

# Analýza životního stylu prostřednictvím raných vzpomínek

---

PSY500

Individuální psychologie v praxi

M.Štěpánková

# Literatura:


---

- Ansbacher, H. L., Ansbacher, R. R. (Eds.). (1979). Alfred Adler: Superiority and Social Interest (3rd ed.). New York: W.W Norton.
- Mosak, H.H. Di Pietro, R.(2006): Early Recollections: Interpretative Method and Application. New York:Routledge
- Powers, R.L., Griffith, J.(1987). Understanding Life-style. The psycho-Clarity process. Chicago: The Americas institute of adlerian studies, ltd.
- Shulman, B. H , Mosak, H. H. (1990). Manual for Life Style Assessment. Muncie, USA: Accelerated Development.

# Životní styl

---

- *„jedinečné schéma myšlení, prožívání a jednání, které je vlastní pouze danému jedinci a představuje kontext, ve kterém je nutno chápat veškeré specifické manifestace“ (Shulman, Mosak 1990)*
- Adler definoval životní styl (původně životní plán) mnohými způsoby: životní styl je Já, self, ego, osobnost jedince, jednota osobnosti, specifická forma kreativní aktivity, konzistentní pohyb směrem k cíli...
- Vytváří se do 5-6 let, kdy se dítě snaží nalézt jednoduchý řád ve světě kolem sebe, vytváří si pravidla, jež mu umožní lepší adaptaci



---

Whoever has grasped and understood the concept of the unity of the personality will know that he must treat the individual style of life, and not his symptoms.

The uncovering of the... style of life for the patient is the most important component in therapy.

# Životní styl obsahuje (dle Adlera)

---

1. Sebepojetí (nejsem hodnotný člověk)
2. Ideální já (kým bych mohl být, kdybych byl schopný ...)
3. Obraz světa (život je nepředvídatelný)
4. Etické (morální) přesvědčení (zdvořilost se vyplácí)
5. Dominantní cíl (chci, aby mě druzí milovali)
6. Metody dosažení cíle (využiji svého šarmu)



# Na utváření životního stylu se podílí:

---

- Role (maskulinita, feminita)
- Rodinná atmosféra
- Rodinné hodnoty (společné zájmy, názory)
- Struktura rodiny (pořadí narození dítěte, postavení dítěte v rodině)
- Biologická výbava
- Způsob výchovy
- Další charakteristiky (etnicita, religiozita, sociální a ekonomická situace)

# Rané vzpomínky

---

- ohraničená událost, jasná, často velmi zřetelná i po letech, nese v sobě zprávu o tom jak člověk vnímá svět, lidi v něm, sebe, svoje možnosti...
- Obsahuje symboly a metafory
- aby zůstaly vzpomínky koherentní je zapotřebí vyplnit „bílá místa“ obsahem
- Libovolná délka
- Ohraničení vzpomínky věkem (max do 10-ti let, lépe 7-8)
- Vzpomínka jako projekční plátno (informace o životním stylu)
- Ne generalizace z jedné vzpomínky, je třeba získat ucelený obraz

Bezpečí,  
radost

# Nepochopení

Beznaděj,  
zoufalství, nejistot

Očekávání,  
péče

□ Jsme s babičkou na procházce. Jdeme po cestě.  
Roste tam strom s třešněma. Babička mi jde  
přes rameno a chce mi ukázat třešně, ale schová se a zmizí mi z dohledu.  
Jdu na cestě a dostanu strach. Chytá mě  
panika a zpátky běžím kolem rybníka až na  
náměstí, kde bydlí babička ve starém domě.  
Vyběhnu nahoru, je zamčeno a ja čekám a bojím  
se, co bude. Babička se vrací a strašně mě seřeže.  
Jdeme zpátky domů k mamce a babička to říká  
mámě. Znovu dostávám nářez.

Odhodlanost,  
opuštěnost

Nejistota,  
strach

vina


Nejsem důležitá,  
rezignace

Naděje, radost,  
zlost,  
nepochopení,  
křivda



# Dynamika vzpomínky



- 
- 
- Subjektivní přesvědčení
  - Cíle
  - Metody
  - Silné stránky