, že on tam totiž kdysi dávno už byl. Mám pocit, že v tom životě nějak mizí. A mě teda zmizel. Vždyť já jsem přestala i zpívat! Dříve jsem hrozně ráda zpívala a potom byly i pěvecké soutěže, kde seděly paní učitelky se zápisníkem. A já jsem začala zpívat a pak jsem přestala, protože jsem nebyla schopná. Teď nezpívám.

A tak v tom hledám tu radost. No, tak Lucifer... Jinak jak je to biblicky celkem negativní postava, tak mě teď teda připadá pozitivní - prostě nosič světla. Ten, kdo se vzbouřil proti tomu všemu...

K: No tak taky to mělo svůj význam, že jo a důležitost, takže..

R: Třeba teď pro mě už není tak důležitá ta sedmička (Šalomounova loď), jako právě ta patnáctka (Lucifer) - že to pro mě je asi to nejdůležitější z celého toho dnešního povídání. Tady ta energie. Ty ostatní věci tak nějak znám - o tom jsem mluvila už vícekrát, ale tohle je novinka...

K: Pořád mám tendenci se tě ptát, jestli je něco takového pevného, standardního, co si na těch příštích pár měsíců odneseš, aby ti to tu energii dodávalo. Jestli je to to zpívání, nebo cokoliv takového?

R: *No nevím. Je pravda, že mám vlastně i strach, abych o to nepřišla, o to poslání, o tu energii, ale nevím, jak ji tam vnést, to fakt nevím. Takovou malou radost. Když jsem bydlela sama, tak jsem si vždycky psala myšlenky, ani ne jako deníček, ale spíš jsem tam psala něco chytrého, třeba nějaké dva řádky. A měla jsem takové chvíle, že jsem jen seděla a o něčem přemýšlela. Jako ten hledač.*

Jenomže tím, jak tam teď je přítel, tak mám pocit, že už ty svoje chvíle nemám vůbec. A že mi ten čas možná chybí. Že když jsem sama, tak něco uklidím, vyperu, vyžehlím, když sousedí ještě nespí. A chybí mi tam tyhle chvíle, kdy si zajdeš na balkón a koukáš třeba dvě hodiny do blba a vymýšlíš neuvěřitelné věci. Což mě vlastně vždycky hrozně naplňovalo...

Je pravda, že jsem z toho prakticky nic neudělala. Až teď mi říkal jeden kouč, takovou jednoduchou věc, že každý tu má svoje místo a že je dobré dělat to, v čem jsi silný. Jednoduchá pravda, kterou znáš, ale v tu chvíli na ni zapomeň. A poprvé v životě jsem měla pocit, že i tohle moje přemýšlení může být hodnotné. Předtím jsem měla pocit, že to je ztráta času a zbytečné rozebírání nesmrtelnosti chrousta, ale že by to mohlo být hodnotné a mít ten smysl... A to je ono: Ted' musím uvěřit tomu, že co dělám, má hodnotu...

K: Mně přijde, že to je celý ten příběh - že je o tom Grálu. Jako že hledáš Grál, projedíš celý svět, všichni ti rytíři, a pak zjistíš, že ho máš na svém hradě, vlastně v sobě a že jde o péči o ten svůj vnitřní zdroj života. Prostě že ten nejlepší pramen pramení vevnitř. A celý ten příběh je o tom, že nakonec to hledání končí vevnitř. Věčný plamen, život, kámen mudrců, alchymie, všichni hledali, v čem je ten zdroj života. Grál je toho symbol a ono se nakonec ukáže, že je to péče o své vlastní nitro. A že nic jiného není třeba. A to ostatní přijde potom. Jakmile máš Grál, tak už nic víc nepotřebuješ...

R: *Mně přijde, že péče o vlastní nitro není zas tak těžká, jako obhájit tu péči před ostatním světem. Jako něco, co je legální, jako něco, co je chtěné.*

K: To bych pro tebe považoval za jeden z těch vzkazů - že to je ten úkol, tohle je to poslání.

R: *Dva rytíři Chrámu.*

K: No krásné. Ty sis to všechno tak pěkně vyložila, že ani není potřeba nějaký můj velký vstup. A za druhé mám pocit, že už ani není třeba se dívat na význam těch karet v klasickém pojetí, protože celý ten tvůj příběh se vlastně tímhle uzavřel.

R: A ta Šekina?

K: S tou mám trochu problém, protože nevím, jaká standardní tarotová karta jí odpovídá. Tak, jak jsme ji tu viděli, tak si myslím, že to je společný příběh tady těch tří karet (11, 17 a 21), které ukazují, že by ses taky mohla soustředit na něco, co není řešením. Jo? Tady jsi ji správně odmítla (11) a tady jsi je dala do centra (17 a 21), ale že to může být otázka zabývání se tajemstvími.

Nebo takto: že tobě se zdálo, že tady někde bude klíč - že je to o objevení podstaty té ženy. Ale tady je to dokonce socha (17), tady je také zakrytá (21), a že je to jakoby mystérium, které vede do pekel. A tady (11) jsi to vlastně rozpoznala, že je to podloudnost, která se tě snaží zadržet, abys nenašla ten Grál. Takže bez znalosti, čemu to odpovídá v reálném Tarotu, tak tady z těch obrázků to na mě působí takhle...

R: A tys tu Šekinu na začátku nějak nazval...

K: Já jsem říkal, že to je v hebrejštině a v kabale Boží sláva.

R: Proč se to jmenuje Boží sláva?

K: Netuším. Tahle karta je pro mě taky matoucí. I ve spojení s tou Šekinou, i ve spojení s tím, co vím, že znamená v Tarotu, tak to spolu dohromady nějak neladí.

Dobře, tak já ti ještě standardní významy těch karet řeknu, ale ještě předtím uzavřeme ten tvůj čas tím, že mi řekneš něco k té metodice nebo k metodě, jaké to pro tebe bylo a co bylo dobré a co bys mi doporučila udělat jinak, jo? Jestli tato forma a práce s těmi kartami má nějaký význam. A kdy jo a kdy ne - jakože kdy to funguje a kdy to je třeba trochu slepá ulička. Tak mi ještě něco řekni k tomu procesu.

Zhodnocení procesu klientem:

R: No, mě přišlo zajímavé sledovat ten proces, co tam vlastně kdy dávám. Že když ses mě na to ptal, tak jsem si nebyla jistá, co jsem tam kdy dávala. Tak to mi přišlo zajímavé. Zajímavé pro mě také je, jak mám tendenci ty karty skládat nějak po svém, jak jsem to tam o kousíček posunula, že to patří jinak (než jak bylo zadáno).

K: No, tak to je tvoje, a já jsem ti do toho neoprávněně vstupoval.

R: Ale jinak mi ta metodika přijde dobrá. Na začátku jsem si říkala, ty jo, to nevím, jestli to vůbec poskládám a překvapilo mě, že to je snadné. Že se mi to vlastně skládalo relativně dobře.

Teda do budoucnosti jsem dala spíš co bych chtěla a tu blízkost, ta mi šla. Jen jsem přemýšlela, jak chce někdo pracovat s tím, že máš různé druhy těch kartiček, že možná by bylo dobré všem dávat jen jednu sadu, abys mohl pracovat s jednou, potom i kvůli metodologii, ale to mě jen tak napadlo. Protože když jsme se bavili o tom Grálu, tak jsem si říkala, že na jiných tarotových kartách ale žádný Grál není. Bylo by to prostě úplně jiné.

K: To je pro mě zajímavé. Jedna z otázek, kterou tam mám je, jak moc to ovlivňuje ta sada, kterou si člověk vybere. Jestli jim to něco říká, nebo neříká. Ale zrovna u tohoto Tarotu Grálu, když sis ho vybrala, tak jsem si říkal: „A jéje.“ Zaprvé s tím ještě sám neumím pracovat a za druhé vždyť to je všechno rytířský příběh - jak ty jako žena tam najdeš sebe a ten svůj příběh - ale našla's ho tam.

Tak mi to říká, že skoro ve všech kartách si člověk ten příběh najde. Jiné by vyzněly trochu jinak, jak by se vyprávěly, ale mám pocit, že nějaký ten užitek by sis odnesla i z těch ostatních sad asi podobný.

R: Jo, to já jsem si jistá, že jo. Já jsem se na ty karty hodně těšila, já s tím ráda pracuju a vím, že Taroty umí být hodně projektivní. Těšila jsem se, co tam najdu. Ta metodika - jo, je to silné.

K: Tedy pro mě osobně, tak já potřebuju, abych to vůbec nějak mohl zpracovat, tak jsem se omezil na tuhle jedinou techniku. Ale jinak jich tam mám rozepsaných asi 28 dalších možných, co se s tím všechno dá dělat. Tak ale nebudu to dělat 28 způsoby, to nejde. A tak se osobně cítím svou vlastní strukturou trochu svázaný, jo? Že zrovna takhle a jenom toto a nic jiného. Tak mě zajímá tvůj názor, jestli si myslíš, že i takhle svázaná jedna jediná technika, třeba přesně strukturovaná, a ještě do ní ani nevnaším nějaké další podněty, tak jestli už stačí na to, aby v člověku vyvolala to, co má. To znamená, aby mu vyrobila nějaký impuls k seberozvoji.

R: Já si dokonce myslím, že by stačilo ještě i méně. Že bys v tom sektoru mohl mít i buď jen minulost, přítomnost a budoucnost, nebo bys mohl mít jenom těchhle pět karet a mít jenom jednu kartu v každém sektoru.

K: Ale to's mohla si tam dát jenom jednu...

R: Já jsem teda pochopila, že tam mám dát pokud možno všechny a spíš mně bylo blbě něco vyřazovat... Že ty, co jsem měla venku, tak ty byly úplně mimo... Ale teď cítím, že to je na mě hodně informací. A říkám si: „Ty jo jak to budeš zpracovávat...“

K: To si taky říkám...

R: Ale kdyby se čistě teoreticky vzala jen jedna karta, tak já jsem schopná se projektovat i jen do té jedné. A hlavně když si budu muset vybrat jen jednu kartu do každé kolonky, tak vyberu fakt esenci třeba té minulosti.

K: To je pro mě dobrý impuls, že bych to mohl příště zadat stejně - a někdo si tam dá jednu, nebo třeba dvě a někdo víc karet, což o něm taky něco říká. Ale pak nechám toho člověka, aby si tam nakonec nechal z každé oblasti jen jednu - opravdu jako esenci. A možná úplně na konci vybrat jen jednu jedinou - tu hlavní, která k člověku bude mluvit. A nechat ho chvíli s tím, co že by si vybral...

R: No to tedy nevím, co bych vyhodila. Kdybych měla vybrat jen jednu...

K: Tak to nejdřív vyfotíme a potom to zkusíme takhle zredukovat...

Snížení počtu karet:



Obrázek 32 - Snížení počtu karet

Komentář K.: Takže jsme ještě udělali výběr nejdůležitějších karet, postupně jsme se zbavovali těch méně podstatných, nejdřív se Š. nechtělo, ale pak všechny ostatní odložila stranou. V minulosti zbyl Pád Chrámu (16). Ukázalo se, že je to dobré cvičení na vzdávání se starých vzorců. Sedmička - Šalamounova loď - zůstala nakonec jako přítomnost, protože pro klientku vlastně představovala blízkou budoucnost. Trojka, Sába, zůstala ve vzdálenější budoucnosti. Kristus - jednička - nahoře, dvojka - Magdaléna - dole. Lucifer, patnáctka zůstal jako zdroj energie. Také jako určitý vzkaz, důležitá zpráva, pro klientku, kterou si z dnešního experimentu odnáší. A jedenáctka (Šekina) zůstala jako určitý významný odmítnutý aspekt.

R: Tak tohle mi sedí, že v té minulosti je to o boření všech vzorců, které jsem přijala o tom, jak funguje svět. A myslím, že ten poslední pád byl asi největší. To se mi fakt líbí, ten Pád Chrámu, přijde mi tak přesný. Když jsem s tím začala, tak jsem měla fakt radost. Šalamounova loď - mám pocit, že se čeká na vyplutí. Sába jako to, k čemu by se mělo doplout, to taky sedí. Poslání – Kristus, to mi dává smysl, ale je to pro mě hodně intimní, tak se mi o tom teď nechce mluvit. A Magdaléna mi také úplně sedí jako já. A Lucifer, to je taková svěží novinka, vzpruha. Šekina, ta už je navíc.

Kdyby měla zůstat jen jediná karta, tak zůstane Magdaléna.

K: Fakt? A proč by zbyla zrovna Magdaléna?

R: Kdybych měla ponechat něco, co mě reprezentuje...

K: Tak s ní by sis vystačila, ano?

R: Jo, tam je paradoxně obsažený právě i ten Kristus, i ta Sába...

K: A v tom Grálu i ten zdroj energie, že?

R: I ten zdroj energie v tom Grálu, i ta její vnitřní cesta, že vůbec může nosit tady ty šaty. A Pád Chrámu, to myslím také hodně souvisí. Ony tyhle karty, ta 16-ka (Pád Chrámu) a 7-ka (Šalomounova loď) jsou pro mě hodně ve spojení. A také mi to hodně přijde jako kontrast k té Šekině.

K: Super, tak to máme jednu kartu. Dobře. Tak mi řekni čísla, co nám tedy zbylo.

R: 16 (Pád Chrámu), 1 (Gnostický Kristus), 2 (Magdaléna), 3 (Sába), 7 (Šalamounova loď), 11 (Šekina) a 15 (Lucifer).

Srovnání se standardními tarotovými kartami a jejich výkladem:

Po doplnění karet z klasického Raider-Waitova Tarotu pro snazší porovnání standardního výkladu vypadal výsledný obrazec takto:



Obrázek 33 - Srovnání s klasickým Tarotem

K: Teď se podíváme na standardní významy tvých karet v klasickém Tarotu. Takže ta tvoje Magdaléna je vlastně velekněžka.

R: To je karta, kterou jsem si tehdy vytáhla z balíčku na tom Gestalt semináři. Teď jsem si na ni vzpomněla, jak se jmenovala.

K: No vidíš, tak teď začíná fungovat už i ta esoterika. Takže je dobře, že jsme zvolili Tarot, který je úplně jiný, než ty ostatní, že v něm ty klasické postavy nejsou úplně vidět - tak se ti to teď vlastně potvrzuje.

Takže velebněžka je symbol ženského božstva. Duchovní rodič, ženský archetypální prvek. Pak je tam jako další karta i císařovna (Sába), a to už je pozemský ženský prvek, jako archetyp matky. Ta zároveň znamená i plodnost, rození a přírodu. A je zajímavé, že zrovna tyhle dvě karty, které reprezentují tvé sebepojetí a budoucnost jsou typicky ženské, že tam máš výrazný ten ženský prvek.

Pro mě bylo i zajímavé, jak jsi popisovala všechny ty karty, že's to dělala opravdu pocitově, emocionálně. Doposud jsem měl skoro samé muže a ti to měli víc logicky zpracované a dosazovali si karty už jen do vzorců, které měli předem v hlavě. Zatímco ty ses nechala bezprostředně oslovovat tím obrázkem a ten ženský prvek je tady o to výrazněji vidět. Takže ta ženská linie v proudu tvého života je výrazná.

Tady uprostřed je vůz (Šalomounova loď), tak to je karta hrdiny, který se vydává na cestu. Vůz opravdu znamená vyrazení na cestu. Ve standardním zobrazení ještě hraje roli, že jej táhnou dvě různá zvířata, která musí vozka ovládat a kočírovat, že to není loď, ale jsou to sfingy, nebo koně, což znázorňuje ovládnutí svých impulzů a protikladů v sobě.

R: Tuhle kartu jsem už také někde viděla.

K: Je v ní také obsažen ten platónský obraz duše a těla, které brojí proti sobě a když ten konflikt v sobě zvládnou, tak můžu vyrazit na cestu. V pohádkách to reprezentuje Hloupého Honzu, který se zvedne z pece a nakonec tedy vyrazí do světa.

R: To mě baví, jak je to přesné.

K: No a pak tu máme toho Krista, to jest mága. A to je člověk, který ovládá všechny 4 živly a může věci ovlivňovat. Samozřejmě může tam být i ten negativní aspekt snahy věci ovládat a mít je příliš pod kontrolou. Ale reprezentuje tu nadvládu - je to mužský element vlády nad okolnostmi, nad živly a tak dále.

Ďábel je v klasickém Tarotu karta, která reprezentuje stín, tedy potlačené složky své osobnosti, které si nechci přiznat, které nepouštím k životu. A karta Ďábel vlastně říká: Podívej se na ně, přiznej si to, přizvi je do svého života a teprve potom budeš zralá osobnost, když dáš prostor tomu, čemu jsi ho zatím nedávala.

R: A jak se to pojí s tím Luciferem? To jemu nedávám prostor.

K: Ve standardním výkladu je to víc o těch potlačených negativních stránkách, které si přiznáš, ale u tebe je to trochu jinak...

R: No počkej - já jsem chvíli před tím, než jsem přešla k této kartě, říkala, že celý můj život do té doby byl o tom, že jsem se snažila být dobrá. Jako hodně dobrá. A když jsem si uvědomila, že to nepůjde tak rychle, tak jsem se pak snažila tu realitu prostě přebít a celý život jsem měla obavu, že se mi na to přijde. Že fakt nejsem tak dobrá, ani tou praxí. Že to ani nejde když mi je 29, že jo.

Ale tady jsem si řekla: „Tak budu taková, jaká jsem. I s těmi chybami.“ Budu taková, aby mě to osvobodilo. A právě tohle mi potom možná přineslo tu energii. Prostě jsem tím, co jsem zrovna teď. A to mi k těm mým stránkám sedí. A také mi to možná umožní být šťastnější.

K: Pádu Chrámu odpovídá Věž. Té kartě se také říká Dům Boží a znamená otřesení všech hodnot. Že si člověk něco drží a teď - tys to dobře popsala - se to zborčí a jemu se tím zboří celý svět. Ale nakonec zjistí, že to bylo nutné, jinak by se neosvobodil od starých hodnot. Takže Věž je vlastně nejnegativnější karta Tarotu, negativnější než Viselec, Ďábel i Smrt a znamená zhroucení všech hodnot. Ale potom z toho může vzejít nový řád. Proto se tomu říká Dům Boží, že je to tak silný zásah, že až teprve potom to umožní, aby se děly ve tvém životě ty Boží věci.

R: Já jsem říkala, že kdybych si mohla vybrat, tak bych si to nevybrala, aby se to stalo znovu.

K: Hmm, tohle si člověk nikdy sám nepřeje. Ale jak jsme říkali už předtím, tak u tebe je pozitivní, že máš díky tomu alespoň nové hodnoty.

R: No posunulo mě to hodně, ale kdybych si měla zvolit, tak si to asi nezvolím.

K: A Šekina je karta, se kterou mám z hlediska výkladu problém, protože nevím, která standardní tarotová karta to vlastně je. Protože v některých sadách jsou prohozené 11-ka a 8-ka. Kdyby to byla 11-ka, tak to je karta Síla, která znázorňuje vítězství nad zvířecími a tělesnými pudy. Někdy se ta karta také jmenuje Chtíč. A znamená, že jsem ovládl sám sebe vevnitř, ty své pudy. A kdyby to byla 8-ka, což je Spravedlnost, tak ta by znamenala jakousi rovnováhu, vyváženost protikladů. No ale tato karta mi nerezonuje ani s tím, ani s oním.

R: Mně to teda trochu rezonuje s tou Spravedlností. A jak jsi říkal Boží co? Šekina?

K: Sláva.

R: Boží sláva, no, to mě jako, ... no, ale moc ne... Asi ta Spravedlnost, ale..

K: No, já si s ní také nevím rady. Nevím, co tím mysleli.

A když vezmeme rychle tady ty ostatní, co jsme tam měli, tak Hledač Grálu je Blázen - v klasickém Tarotu představuje člověka, který hledí do dále a nevidí hrozící propast - je tam bezstarostnost, dětská bezprostřednost, prostě šašek na královském dvoře.

Tahle karta - Melchisedek se standardně jmenuje Velekněz, a je to vlastně protiváha té Velekněžky v mužské roli. A tys tam hezky popisovala, že on reprezentuje formální i duchovní vzdělání a přípravu na kněžskou roli.

18-ka, Měsíc, s tou kartou sis nevěděla rady (Dindrane), v klasickém Tarotu znamená Podvědomí, nevědomou složku osobnosti. Je to cesta po nočních moři, kdy hrdina musí projet temnou oblastí, aby se potom zase mohl vynořit. A manipulace magií, ty tam můžou taky patřit.

Raněný král je standardně Viselec, visí za nohy hlavou dolů a představuje obětování, odložení něčeho, postavení věcí vzhůru nohama. 4-ka (Šalomoun) je paralela k Císařovně v mužské roli - čili Císař - maskulinní vláda nad civilizací. A ta ti nebyla blízká. Ta ženská vláda je více přírodní, analogová.

Svatý hrob je v klasickém Tarotu Smrt, čili karta smrti, kdy něco umírá, aby mohlo vzniknout něco nového. 17-ka je Hvězda, a ty's ji měla kde, tu 17-ku?

R: Ta byla uprostřed (Percival).

K: To byla s tou ženou skrytou v pozadí. Hvězda znamená naději a víru. A to se mi spojovalo, když jsi říkala, že's tam viděla něco, co je skryté, ale co vypadá, že bude důležité. Čili naděje a víra. Krok víry a také jít si za svou hvězdou. Tak to by tam sedělo, k tomu vykročení.

21-ka (Procesí Grálu) bývá poslední kartou Tarotu a je to ten vítězoslavný konec. Standardní obraz vypadá jinak - kruh a čtyři obrazce v rozích. Představuje Mandalu - Bytostné Já, Ráj na zemi, završení. Konečně jsem našel své skutečné já, všechno se spojilo, nastala harmonie, celek, můžeme skončit, vítězství. Takže to je zase naopak nejpozitivnější karta celého Tarotu.

Tady moc pozitivně nevypadá, ale má znázorňovat, že Grál se našel a teď ho všichni mají - jsou tam obsaženy všechny čtyři insignie.

Dva rytíři Chrámu jsou v originále Milenci a znamená spojení dvou lidí - a nemusí to být jen muž a žena, může znázorňovat i přátelství, jako v tomto případě. A vztahovost - to, co ti tam chybělo. A 20-ka je Poslední soud, ten nevím, kde's měla.

R: Ten jsem měla v přítomnosti po tom Pádu Chrámu. Jako že čekám, jestli ten zelený král umře, nebo přežije (Obnovení).

K: Jo. Tak to je Poslední soud, kdy se zatroubí na trumpetu a mrtví vstanou z hrobů. Takže znamená znovuzrození. Co bylo mrtvé, je oživeno, vstává k životu. A bude se taky soudit - je tam i prvek toho soudu a rozdávání odměn.

Kněz Jan je Poustevník, čili znamená odejít někam na poušť nebo do kláštera, meditaci, zavřít se sama v sobě. Kolo štěstí, to je tady stejné - že se to v životě střídá, jednou jsi nahoře, jednou dole.

19-ka Slunce, ta je hodně jiná (Bors). V klasice poté, co jsi proplula tou měsíční nevědomou stranou, tak přichází zase ta strana slunečná. Znovu vychází světlo, ale ten drak z té tůně ještě vylézá, čili je nebezpečný. To Slunce je vlastně Božské dítě, znouobnovení. A teď nevím, proč se tam v tomto Tarotu ti dva zrovna perou. Čili tento Tarot Grálu je hodně jiný - mě se líbily ty obrázky, tak jsem si řekl, že to s ním zkusím.

No a tohle, 14-ka (Sarras), to jsem taky měl problém podle toho obrázku někam zařadit. 14-ka je Mírnost, tak to se hodí. Podle toho názvu a také je to o vyvažování jednotlivých energií, takže ta karta i tu mírnost trochu vyjadřuje.

A 8-ka (Komenda). Tady právě nevím, jestli patří ke Spravedlnosti, nebo k Síle, k tomu ovládnutí těch zvířecích pudů a tělesnosti v sobě. Skoro bych si myslel, že by to mohlo být takhle, že ta zobrazená pevnost reprezentuje sílu. A Šekina by pak byla spravedlnost, což by ladilo s tou Boží slávou. Pro nás bylo důležité, že jsi tam měla zrovna tento obraz hradeb, který pro tebe něco znamenal.

Reflexe k volbě tarotových setů:

K: Tak mi řekni k té metodě, jestli máš pocit, že jsou ty klasické tarotové karty k užítku, nebo naopak spíše zavádějící. Protože já bych taky klidně mohl používat úplně jiný set obrázků, třeba ze hry Dixit. Tyto karty Grálu zrovna leckde ty klasické tarotové úplně nepřipomínaly a připadá mi, že to v tom tvém případě bylo spíše k užítku.

R: Jako tyhle Taroty?

K: No vůbec. Jestli mám podle tebe používat Taroty k tomuhle účelu. Jak ti to připadá, jestli je k užítku, když v té standardní sadě jsou obsažené obecnější archetypální symboly, tak jestli se ti zdá, že by to pro tu projekci mohlo fungovat lépe. Anebo jestli takovýchle Grálové karty, které s Tarotem v podstatě zase až tolik nesouvisejí - protože já jsem tam v nich často ty klasické symboly ani nerozpoznal - tak jestli nakonec nejsou lepší.

R: No, pro mě byly určitě lepší. Když se teď dívám na ty klasické Taroty, tak tam bych si tak vybrat neuměla - viděla bych tam jeden jasný symbol, ale nevěděla bych, co s ním - nepřipomínal by mi tolik má témata. Takhle vlastně koukám na to barevné pozadí, jak to na mě barevně působí.

K: Že ty Grálové dávají více možností pro projekci...

R: Ano, a když jsi mi dával vybírat z těch různých sad, tak některé mi vůbec neseděly, tím že byly takové temné a vůbec bych do nich nechtěla promítat svůj život.

K: Proto to budu i dále dělat tak, že dám respondentům vybrat, ať si vyberou svoji sadu, která cítí, že k nim bude mluvit nejvíce.

R: Ale kdybych chtěla používat nějakou karetní sadu standardně, tak bych vybrala nějakou členitější, protože tyhle Raider-Waitovy obrázky už jsou hodně symbolické.

K: Ty jsou nejklašičtější a pro výklad nejjednodušší.

R: Ale třeba Symbolony, ty mi přijdou hodně členité, že tam se toho dá hodně najít.

K: Já jsem v to doufal, ale když jsem si je v obchodě prohlížel, tak mi připadalo, že je tam tolik pohádkových příběhů a postav, že to až trochu zavádí. Že tam bylo až příliš pohádek a naopak málo typických životních příběhů. Ale možná, že to s nimi taky zkusím.

R: No, mám pocit, že ty hodně symbolické by pro mě byly těžší.

K: Ale jiní si z těch šesti sad vybrali právě tuhle Raider-Waitovu a líbilo se jim to, že to bylo typické, klasické a taky to z toho pěkně vzniklo. Tady asi hraje roli i to, že toto už je tvůj příběh a máš ho spojený se sadou, ve které vznikl, takže pro tebe už teď bude každá sada horší.

R: To je zajímavé, že když si to tu vyložím, tak pak je to vlastně moje. Jako když se mi to takhle rozhází cizími kartami, tak už se mi to pak zase nelíbí.

K: Takže tvůj závěr tedy je, že bude dobré mít tam spíše více obrázků a různých typů symbolů, aby si člověk mohl více vybírat, co k němu bude mluvit?

R: Myslím, že se asi dá jít oběma cestami. Kdybys měl hodně času, tak by mě zajímalo i srovnání skupin s jinými typy karet.

K: Které karty co těm lidem říkají a jak k nim mluví, že?

R: Jestli když je ten obrázek více přímý, tak jestli pak lidé vyprávějí ty příběhy jinak.

K: Tak jo, děkuji ti.

Reflexe na nabídnuté tarotové významy:

R: Ještě teda pro mě bylo zajímavé, když jsi vytáhl tu kartu Blázen. Že se mi docela líbí spojit to s tou jinou kartou, když to chci dělat seberozvojově. Já jsem si jí dřív vůbec nevšimla. Jak se totiž ten Hledač Grálu dívá do dálky, tak nevidí tu propast, co před ním leží a já jsem si ani nevšimla, že tam je. A já si tuto kartu dala do toho svého poslání a to mě teda docela zamrazilo, když jsi to řekl, že já tam fakt na tom obrázku tu propast vůbec nevidím, podobně jako ten Blázen.

K: Hledači nemůžou vidět tu propast - kdyby ji viděli, tak nikam nejdu...

R: No však já taky právě nikam nejdu - to jsou zároveň ty skály, víš.

K: A třetí, cos tam měla v tom poslání, byla tahle, že jo (Melchisedek)?

R: To byl ten velekněz.

K: Ony totiž všechny tři, které sis dala do poslání, mají v sobě nebezpečí. U toho velekněze zneužití té institucionálnosti, toho poznání, u blázna nebezpečí spadnutí do propasti - ale zase náměsíčným se většinou nic nestane. A u mága nebezpečí manipulace, ovládnutí, zneužití té moci. Takže každá z nich má i svůj nebezpečný aspekt, který může být zneužit.

R: Ale to mi pak i sedí k tomu, proč to dá takovou práci vyrůst. Že si tam nějak vybavuju to nebezpečí. A to mi právě sedí, protože někdy mám pocit, že to poslání, které u sebe vnímám, mi přijde těžší, nebo významnější, než u těch ostatních, pokud nějaké mají. Tak jak se s nimi bavím, tak u některých lidí nemám pocit, že by někam šli. A že mi to sedí, protože se bojím, že sice můžu žít obyčejný život, ale že mi tam bude něco chybět.

K: Mimochodem já mám stejné nebo podobné poslání, jako ty. Také v kombinaci těchto dvou karet - mág a pomáhat druhým k růstu. Akorát moje archetypální vzorová postava není Ježíš, ale Mojžíš a ten také vyvedl lid z otroctví do zaslíbené země, takže to vidím zase jako své životní poslání. Vyvádět lidi z otroctví do jejich zaslíbených zemí. Takže mám taky takové megalomanské spasitelské sklony.

R: Tak to asi co se týče toho povolání, tak tam ti terapeuti nabíhali takhle všichni: hledač Grálu = Blázen. No děkuju.

K: U některých lidí tato poslední fáze, když jejich karty porovnáme s klasickými významy, tak hraje velkou roli, ale u tebe si myslím, že ten příběh byl sám o sobě dost silný.

R: To jo, ale mám pocit, že mi to ještě dalo o hodně víc. Že to bylo pro mě hodně užitečné.

K: A co z toho, nějaký jeden nebo dva prvky považuješ za důležité?

R: No při srovnávání s těmi klasickými kartami, tak tím, že's mi vysvětloval ty významy, tak se mi ještě dokreslovalo, co jsem v tom předtím viděla a že třeba jsem to viděla už i někde jinde. A ten Blázen mě tam jako dostal...

Některé významy, které byly jiné, třeba tady ta osmička, tak to mi vůbec nevadí, že to je jiné, ale říkám si přitom: „Ty jo, bacha.“ A teď, jak si o tom ještě povídáme, tak mám pocit, že to je pro mě nejužitečnější. Třeba jak se bavíme, že v tom poslání jsou i nebezpečné oblasti.

K: A ten Dábel ten se nám tam taky hezky skryl, že jo? Ta potlačovaná část...

R: Některé ty tarotové karty mi pomáhají rozšířit si to uvědomění, co jsem si tam našla sama. A tam, kde se mě to netýká, nebo je mi to jedno, tak tam ten význam prostě zahodím.

K: Jo, tomu se říká amplifikace, rozšíření, jak to měl Jung. K tomu, co snící sám viděl ve svých snech, tak když do toho vnesl i terapeut, co tam vidí on, nebo s jakou pohádkou či mýtem se mu to pojí, tak to zase byl pro klienta impuls navíc. Nebo interpretace psychoanalytiků, že jo - interpretuju, interpretuju a čas od času si klient řekne: „Hele, to je pro mě zajímavé“ a zase si z toho vezme něco, co ho osloví.

Takže tento prvek v tom mám taky zahrnutý. Teda s tebou teprve podruhé - minule to bylo poprvé, že jsem tam přidal ten význam klasických Tarotů a ukazuje se, že to je pro ty lidi dobré.

R: A je pro mě i zajímavé, jak tam, kde mi to nesedí, tak to snadno zahodím a jindy si říkám: „Ty jo, to mi ty karty tak hezky sedí...“

K: To je jako s horoskopem, že jo? Prostě tam najdeš, co tam chceš najít a slyšíš, co chceš slyšet...

R: Jo, jo. A mám to tady 10 centimetrů od sebe a jsem z toho úplně nadšená, jak mi to tu hezky sedí.

Zpětná vazba k metodice:

R: A ještě mě teď napadla jedna metodologická věc, že jsem měla trochu strach, jak se mi tam ukáže ta přítomnost, že to mám teď fakt trochu složité, nepříjemné a že ta metoda je pro mě vlastně hodně bezpečná. Že se to tam nezobrazilo.

K: A jak to? Čím to, že se to nezobrazilo?

R: Asi tím, že jsem to trochu přihrála na minulost a na budoucnost a na poslání a na sebe - že jsem to vzala komplexněji.

K: A že ta přítomnost přestala být tak hrozivá?

R: Že nebyla tak vytažená do pozornosti. Ještě bych se na ni potřebovala podívat, ale ne teď. Možná kdybychom dělali jenom tu přítomnost, tak tam mám asi jen tenhle týden nebo dva. Ale tím, že jdeme takhle, tak se mi to rozkládá do let a ten týden je pak drobnost. Tak to pro mě bylo bezpečné.

K: I přesto, že se tam ty symboly pro přítomnost objevily, tak ale v tom celém kontextu, že jo?

R: Objevují se tam symboly, které mají trvalejší platnost. Ne přímo ta aktuální situace, kterou teď řeším a ze které jsem měla strach, co nám to tady bude dělat a jestli nám to nebude kazit nebo nějak zkreslovat, ale neobjevila se. Když jsem sem šla, tak jsem si říkala, že se asi dotkneme věcí, které nejsou úplně fajn, ale teď se cítím docela dobře a ony tady fakt nejsou.

K: Zdá se, že to tím dostalo správné kontury a v tom celkovém kontextu už to nevypadá tak hrozivě.

Tak děkuju, bylo to pro mě příjemné. Budu si do té své výzkumné skupiny muset vzít víc žen. Už teď, když jsem u toho byl s tebou, tak je vidět, že s ženami je to zřejmě jiné. Nebo tam určitě hraje velkou roli, že jsi zvyklá zabývat se sama sebou, seberozvojem. Ale koneckonců takové lidi tam mám skoro všechny.

Měl jsem tam zatím jen jednu respondentku, která je z úplně jiné branže a ta měla celý ten obraz jednodušší - za pár minut to měla jasně rozestavěné... Ani poslání nemířilo k nějakým velkým výšinám, spíše k běžnému lidskému štěstí - prostě takový jednoduchý příběh. Jinak většina ostatních se nějak motá kolem psychologie, seberozvoje, nebo koučování, tak s nimi je to trochu posunuté. Musím do toho svého vzorku vzít více úplně normálních lidí z většinové populace, dělníky a tak, abych viděl, co to dělá s nimi.

R: My máme takové dva obchodní koordinátory. Tak kdybys chtěl, tak ti je pošlu.

K: No, super. To by taky bylo dobré, mít tam někoho, koho neznám.

A ještě jedna věc: moje původní představa byla, že už jenom ty obrázky, když si je člověk takto rozloží, tak že k němu budou mluvit podobně, jako třeba velké sny, víš - že už to rovnou bude tomu člověku dávat nějakou zprávu do života. U tebe tam něco podstatného vyvstalo, ale ne vždycky se mi to při tom stalo. Tak jsem byl trochu zklamaný a říkal jsem si, jak to tam dostat, aby to k tomu dnešnímu běžnému člověku opravdu mluvilo? Měla bys i k tomuto ještě nějaký nápad na konec? Co se týká té metodiky?

R: Já jsem byla trochu zklamaná těmi Velkými Arkánami. Říkal jsi, že v nich budou nějaké podstatné milníky a já pak měla pocit, že tam úplně nejsou. Že když jsem si tenkrát tahala z celého balíčku úplně náhodně, tak to pro mě bylo více vypovídající, než když jsem si teď měla vybrat jen z toho omezeného množství karet. Ale zase rozumím tomu, že to nejde, abys sem jen položil ten paklík a řekl: „A teď si z něho vyber.“

K: To je ještě další varianta, o které uvažuji, že bych opravdu zkusil nechat klienty tahat karty i naslepo a pak je nechal hledat ty významy. Avšak to už je hodně blízko všesteknému formátu, čemuž jsem se chtěl vyhnout, ale z hlediska projekce bychom mohli dostat úplně jiný materiál. Že by to pak třeba mohlo k těm lidem mluvit ještě více.

R: No a ještě mě napadá dát ty karty obrázkem nahoru všechny a vybrat si právě jenom těch pět. A pak bych už vůbec nepřidávala výklad, co to bylo za kartičky, ale jenom jak to ti lidé sami vnímali a co do toho dávali. Spíš takhle, protože mám pocit, že co to je za kartu, vlastně není až zas tak důležité. To má přece být o tom, jak na tom vyrůst a něco si odnést, že jo.

K: Za jakých podmínek a kdy to k tomu člověku mluví...

R: A jak bylo původně myšleno to, co je na tom obrázku, tak to podle mě není až tak důležité.

K: Jak to teď myslíš, co je na obrázku?

R: Ve smyslu, že jestli si člověk vybere z Velkých Arkán, nebo ze všech karet, že to je vlastně úplně jedno, že záleží na tom, co v tom ten člověk sám uvidí.

K: Jo, já jsem vybral ta Velká Arkána právě proto, že zobrazují 22 stádií cesty hrdiny, takže mám záruku, že to něco pro lidi obecně významného reprezentuje. Ale zkoušeli jsme v koučování, že jsme rozložili všechny karty z několika setů a řekli jsme účastníkům: „Projděte si celou místnost a jestli vás v souvislosti s vaším tématem, se kterým přicházíte, nebo co zrovna řešíte, nějaká karta osloví, tak si ji vyberte a přineste si ji k dalšímu rozboru. A oni si vybrali zcela libovolně a řešily se ty symboly a byla s tím moc pěkná práce. Ale já si neumím představit, jak pak něco takového zpracovat do solidní metodiky.

R: Já to mám tak, že jsem od tebe jakoby dostala všechna témata - s celou tou cestou hrdiny - a měla jsem pocit, že bych ji podle zadání měla celou nějak poskládat. A to mi nešlo, tak jsem pak něco vyhodila. Ale měla jsem přitom pocit, že je to nějaká cizí cesta, kterou budu napasovávat na svůj příběh. Kdežto kdybych měla volbu typu: „Vyber si, tady máš místočko na kartu minulost a něco si tam dej,“ tak pak si vyberu víc to, co mi sedí a nebudu se cítit omezená tím, co někdo přednaplánoval.

K: No je to varianta a určitě ji zkusím.

R: To já nevím, jestli je smyslem to, jak člověk skládá zrovna tyhle karty, jestli to chceš přímo nějak dávat do souvislostí s tou cestou hrdiny, jak se projevuje v tom, jak ji lidé skládají.

K: Původně mi připadalo, že by to bylo jednodušší na zpracování a že by to takhle i šlo. Ale teď se stále více kloním k volnému výběru bez vázání se na cestu hrdiny.

R: A třeba nechat nějaké typické karty nahoře, třeba ten Kristus má velký potenciál být nahoře.

K: Ten ale zase v žádném jiném Tarotu není. Tam bývá jenom mág.

R: No a nebo jestli to nebude o tom, že nějaké karty se často vyskytnou na určitých místech, ale pak by šlo o to, jak zařídit, aby ten člověk mohl ze sebe dostat co nejvíc. Ale to zase nevím, jak by se to dalo měřit.

K: Ale je pravda, že zatím jsem měl většinou větší radost z toho, když si ti lidé třeba na koučingu vybírali jen jednu nebo dvě karty, které je nějak osloví a pak se povídalo, co to komu říká. Potom se často vedl celý dlouhý rozhovor, nebo na něho navázal i nějaký Gestalt experiment, a to vše jenom základě těch dvou obrazů. A mělo to daleko větší význam.

R: No já mám za tebe upřímně strach z toho, že teď máš tolik dat, že já bych to teda zpracovávat nechtěla. Už jenom z toho našeho rozhovoru.

K: Záleží, co z toho vyberu, že jo. Třeba nakonec úplně vypustím obsahy karet a zaměřím se jenom na tu čistou metodiku. Čili když si říkáme, jak to tedy stavět a co má konzultant ve které fázi dělat, tak nakonec napíšu jenom: „Z výzkumu vyplývá, že nejlepší je nechat klienta vybírat, co sám chce a nechat jej o tom povídat.“ Třeba z toho nakonec vypadnou jenom takovéhle jednoduché principy a nic víc.

R: Já nevím, mě se i líbí ten nápad s těmi polaritami, jak jsi říkal. I když zase pro mě bylo zajímavé si to stavět takhle ve velké šířce a pak to zredukovat. A tím, jak jsme si o tom povídali a přicházela jsem si na tu Magdalénu, tak to pro mě bylo přínosné. Tím, že jsme to pomaličku redukovali a prozkoumávali. Takže nevím, jestli kdybych si tam hned od začátku položila jen těch pět karet, tak jestli bych z nich byla schopná toho tolik dostat.

K: Co myslíš těmi polaritami?

R: Jak jsi říkal ty karty, které třeba znázorňují nejdříve to, co jsem a pak jiné, které naopak zobrazí to, co nejsem a pak s nimi nějak experimentovat. Že bych tam zřejmě měla tyhle dvě.

K: To jsem tak nemyslel, spíš využít ty protiklady jen jako podnět k diskusi.

R: Tak takhle jsem to pochopila.

K: Já jsem myslel vybrat si libovolné 3 karty, které tě zrovna oslovují a s nimi pak pracovat. To se mi hodně osvědčilo. Jenom nevím, jak bych pak popisoval tu metodiku, když bych to nechal takhle doširoka. Ale zkusím příště udělat kombinaci - to znamená nechat vybírat ze všech karet, ale do těch 5 okruhů dát maximálně jednu nebo dvě karty.

R: A ještě mi přišlo zajímavé, když už máme zobrazovat minulost – přítomnost – budoucnost, tak sledovat nejenom to, kterou kartu tam dám nejdřív a kam ji dám a tak, ale i to, jak se k tomu vztahuju. Pro mě třeba bylo zajímavé zjistit, že u té minulosti pro mě není až tak důležité ji nějak dobře strukturovat. Čili jak se ten člověk vůbec vztahuje třeba ke své minulosti, jak o ní má chuť mluvit, a tak dále. Že tam už má nějaký potenciál, jestli tam je něco, co ho tlačí a nechce o tom mluvit, a podobně. Nebo jak moc toho vidí v budoucnosti, nebo v poslání. Jak říkala tam ta paní: „Poslání mě nijak zvlášť nezajímá. Já chci mít svůj klidný život a dost.“ To pro mě je to hrozně důležitá oblast.

K: Určitě toto by mohl být jeden z výstupů. Která ta oblast a jak je pro lidi důležitá.

R: A to je taky moje přítomnost - tak já bych si tam asi nechala buď tuhle, nebo tamtu, kdybych si měla vybrat.

K: Co jsem z toho vnímal, tak si myslím, že z té nahrávky se dá vypreparovat, co tam hraje jakou váhu. Mohl bych je samozřejmě kvůli měřitelnosti to nechat očíslovat: 1, 2, 3, 4, 5. Koneckonců i ten kříž, co jsem tam dal pro těch pět základních obrazců, tak to jsem si vymyslel já, že to bude daná struktura - to není žádná standardní ani tarotová forma výkladu. Tak si říkám, jestli je dobře zvolená - taky by to mohlo být úplně jinak.

R: Když jsi řekl poslání a to, co jsem já, tak mi to na začátku splývalo, ale pak mi to šlo celkem dobře to rozlišit a dát to tam.

K: A já jsem ale pořád doufal - protože ten Boží hlas taky vnímám v tom kolektivním nevědomí a ve snech a v proroctvích - tak jsem právě trochu doufal, že on začne sám k lidem promlouvat už jenom díky tomuto samotnému rozestavení a i proto jsem zvolil ta Velká Arkána, že jsem si říkal: „Když nám to ta historie prověřila, že zrovna těchto 22 situací je pro růst typických a jsou pro lidi důležité, tak snad by mohl skrze ně snáz promlouvat i ten Boží hlas. A to právě touto formou spíš, než když jim dám vybírat z příliš velkého množství podnětového materiálu, ale možná, že to tak není. Možná bych to mohl naopak rozdělit a třeba i ověřovat, jestli ta Velká Arkána mají na lidi větší vliv, než ten zbytek karet.

R: To už by se dalo, akorát...

K: Jde to měřit třeba podle počtu karet - kolik si lidi vyberou z Velkých Arkán a kolik ze zbytku. A mohl bych pak třeba říct, že celý Tarot je blbost, protože lidi oslovují úplně jiné obrazy, než těch 22 někým předvybraných jako hlavních.

R: To je zajímavé. Mě by i zajímala nějaká studie třeba v jiných časech a jak se mění současná populace.

K: I věk, že jo.

R: Že si vybíráme jiné symboly, protože žijeme jiné příběhy, než lidi před 30, nebo 100 lety.

K: To je pravda. A to je vlastně jeden z důvodů, proč jsem zvolil tuhle formu, že jsem si říkal, že téma „Mé poslání“ by přece měl být způsob, jak k lidem ten hlas k osobnímu rozvoji bude mluvit i v současné době. A protože lidi si už nenechají vykládat své sny, tak jsem si říkal, že přes ty obrázky by to mělo jít.

Ale možná máš pravdu v tom, že to oslovovalo v 18. století nějaké esoteriky z Řádu Zlatého úsvitu a dali to do těch 22 Arkán, ale dnes už lidé těmito archetypy nežijí a žijí jinýma. To je možné. Že by z toho vlastně nakonec vypadl úplně jiný zasvěcovací balíček. Tak ti děkuji za podněty.

R: Přemýšlím o tom seberozvoji. Aby mi to bylo k sebepoznání a seberozvoji, tak co vlastně pro mě na tom všem bylo nejvíc užitečné. A tady si uvědomuju ten oblouček, jak to je teď, jak se to spojuje s tím posláním a s tím, co jsem já. To byla pro mě asi nejpodstatnější část - ta vertikála.

A pak se třeba kouknout do té minulosti. Kdybych to měla používat pro práci s lidmi, tak se budu hodně bavit o tom, co žijí, takové trochu koučování, jak si představují tu budoucnost a jak se to spojuje...

K: S tím, kdo jsou a co mají za úkol v životě.

R: A to mi přijde, že tam to pak promlouvá celkem rychle.

K: Z koučování jsem v podstatě to základní rozestavení vzal, že jo: přítomnost, minulost, budoucnost, sebepojetí, kdo jsem a co je můj úkol v životě.

R: Mě se nejdřív spojovaly tyhle dvě linie a pak tyhle dvě. Že jsem si říkala: „Ty jo, nevím, co tam mám dát.“ Když tam dám toto, tak se mi to spojuje s tím posláním, tak já nevím. Pak to šlo, že tam mám takové spíš... chtěla jsem říct hmotné věci, ony teda nejsou úplně hmotné... a pak jsou tam takové ty vyšší, nahoře.

No a pak když přijde někdo, kdo to nemá takhle přepsychologizované a řekne, že tam chce domeček, tak nějaké poslání, to teda nevím. Mě se tam do toho, co vkládám nahoru hodně míchá poslání a hodnoty. To poslání je pro mě taky smysl toho, proč žiju a kam směřuju, a to už je zase tady (v budoucnosti).

K: Může se to míchat. Mně šlo o to, zjistit, jaký tady mám v životě úkol.

R: Zrovna když jsi to řekl, tak jsem si říkala: „To je to, co zrovna nevím, co právě řeším, jaký mám v životě úkol,“ a pak to vůbec nebylo těžké tam ty karty dát. Že už tam vlastně jsou takhle dlouho. A říkám si: „Třeba je to jinak, třeba už nemám takovýhle úkol,“ ale když je vidím, tak mě to hrozně hřeje. Že bych je nedala pryč - ony jsou pěkné...

Příloha č. 2 - Fotografie rozložení karet u ostatních respondentů

Zde uvádíme fotografie z většiny sezení s klienty diplomového výzkumu.

3.) 38 let, manažer obchodu IT firmy - 22. 6. 2012 - Raider-Waite Tarot



Obrázek 34 - Klient č. 3

4.) 33 let, HR manažer - 25. 7. 2012 - Raider-Waite Tarot



Obrázek 35 - Klient č. 4

5.) 32 let, vedoucí interních lektorů a trenérů korporace - 8. 8. 2012 - Röhrig Tarot



Obrázek 36 - Klient č. 5 - Celkové schéma



Obrázek 37 - Klient č. 5 - První část



Obrázek 38 - Klient č. 5 - Druhá část

7.) 29 let, IT technik - 21. 8. 2012 - Zlatý Tarot



Obrázek 39 - Klient č. 7 - Kříž



Obrázek 40 - Klient č. 7 - Odložené karty

8.) 27 let, letuška - 21. 8. 2012 - Crowleyho Tarot



Obrázek 41 - Klientka č. 8 - Celkový obraz



Obrázek 42 - Klientka č. 8 - Kříž



Obrázek 43 - Klientka č. 8 - Odložené karty

9.) 44 let, sociální pracovnice a lektorka, 22. 8. 2012 - Röhrig Tarot



Obrázek 44 - Klientka č. 9 - Celkový obraz

10.) 36 let, personalistka nadnárodní firmy - 4. 10. 2012 - Tarot Grálu



Obrázek 45 - Klientka č. 10 - Celkový obraz



Obrázek 46 - Klientka č. 10 - Karty tažené naslepo



Obrázek 47 - Klientka č. 10 - Srovnání se standardním Tarotem

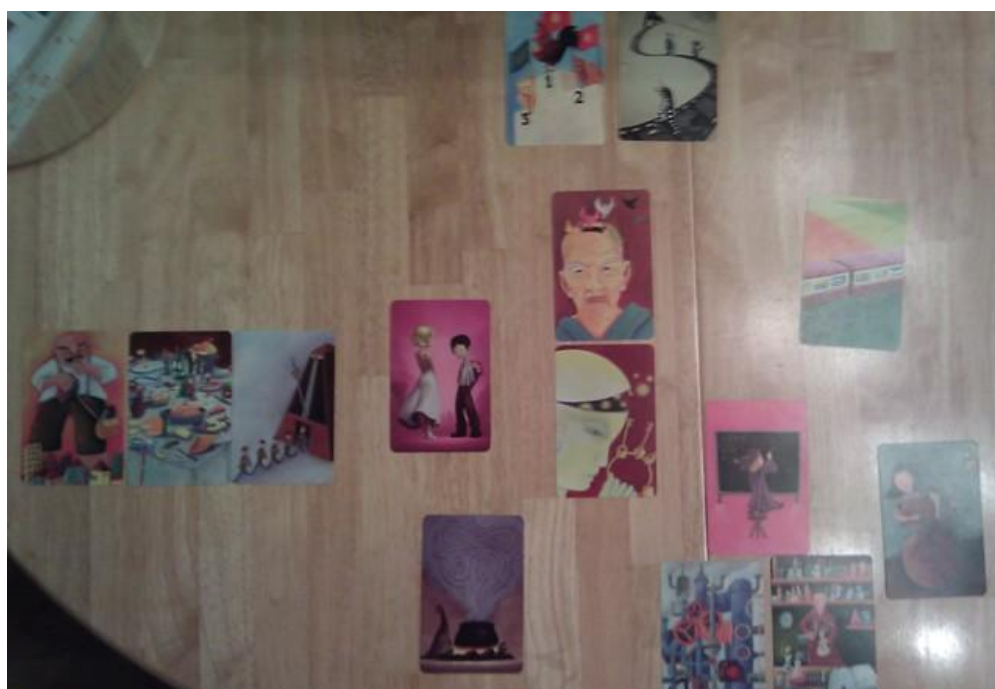
11.) 48 let, projektový manažer energetické firmy - 28. 1. 2014 - Raider-Waite Tarot

U tohoto klienta jsme nejdříve pracovali v rámci standardního výkladového schématu:



Obrázek 48 - Klient č. 11 - Diplomové schéma

A poté i s jeho aktuální zakázkou, kterou si na sezení přinesl. Tam jsme využili karty Dixit:



Obrázek 49 - Klient č. 11 - Vlastní téma

Příloha č. 3 - Kazuistika z dlouhodobé volné práce s kartami

13. kazuistika. Muž, 38 let, ředitel neziskové organizace. Proběhla série 5 konzultačních setkání s kartami Dixit ve dnech 3. 5. 2013 (poprvé bylo navíc použito i několik tarotových karet z různých setů), 10. 1., 20. 5., 22. 7. a 23. 10. 2014 - kazuistika je rekonstruována z fotografií, záznamů respondenta i konzultanta a také z následné finální osobní rekapitulace s klientem, která proběhla 4. 12. 2014. Její písemný popis následně klient osobně schválil jako věrný a odpovídající.

Jednalo se o sérii pěti konzultačních setkání v rozmezí 1,5 roku, při kterých neprobíhal klasický koučovací rozhovor, ale pouze dialog za použití obrázkových karet, které si respondent vždy sám předem vybral a na sezení přinesl.

Obrázkové symboly si klient volil podle tématu, které aktuálně řešil a se kterým se chtěl na sezení podělit a sám si je sestavil do vhodného uspořádání podle významů, které pro něj reprezentovaly. Nepoužíval tedy žádné strukturované zadání (např. náš diplomový výklad do kříže).

Jako zvolená karetní sada byl používán Dixit, který se klientovi po seznámení na prvním setkání zvláště zalíbil, pouze poprvé k němu bylo přidáno ještě i několik tarotových karet navíc z různých nabízených setů.

Po klientově rozložení karet a jejich popisu mu konzultant vždy pouze poskytl své vlastní doplňující reflexe a dojmy. Respondent pak okomentoval svůj užitek z reflexí a příště přišel s novými kartami a tento postup se opakoval celkem pětkrát. V rámci tohoto procesu mohl konzultant pozorovat průběžný klientův osobní růst a posuny v tématech, se kterými na sezení přicházel. Sám následně potvrdil, že to bylo z velké části zásluhou hlubokých osobních sebereflexí právě za použití karetních symbolů. Celý proces se velmi podobal sérii jungovských snů, které také často zobrazují průběžné klientovy pokroky na cestě individuace.

K celé této kazuistice je ovšem potřeba dodat, že rozhovory nad kartami nebyly jedinou rozvojovou metodou, kterou klient v dané době používal, protože zároveň procházel i druhým ročníkem koučovacího výcviku u autora této práce. V něm měl dostatek možností si svá osobní témata také otevírat a postupně řešit, takže přinesená sada karet vždy též reprezentovala i posuny, ke kterým u klienta došlo v mezidobí mezi setkáními výcviku a od minulé schůzky s konzultantem.

Na konci kazuistiky klient popisuje, jak přesně u něj metoda fungovala a které své pokroky výlučně přičítá práci s kartami a které byly ovlivněny i zážitky v koučovací skupině.

První setkání 3. 5. 2013

První setkání konzultanta s klientem nad kartami proběhlo právě v rámci prvního soustředění druhého ročníku koučovacího výcviku vedeného autorem této práce. Respondent byl jedním z jeho účastníků. Na tomto soustředění se ve výcviku poprvé pracovalo s obrázkovými symboly, a to tak, že po místnosti byly rozloženy karty ze tří kompletů tarotových setů a ze hry Dixit a účastníci dostali zadání vybrat si jednu z nabízených otázek z kapitoly 4.3 a na ni pak odpovědět pomocí vybraných karet, které jim s odpovědí na danou otázku zarezonují.

Tento klient si zvolil otázku: „Kdo jsem“ a v odpověď na ni sestavil z vybraných karet sebeobraz, pomocí něhož si řešil téma složení své osobnosti a akceptace své minulosti:



Obrázek 50 - Kdo jsem: koláž mého života

Už jen toto rozložení karet a povídání o nich mělo na klienta silný emocionální účinek, kdy si uvědomil, že vybrané karty opravdu reprezentují různé části jeho já, které jsou pro něj cenné a vzácné. Během vyprávění o nich před zbytkem skupiny zažíval hluboké pohnutí a jeho výklad byl často doprovázen slzami.

Sám k tomu uvedl, že podstatné pro něj bylo naráz jako na obraze (v koláži) uvidět a uvědomit si různé stránky sebe sama a že k němu všechny tyto složky patří, i když jsou často protikladné.

Zajímavé bylo, že už tady na něj viditelně mnohem silněji působily symboly ze sady Dixit, než z Tarotu.

Obrázek hromady knih představoval jeho písmáctví a oblibu v četbě a studiu (dodnes je součástí jeho profesní role), stupně vítězů skutečnost, že se v mnoha oblastech často vyskytl na prvním místě a ani nevěděl jak, přičemž o sobě ví, že není až tak soutěživý a nepotřebuje být za každou cenu první.

Smutný hoch sedící opřený zády o stěnu pro něj představoval melancholickou introvertní část jeho povahy, čtenář novin s písmenky na obloze zase zájem o vyšší věci a množství myšlenek a slov, které v něm neustále víří.

Deštník pro něj symbolizoval jeho potřebu někoho chránit a pečovat o něj. Býk s novorozětem zároveň divokost i otcovskou křehkost a něhu (má dvě malé děti). Bludiště pak váhání a nejistoty života. A bílý vlčí mák v kruhu mezi červenými květy jeho - od mládí vnímanou - jinakost od ostatních a s ní spojenou určitou osamocenost.

Karta s dívkou sedící mezi mrakodrapy, položená na pravé straně, mu nejprve do celého obrazu sebezpečí nijak nezapadala. Obrázek se mu jen líbil a nedokázal se ho vzdát. Bylo mu líto si jej z hromádky nevzít, i když pak nevěděl, co s ním.

Až později si uvědomil, že i tento postoj je kus něho samotného. Že ta karta sem sice opravdu nepatří a neplní žádný účel, ale že v podstatě vyjadřuje: „*Můžu mít i věci, které se mi jen líbí a neplní žádný účel.*“ Tak se i tato karta stala součástí jeho sebezpečí.

Při pohledu na výsledný obrazec si uvědomil: „*Takto to mám. Není to jednoduché, ale je to krásné. Ve všem z toho je pro mě nějaký přínos, nechci s tím bojovat. Není to buď / anebo.*“

Nakonec bylo jeho vyznání zakončeno určitým rituálem sebezpečí, ke kterému byl vedoucím koučovacího výcviku a autorem této práce v jedné osobě nakonec ve skupině vyzván:

Měl vyjádřit své poděkování za to, že takto to v jeho životě je a také svolení, že to tak může i zůstat. Něco ve smyslu: „ Já to tedy беру, šéfe.“

Při následném rituálu tak oznamoval sám sobě i okolo sedícím svědkům ze skupiny:

„To všechno ke mně patří. To jsem já. Může to tak zůstat. Přijímám to. Děkuji.“

A následně se sdílel, že v tomto silně emocionálním zážitku, který opět doprovázely hluboké slzy, prožil něco jako vřelé vnitřní sebeobjetí.

Celá tato úvodní práce s kartami, včetně závěrečného rituálu, měla na tohoto respondenta silný vliv a od té chvíle začal na svém dalším seberozvoji pracovat i za pomoci karet Dixit.

Vyskládaný obraz pro něj totiž tak věrně reprezentoval jeho osobnost, že po skončení setkání měl silnou potřebu vybrané karty vlastnit, a tak si pořídil vlastní sadu. Výše uvedenou skupinu symbolů začal nosit založenou ve svém deníku a často se k nim vracel a čerpal z nich sílu.

Při zpětném pohledu na takto poskládaný obraz uvedl, že žádná z karet na něm pro něj nebyla důležitější, než jiná. Podstatný byl ten celkový obraz, kde každý z obrázků vyjadřoval nějakou rovinu jeho osobnosti.

V souvislosti s naším srovnáváním podnětnosti jednotlivých karetních sad je zajímavá informace, že pro tohoto respondenta významy tarotových karet, které byly součástí stejného obrazce, rychle vybledly a neměly na něj žádný dlouhodobý dopad.

Ihned po experimentu zatoužil mít pouze obrázky ze sady Dixit - ty si interně přivlastnil. Ale s tarotovými obrazy se mnohem hůře identifikoval a na nich obsažené symboly k němu tak nemluvily.

Ty čtyři vyložené tarotové karty pro něj tehdy znamenaly následující: ta úplně nahoře s názvem Dokončení jeho potřebu dokončování věcí jako sice žádoucí, ale zatím nereálnou dovednost.

Sedící myslitel reprezentoval jeho přemýšlivé založení, z kterého má často těžkou hlavu (sedící si ji na obrázku podepírá).

Poutník uprostřed pro něj symbolizoval životní cestu, poslání a směřování za životadárným kalichem.

A na význam pážete pohárů si po čase už ani nevzpomněl.

Následně se vyjádřil, že tarotové karty mu připadaly příliš omezující svými předem danými významy. V sadě Dixit naopak našel obrazy, kterým mohl zcela svobodně přisoudit své vlastní významy a tudíž se s nimi okamžitě plně identifikoval. A to až tak, že je začal považovat za součást sebe a dokonce je pak konzultantovi ani nechtěl vrátit a v nadsázce se vyjádřil, že tehdy chvíli uvažoval dokonce i o jejich krádeži.

Celkový význam tohoto prvního sezení s kartami pro sebe klient hodnotil vysoce ze dvou hledisek:

Za první, že zde získal určitou míru sebedůvěry a smíření s tím, že některé věci u něj jsou tak, jak jsou.

A za druhé pro sebe objevil vysoce cennou novou metodu práce sama se sebou - emocionální sebereflexi za pomoci obrázkových symbolů, kterou od té doby začlenil do svého pravidelného zamýšlení a učinil ji nedílnou částí své péče o duši a svého deníku.

Nakonec konzultantovi sdělil, že u tohoto prvního setkání s kartami byl zpočátku zablokovaný proti této metodě svými předsudky, ale tento jeho vlastní zážitek a efekty, které viděl na sobě i na druhých ve skupině jej natolik přesvědčily, že od té doby si tuto metodu oblíbil a považuje ji za nejsilnější nástroj své sebereflexe.

Co mu podle jeho slov také pomohlo, bylo jasné vysvětlení konzultanta, že karty zde nebudou používány jako nástroj věštění, ale výhradně jako projektivní technika - tedy jako jakési zrcadlo, pomocí kterého se bude možné na sebe podívat jinými očima a z jiného úhlu. A to jej pro využití metody tímto způsobem zcela otevřelo.

I tady vidíme, že jasné vysvětlení konzultanta, o co v metodě přesně jde, je pro získání pocitu bezpečí klienta naprosto klíčové.

2. setkání 10. 1. 2014

Na dalším setkání s konzultantem, které následovalo po půl roce, pak klient popisoval, jak se k vybraným symbolům stále vrací a jak silný a blahodárny vliv má minule zkušeno sebedůvěry na jeho život.

Pak předložil další sestavu karet (již z jeho vlastní zakoupené sady), která představovala jeho nová aktuálně prožívaná témata k řešení.

Jednalo se hlavně o pocit přetížení v roli nově jmenovaného ředitele neziskové organizace doprovázený neustálými vnějšími starostmi, např. potížemi se spolupracovníky.

A k tomu se také přidal i vnitřní boj s různými povinnostmi a úkoly. Ten byl symbolizován panáčkem, na němž stále přibývají nové lístečky „To do,“ který mu zarezonoval s vnitřním nepořádkem, kdy toho má člověk moc a nestíhá to třídit.



Obrázek 51 - Přetíženosť bojem s vnějšími i vnitřními nepřáteli

Mince se zápasícími mravenci ukazují klientovy boje kolem peněz a domácího rozpočtu. Dirigent představuje člověka, který má řídit firmu, ale lidé ho neposlouchají. Kompas hledání směru. Množství předmětů na stole ukazuje na totální nepořádek v životě. Masky pak neustálé střídání nálad - naštvání a smutku, který jej hned semele (mlýnek).

Tyto obrázky hovořily ke klientovi tak, že popisovaly jeho současný stav: „*Ano, takhle se teď mám.*“ Fenomenologicky vyjadřovaly různé nálady, které v poslední době prožíval a které by se daly celkově shrnout pocitem: „*Kdy už tohle skončí?!*“ Obrazové symboly na kartičkách mu pomohly popsat své aktuální rozpoložení. A už toto samotné uvědomění a vyslovení mu pomohlo k úlevě, že teď si více rozumí a lépe se sám v sobě orientuje: „*Tak tady teď jsem.*“

Karty více vpravo zase představují naději do budoucna. Rytíř blížící se na koni k otvoru, ze kterého vylézá had, vyznačuje odvahu jít dál, i když člověk ví, že na něho může odkudkoliv něco vyskočit. A klíčovou kartou přechodu je hoch na bílém koni, který symbolizuje naději (duha), že přeskočí propast z vyprahlé země a ocitne se v zaslíbené zemi plné života.

Při popisu tohoto obrazu klient upozorňuje na to, že si až ex post díky reflexi konzultanta povšiml, jak se jím vybrané motivy na různých kartách doplňují - jeden jezdec skáče do

zelené země, kde to bude skvělé a reprezentuje tak naději, zatímco druhý jezdec se blíží k otvoru v knize a komunikuje odvahu.

Obrázky k němu mluvily silně emocionálně:

Při pohledu na krácejícího pána obaleného lístky se objevil silný pocit: „*To je hrůza, to jsem já.*“ A v daném rozpoložení si i ve vzduchu letící lístky nevykládal v duchu možného řešení, že když se bude pohybovat rychleji, tak ony postupně odpadnou, ale to první, co jej napadlo při pohledu na obrázek, bylo: „...*A přilétají další a lepší se na mě!!!...*“

Hlavní posilující kartou tohoto obrazu však byl panáček ve vězení. Ten - ač zavřen za mřížemi s koulí na noze na tvrdé lavici - přesto svým výrazem tváře, na kterou přes věžeňské okno dopadá paprsek naděje z měsíce svítícího venku, vyzařuje úlevu a nadpozemský klid. Klient se sdílí, že už tehdy jej ten obraz neskutečně nabíjel a fascinoval - provokoval jej vězňův výraz vyzařující dosažení svobody navzdory okolnostem.

Připomínal mu, že „*Ať se děje co se děje, stále slunce svítí nad hlavou.*“ Obrázek jej kladně motivoval a zval nahlížet realitu svého života skrze postoj človíčka na něm:

„*Jako je on ozařován paprskem a dokáže být vnitřně osvobozen od vnějších okolností, tak je i pro mě příkladem. Je součástí mě a zve mě: 'Posad' se vedle mě. Když to dokážu já, dokážeš to taky.' A já se tím inspiroji a chci to mít jako on.*“ Vlastně pro něj reprezentoval symbol touhy po osvobození a vnitřní svobodě.

Konzultant v reflexi k vybraným obrázkům přidal za celé setkání jen jednu poznámku, a sice že si na vybraných obrázcích všiml velkého množství bojovných pozic. Že klient musí být tímto neustálým bojem na všech frontách přetížen. Dvě karty obsahovaly odkazy na přetížený time management (střelka kompasu) a zahlcení nesplněnými úkoly (lístečky).

Takže když klient požádal o domácí úkol na další mezidobí, konzultant mu odpověděl: „Tvým domácím úkolem bude se dále nepřetěžovat.“ To klienta pobavilo a trochu se mu ulevilo.

A obrázek vězně s koulí na noze, který sedí na věžeňské lavici za zamřížovaným oknem, ale má zavřené oči a prožívá své vnitřní uvolnění, se pro něj stal silným zdrojem posílení a výzvou na další období: „*Takto chci umět žít.*“

3. setkání 20. 5. 2014

Na další setkání za čtyři měsíce klient dorazil v již o něco lepším rozpoložení. Věci v jeho životě se začaly posouvat kupředu a to bylo viditelné i na nově přinesených obrázcích.

Sice byl stále ještě oblepen nesplněnými úkoly a občas se cítil jako na špagátcích ovládaných jinými, v obraze se také ještě stále vyskytoval boj s drakem a obnažené srdce, ale začínaly do něj prosakovat už i jiná témata, např. šachy s manželkou nebo dovolená u moře. A také překvapivý prvek uprostřed - křehká sedmikráska.

Celým tímto obrazem se klient ještě vracel do lednového období těsně po minulém setkání s konzultantem, kdy si v této podobě sestavil svá přání na rok 2014:



Obrázek 52 - Jaký bude nastávající rok 2014?

V tomto květnovém setkání se tak k tomuto obrazu vrací a rekapituluje, jaké posuny u něj od té doby nastaly.

Bludiště nahoře pro něj symbolizovalo otevřenost roku 2014 a nejistotou ohledně toho, jak asi dopadne, když klienta na jeho klikatých cestách mohou ohrožovat různá nebezpečí (pták číhající na housenku, aby ji sezobl, jakmile se k němu přiblíží).

Dva obrázky vlevo představují to, co klient nechce: „*Takhle dopadnu, když se nic nezmění!*“ (starý pán oblepený hnědými listy). A také to, že nehodlá být loutkou, která se nechá ovládat ostatními. Obě tyto karty tentokrát působí jako pozitivní stimul: „*Toto nedovol!*“

V této souvislosti je zajímavé, jak podobná karta vyložená na tomto setkání (pán s holí oblepený hnědým listím) už v kontextu změněného klientova rozpoložení působí zcela jinak a hraje jinou roli, než chodec oblepený bílými lístky minule.

Tehdy vyvolával asociace v podobě pouhého konstatování bezvýhodného stavu: „*Hrůza, tohle jsem já.*“ Kdežto dnes klient slyší hrozbu: „*Jestli nic nezměníš, tak na konci roku budeš vypadat takhle!*“ A ta se pro něj stává silným impulsem ke změně.

Obrázky více vpravo reprezentují jeho přání na daný rok: dovolená, úleva a ulehčení při putování v horách. A také uvědomění, na čem v životě opravdu záleží (váhy) - mimo jiné na vztazích, a to nejenom pracovních, ale i s manželkou a dětmi. Obrázek šachovnice mu připomíná jeho role manžela a otce.

Kartičky dole pak odrážejí jeho životní touhy - rozsévat a investovat něco dobrého do druhých (ve své práci mimo jiné koučuje studenty), zapálenost srdce, bojovat za něco hodnotného i proti silám, které se zdají být silnější. Rozsévač sice vnímá ohrožení za ním, že pole vzápětí ihned zarůstá, ale on to přesto dělá, i když neví, jestli nakonec úroda vyroste.

Nejsilnější kartou tohoto obrazu se pro něj ovšem stala sedmikráska reprezentující zacházení sama se sebou a určitou trvalou vnitřní nejistotu: „*Kdo vlastně jsem?*“

Původně respondent tuto kartu považoval za divnou - netušil, co v obraze představuje, jen věděl, že do něj patří, a tak ji umístil do středu. Cítil v ní svou vnitřní váhavost a potřebu ujištění evokující dětskou hru s trháním okvětních lístků: „*Má mě rád, nemá mě rád.*“

Popisoval to slovy: „*Něco mi říká, avšak není v tom žádné přání... Je ve středu, ale nevím, proč tam je.*“

Spolu s konzultantem pak hledal její význam. Konzultant reflektuje: „*Neustálé pochybování je asi tvá vnitřní charakteristika. Stálá potřeba ujišťování, kdo vlastně jsem. Ale ta k tobě patří. Má u tebe své místo. A činí tě sice zranitelným, ale také dotknutelným a citlivým.*“

To byl pro klienta obohacující obraz, který mu dále pomáhal přijmout sám sebe i na této hlubší rovině takového, jaký je.

O této kartě tedy konzultant s klientem hovořil nejvíce. Že představuje jak život a s ním i určitou křehkost a vyprahlost, ale z jiného úhlu pohledu vlastně též odolnost a také vítězství v boji s vyprahlou krajinou.

4. setkání 22. 7. 2014

Na dalším setkání o dva měsíce později klient potvrdil nosnost svých minule přinesených témat a uvedl, že obraz květiny je pro něj stále živý. Mezitím se mnohé symboly úlevy (pláž), lehkosti (váhy) a bezstarostnosti (panáček s bublifukem na horách) staly realitou.

Popisuje, že se mu poslední dobou opravdu ulevilo a prožívá v mnoha oblastech uvolnění. I s manželkou spolu dokážou provozovat aktivity, které oba těší a vést hlubší konverzace (o což klientovi také šlo), a to i díky obrazovým symbolům (např. právě oné tajemné sedmikrásce, ke které mu manželka poskytla zase úplně jiný pohled).

S klientem se tedy konzultant ještě na chvíli vrátil ke schématu z minula, které znovu vyložil na stůl, jen v jiném uspořádání. Nad ním probíhal rozhovor o tom, co se už realizuje a co se dělo v mezidobí. Např. na sobě dnes respondent vnímá už méně přilepených lístečků. Také se mu v interakcích s manželkou potvrzuje, co má v životě skutečnou váhu.

Na chvíli se vrací k jednotlivým přáním z počátku roku a u každého z nich vyhodnocuje, co už se naplňuje, co už má a co ještě nemá.



Obrázek 53 - Zpětný pohled - mnohé už se mění k lepšímu

Ukazuje se, že květina je pro klienta stále významnou symbolizací toho, kým je a nachází v ní další významy. Zůstala pro něj nejsilnější, i když k ní stále nemá plně uspokojující výklad.

I při finálním hodnocení 4. 12. 2014 - tedy po roce od jejího prvního výběru - by to řekl stejně: Stále je pro něj tématem k prozkoumání, které mu zůstává. Ještě s ní není hotov. Dotýká se u něj něčeho dlouhodobějšího.

Tentokrát ji vnímá nikoliv jako úkol, ale jako fenomenologický popis / sdělení: „*Takový jsi - všechno zvažuješ. Jako Havel, který o sobě neustále pochyboval...*“

V této souvislosti je zajímavým poznatkem, že když vybrané obrazy dostanou svůj výklad, tak tím často splní svůj úkol a následně už pro klienta ztratí svou aktuálnost. Staly se běžnou součástí jeho života, jsou jeho, a tak postupně jejich významy vyblednou - jako staré fotky. Nejsou už živé, i když natrvalo budou do jeho života patřit.

Kdežto obrazy, jejichž tajemství ještě nebylo zcela odhaleno, si zachovávají svou dráždivost a zvou k dalšímu prozkoumávání.

Do tohoto sezení si klient jako své nové téma přinesl svůj zlovyk zahlcovat druhé množstvím slov a svou určitou nenasytost v komunikačním kontaktu s lidmi.

K tomu jej přivedla poznámka kolegů z minulého bloku koučovacího výcviku - že pořád mluvil a na druhé tak působil až zahlcujícím dojmem.

Přitom si uvědomil svou nenasycenost a nenasytost po blízkém kontaktu. Že tyto hluboké osobní věci nemá s kým sdílet a tak se vždy těší na skupinu v koučovacím výcviku, se kterou se může podělit. Ale pro mnohé toho pak je až moc.

K tomu uvedl: „*Nevím, co s tím. Potřebuji si najít místa a zdroje nasycení.*“

To se tedy stalo námětem rozhovoru na zbytek čtvrtého setkání, ve kterém už nebyly využívány žádné nové karetní obrazy.

Jen v rozhovoru s konzultantem respondent zkoumal, o co v této jeho nenasycenosti jde. Hledal si zdroje pro své osobní nasycení jinde, než u partnerů v konverzaci, aby se necítili zahlceni - například i u Boha. Tak s konzultantem prošli několik biblických míst o hledání a nalezení nasycení v Bohu, což je pro klienta blízký koncept.

Nakonec dostal zadání na zbytek prázdnin. Zkusit tuto věc u sebe regulovat a mít pár lidí, u kterých bude mít pocit, že to zvládl a dokázal včas zastavit a nezahltit je množstvím slov.

5. setkání 23. 10. 2014

Při další kontrole po prázdninách se ukazuje, že klient své úkoly víceméně splnil - samozřejmě někdy s větším a někdy s menším úspěchem. Proto o tématu zahlcujícího mluvení dále uvažuje a na toto setkání po třech měsících přichází s obrázky, které představují výsledek jeho sebeanalýzy.

Zmiňuje se o své zkušenosti, že jen racionálně a vůlí se mu to řídit nedařilo. I když se mu několik rozhovorů povedlo, z jiných neměl úplně dobrý pocit. Uvědomil si, že to chce zásah na nějaké hlubší úrovni. A pomocí obrázkových symbolů začal hledat, co pro něj ta hlubší rovina znamená. Položil si proto otázku: „*Ta změna se mi nedaří - čím to je?*“ a začal procházet svou sadu karet. A výsledkem těchto úvah bylo následující rozložení:



Obrázek 54 - Příčiny zahlcování druhých slovy a hledání vnitřního nasycení

Čtyři karty vlevo reprezentují jeho přílišné mluvení, hustou spleť a nezastavitelné tornádo slov (mluvení v kruhu a zbytečné opakování) a vnitřní nenasytost. Sám to komentuje tak, že při vybírání karet si pro sebe poprvé takhle natvrdo svou nenasytost pojmenoval a z obrázku nenasyty se mu udělalo až nevolno.

Pátá karta klauna pak představuje jeho smutek, který přichází poté, co si uvědomí, že se opět zase jednou neudržel: „*Bylo toho zbytečně příliš, druhý nedostal slovo, zase jsem selhal,...*“

Středové karty symbolizují určité uzemnění (kotvu) dosažené pomocí uvědomění a přijetí faktu, že je, jaký je - tedy že má hodně nápadů a myšlenek (jako písku v moři a hvězd na nebi) a je orientován nahoru i dolů (na nebe i na přízemní věci). Že v něm je spousta protikladů. A také že chce „tvořit“ slovy (písmena na obloze) - tedy že řeč je pro něj vlastně prostředkem objevování něčeho nového.

Jen v tom všem vyhlíží nějaké zakotvení: „*Potřebuju přijmout, že vždycky budu mít hodně nápadů - že budu hýřit symboly, vtipy, příběhy... To jsem prostě já!*“

Z toho vidíme, že i v tomto setkání je pro klienta už potřetí jeho klíčovým tématem sebezpřijetí - brát u sebe věci tak, jak jsou. A obrázkové symboly zde skutečně působí jako projektivní zrcadlo. Zobrazují věci tak, jak jsou a když je člověk uvidí, tak mu to umožňuje, aby je přijal a smířil se s nimi. Už jenom toto samotné vidění se v zrcadle je pro klienta léčivé.

Kotva pro něj symbolizuje i napojení se vzhůru k nebi - zakotvení v Bohu, jež respondentu sytí a dává mu schopnost zvládat sama sebe, která nepochází jen z jeho vlastních sil.

Obrázky napravo pak znázorňují, jak klient chce, aby jeho mluvení ve finále vypadalo, aby z něj měl radost a nemusel mít pocit viny a selhání: Otevírá mysl, přináší světlo, tvoří něco nového a všechny zapojené v dialogu povznáší.

Ideální stav a sen pak pro něj je, najít klíče, světlo a nadhled k tomu, aby dokázal s druhými vést dialog stejně tak, jako hudebník provozuje jazzovou skladbu (karta úplně vpravo).

Ta představuje spontánní spolupráci hudebníků při jamování a improvizaci, soulad mezi hráči, kteří se střídají v sólech. Nástroje spolu souzní, ale také se střídají v nástupech. K tomu klient říká: „*I mé sólo je v pořádku, jen je pak ve vhodnou chvíli potřeba dát prostor jinému nástroji.*“

Tento obraz syntézy hráčů je pro něj z hlediska popisu žádoucího cílového stavu nejsilnější.

Rekapitulace - shrnutí a hodnocení celého procesu - 4. 12. 2014

Na tomto závěrečném setkání (už bez karet, jen s jejich fotografiemi, které zde prezentujeme) pak ještě autor s klientem rekapitulovali celý rok a půl trvající proces jeho růstu a zranění za pomoci karet a konstatovali, že za tu dobu se u něj mnohé posunulo výrazně kupředu.

Například popisuje svou nedávnou návštěvu hard-coreového koncertu, který si dokázal plně vychutnat, i když je už z jiné generace. Byl ze sebe nadšen, jak uměl integrovat protiklady v sobě - své potěšení z hard-coreu i týden předtím z barokního koncertu.

A na obou akcích měl svobodu nesdílet s ostatními stejné znaky komunity (např. oblečení), ale přitom tam mohl být plně za sebe a užít si chvíle tady a teď. Ze svého sebezpřijetí v praxi měl radost.

Při celkovém hodnocení užitek jeho práce s obrazovými symboly klient uvádí:

Úplně na začátku při prvním setkání s kartami potřeboval nejprve překonat despekt z navrženého cvičení na téma „Kdo jsem.“ Pozoroval ovšem silný efekt tohoto cvičení na sobě i na ostatních. A tento efekt jej přesvědčil o síle dané metody.

Její účinek popisuje: *„Díky obrazovým symbolům na sobě jako v zrcadle zahlédnu věci, které jsem předtím neviděl.“*

Je to pro něj zase jiný způsob práce se sebou - symboly komunikují na jiné vlnové délce - imaginativní, nevědomé, emotivní.

Tohle od této metody vůbec nečekal. Od začátku se mu zalíbily obrázky Dixit, a to i po designové stránce. Nebyl v nich ten rozměr, který vnímal u tarotových karet, že mu vnucují svůj výklad.

Obrazové symboly mu též pomáhají ve verbalizaci - vyvářet strukturu, uvědomit si, co je pro něj důležité. Dávají mu zacílení. Umožňují mu vyznat se v množství vnitřních dojmů a vjemů. Zjednodušují věci na krystalicky jasné jádro.

Některé symboly vidí klient jako „stálé“ či „osudové“, jiné jako více aktuální jen pro danou chvíli. To mu došlo při závěrečném pročitání a prohlížení „příběhu“. Všiml si, že se mění intenzita jeho vnímání jednotlivých obrázků.

Některé už dnes nemají tu emocionální sílu, jako třeba před rokem - připomínají mu něco, jsou mezníkem a památkem na cestě, ale už pro něj nejsou živé. Avšak jejich efekt a důsledek v něm zůstávají a dodnes jej cítí jako integrovaný ve své osobnosti.

K hodnocení efektů této metody práce na sobě říká, že mu obrazové symboly pomáhají zejména v tom, že běžně ve své profesi funguje hlavně intelektuálně - čte, píše a mluví a k tomu má i složitější uvažování - např. se občas seabepodceňuje, apod.

Obrázky mu pak umožňují ponořit se hlouběji do neracionální, více emocionální sebereflexe - vedou jej k tomu podstatnému, poskytují mu „vodítko“, aby ze sebereflexe nebyla záplava zbytečných slov a odboček.

Konstatuje, že s obrazovými kartami vlastně zažil tři módy - práci ve skupině, o samotě a ve dvojici s konzultantem. Líbí se mu všechny, každý je v něčem jiném krásný a každý má své užitky:

1. Skupina - ta koučovací pro něj byla iniciačním setkáním. Obrázky umožňují sdílení s druhými, vzájemné poznání a sebepoznání v reflexích ostatních, a to posiluje utužení komunity.
2. O samotě - chtěl to vyzkoušet a zjistil, že mu to jde dobře, i když je sám. Pořizuje si průběžný zápis. Práce s obrazovými symboly má pro něj heuristický význam, stala se součástí jeho pravidelné introspekce a meditace. Nosí s sebou obrázky i deník a vždy si položí otázku: „*Co mě teď zajímá?*“ a prohlíží si karty, listuje jimi a nechá se oslovovat. Tak proběhnou čtyři kola.

V tom prvním probíhá selekce. Ve druhém pak rozjímání nad jednotlivými obrazy. Ve třetím pak symboly sestavuje podle významu do vzorců a skupin. Pak se snaží hledat souvislosti, jestli a jak k sobě jednotlivé obrázky patří.

Při selekci karet se klient nechává vést tělesným signálem - u něj je to povzdech. Podle něj poznává, že symbol silněji oslovil jeho nitro. Tak ví, že se něco děje - obraz v něm vyvolá něco, co není jen čistě na mentální rovině.

Někdy v obraze hned vidí ten point a nápad, který představuje. Jindy jej nevidí, jen se mu obrázek líbí. Pak hledá, proč tam patří.

Na co obrazový symbol ukazuje, totiž není vždy jasné hned, ale klient se snaží brát ten signál vážně a dále reflektovat: „*Je to přání, tedy: 'po tom vlastně toužím,' nebo úlek: 'to nechci,' nebo konstatování: 'hmm, to jsem celý já.'*“

Ptá se sám sebe nad daným obrázkem na to, co konkrétního zrovna řeší. Prochází je optikou, co jej teď zajímá a jak chce nahlédnout na svůj život.

Kupříkladu u obrázku starého muže obaleného hnědým listím jej hned napadlo: „*Takhle dopadneš!*“ a ihned se pro něj stal odstrašujícím příkladem, který jej motivoval k akci.

Nebo se nad kartičkou usměje - vyvolává u něj celou škálu pocitů.

Na otázku, jak tedy k němu vlastně obrazové symboly mluví upřesňuje, že samy přímo nemluví, jen evokují pocity a pak se třeba hned vzápětí objeví popisná myšlenka. A až případný další intelektuální rozbor mu přináší další vhledy.

Příkladem je obrázek hry v šachy s manželkou, který se mu emocionálně zalíbil a až ex post o něm začal přemýšlet, co všechno pro něj znamená jejich vztah. Při této reflexi pak objevoval další detaily a hlubší roviny symbolu.

Všechny své postřehy se snaží si pečlivě zapisovat, aby s nimi mohl dále pracovat.

3. Reflexe s konzultantem - ta mu pomohla verbalizovat své prožitky, zopakovat si je, ujasnit, utřídit a také prohloubit. Konzultant mu pomáhá v uvědomování si dalších rovin a souvislostí mezi kartami.

Předtím v nich třeba klient neviděl souvislý příběh, jak karty vybíral a nechal na sebe působit po jedné. Až po intervenci konzultanta uviděl i jejich propojení (např. v obrázku samých bojů a přetížení, po kterém mu na žádost o úkol bylo sděleno, že žádný nedostane, protože už je zatížený dost - že si má naopak od úkolů odpočinout).

Konzultant tak svými reflexemi zprostředkovává nové impulsy a upozorňuje klienta na souvislosti. Také mu poskytuje jakési potvrzení, když se stává svědkem jeho příběhu. Posiluje jeho jistotu, že nevidí věci jen svou vlastní optikou, která by mohla zkreslovat. Umožňuje mu odstup a nabízí doporučení pro další směr, např. právě formou: „Nedostaneš žádné další úkoly, protože pořád jen bojuješ...“

Konzultant může obrazům přidat další rovinu, kterou má klient svobodu buď přijmout, nebo odmítnout.

Vývoj klienta - v čem vyrostl díky práci s obrazovými symboly:

Klient v obrazových symbolech dostal užitečný nástroj práce se sebou - rozšířilo se mu dřívější zapisování do deníku. Předtím často nevěděl, co psát a bylo to pro něj náročné a vyčerpávající. Jednalo se totiž o podobnou činnost, jakou vykonává v práci - i tam většinou pracuje jen od stolu.

Obrazové symboly přitom umožňují zapojení jiné části vědomí a psychiky. Nevyžadují tolik intelektuální námahy, jakou musí neustále produkovat v práci. Stačí je jen pozorovat, rozjímat a není při nich třeba nic s námahou tvořit. Tak se pro něj staly součástí jeho sebereflexe a léčivé péče o vlastní duši.

Získal větší otevřenost pro řeč symbolů a práci s tělem (dříve používal téměř výhradně jen verbální a intelektuální stránku).

Během doby setkávání nastávaly i vnější změny - převzal řízení neziskové organizace a práce se symboly doplněná o výcvik v koučování mu pomohla se s tím vyrovnat s nadhledem a být více v pohodě a klidu. To je i celkový efekt celé této anabáze - obrazové symboly mu pomohly k sebepřijetí.

Konzultant se ptá, které změny může specificky připsat práci s obrazovými symboly.

Klient říká, že výborně posloužily celému procesu, který mu přinesl větší uvolněnost, větší důvěru a smíření sama se sebou (nejen sebezpoznání).

Samozřejmě účast na koučovacím výcviku hrála také roli, ale za tyto aspekty prý vděčí samotným obrazovým symbolům. Posloužily mu jako příprava na koučovací rozhovor - k ujasnění, o čem se chce bavit, když má tolik témat. Co vlastně vybrat, o co mu jde především, apod.

Zmiňuje se, že je rád i za tuto závěrečnou rekapitulaci, která mu znovu připomněla silné momenty a pomohla mu je usadit si je a zakotvit.

„Umím lépe pracovat se sebou na více rovinách a nejen intelektuálně - deník byl stejný jako práce - jen racionální. Toto je práce i s emocemi. Přemýšlení nad obrázky mi pomáhá uspořádat si život. Zobrazené symboly napomáhají mé orientaci - kde teď jsem. Už jen pojmenování je úlevné: Kde jsem, co si přeju, co cítím, co mě to točí. Ano, cítím, že mě to teď mele, střídají se mi nálady - už to je léčivé.“

Symbole na obrázcích evokují slovní hesla a popisy a naopak. A když se obojí spojí, pomáhá to. Dalším efektem kromě uvědomění je i motivace či varování: „*A tohle chceš...?*“

Říká, že nikdy neměl věci ve svém sebeobrazu a sebepojetí takto uchopené. Nikdy předtím k nim neměl takový přístup.

Teď má v karetách obrazech symbolicky vyjádřené věci, o které usiloval a za které se modlil (odvaha, rozvaha v mluvení). Změna se děje (např. právě v oblasti korigování stavidel řeči).

Obrazové symboly mu umožňují položit si otázku proč (např. kde se bere ta nenasycenost). Až pak se až ve druhé rovině objeví konkrétní karty. Ty zastupují jinou než intelektuální stranu mince, jiný přístup. Tedy umožňují hledání a analýzu problému, co se děje a proč, z jiných než rozumových hledisek.

Zdá se, že práce s obrázkovými symboly klientům umožňuje zaparkovat jejich vjemy a poznatky. Dříve roztráštěná škála poznatků a emocí ztratí svou naléhavost. Jakoby vyložená škála obrázků v odpovědi na základní životní otázky člověku vracela jeho psychickou celost. Člověk pak už na své problémy nemusí tak nutkavě myslet - „*má to v kapse,*“ je to součástí něho. Léčí to...

Obrázky tak působí jako přítel na jeho cestě, který mu do hloubky rozumí. Jsou něčím, co mu pomáhá rozmlouvat sám se sebou...

Role karet a možná nebezpečí:

Jen si musí dát člověk pozor, aby se pro něj karty nestaly berličkou a modlou. Jsou dobrým sluhou, ale při svém přecenění a nenáležitém používání by se mohly stát i zlým pánem. Pokud by byly mechanicky chápány jako magický zdroj esoterického poznání, pak by člověku namísto svobody mohly přinést opět otroctví. Dal by se pod nadvládu cizích a neznámých sil.

Nám však karty slouží pouze jako nástroj sebepoznání - zrcadlo, které umožňuje vidět sebe sama zase z jiného pohledu.

V žádném případě neposkytují odpovědi na divinační otázky - kudy se teď vydat, co pro mě bude lepší a co horší, co mě čeká a nemine... Nemluví z nich cizí inteligence, pokud člověk nepodlehne této iluzi - pak by jej ovšem mohly skutečně ovládnout zlé síly.

Prevenčí toho je, že je nebereme jako zdroj odpovědí na naše otázky, ale pouze jako projektivní zrcadlo, které nám odhaluje více z nás samých.

Když se něco děje, nedoptáváme se karet, co máme udělat. Klademe otázky sami sobě typu: „Co si vlastně přeji, čeho se děším, kde jsem?“ a obrazové symboly jsou pak jen zrcadlem odpovědí ležících už dávno v nás samých. Nečekáme odpověď od karet, ale jiné vyjádření toho, co je verbálně neuchopitelné, slabé, matné. Celá funkčnost této formy práce s obrázky je postavena na síle metafor a symbolů. Obrazové symboly vlastně fungují jako jakýsi průhled do nitra.

Zobrazují sny, strachy, touhy, které si člověk neumí nebo nechce přiznat, kterých se bojí. Jsou pomůckou k odblokování, když nedokážeme najít ta správná slova.

Je to projektivní metoda, která formou zrcadla pomáhá odhalovat, co je v nás a může se stát součástí spirituálního rozhovoru např. s Bohem, ale nemůže převzít jeho místo jako berličky a modly, nebo jakéhosi média. Skrze karty nemluví Bůh, ale jen naše nitro.

Celou takto zapsanou kazuistiku vytvořenou rekapitulačním rozhovorem dne 4. 12. 2014 na základě fotografií, vzpomínek a zápisků obou protagonistů si klient přečetl a schválil jako věrně odpovídající realitě.

Příloha č. 4 - Videonahrávka prvního sezení (Jdi si svou cestou)

1. Muž, 48 let, majitel maloobchodních prodejen, lektor - 14. 6. 2012 - Röhrig Tarot - 2 hod.

Příložené DVD obsahuje kompletní videonahrávku sezení hned s prvním klientem diplomových experimentů. Stručný popis postupu v tomto rozhovoru obsahuje kapitola 3.4.1.

Autor metody si zde poprvé zkouší, jak celý experiment administrovat a podrobně konzultuje jednotlivé kroky s klientem, který má - jako student autorova dlouhodobého koučovacího výcviku a lektor zážitkových kurzů pro dospělé - s podobnými metodami jisté zkušenosti a navíc je schopen kvalitní sebereflexe a výstižného popisu svého prožívání. Z těchto důvodů byl vybrán jako první respondent pro vyzkoušení metody.



Obrázek 55 - Jdi si svou cestou

V průběhu dalších experimentů jsme nakonec oproti tomuto sezení a z něj doporučených výstupů nemuseli nic výrazněji měnit. Jedinou skutečně nově přidanou metodikou bylo tažení karet naslepo od sedmého setkání.