

# **Životní styl v koncepci individuální psychologie; možnosti využití a aplikace v praxi**

**Petra Domkařová**

Ve svém příspěvku bych Vás ráda seznámila s pojetím a analýzou životního stylu v koncepci individuální psychologie. V druhé části bych se věnovala možnostem využití a aplikaci analýzy životního stylu v běžné praxi. Zde bych zařadila ukázky své vlastní práce z výzkumu životního stylu seniorů v LDN (léčebně dlouhodobě nemocných). Na závěr bychom si mohli společně vyzkoušet techniku čáry života a naznačit možnosti jejího volného rozvíjení.

Autorem pojmu životní styl je zakladatel individuální psychologie, rakouský psychiatr, **Alfred Adler** (1870-1937). Adler začal používat tento pojem, aby zdůraznil **jedinečnost** každého člověka zasluhující jedinečný přístup. Slovo „individuální“ z názvu přístupu pak v překladu vyjadřuje celistvost, nedělitelnost osobnosti na samostatné, na sobě nezávislé části. Naopak, osobnost je nutno chápat jako **vnitřně soudržný celek** pevně zasazený ve svém **sociálním prostředí**.

Životní styl je podle Adlera a jeho následovníků „jedinečným vzorcem myšlení, prožívání a jednání, který je vlastní pouze danému jedinci a představuje **kontext**, ve kterém je nutno chápat veškeré jeho projevy“ (Shulman, Mosak, 1990, str.1). Životní styl je vnitřní **dynamickou silou** jedince, jež utváří **jednotu** osobnosti. V podstatě to, co je dnes nazýváno **identitou**.

Životní styl organizuje veškeré psychické dění do jakéhosi **pohybu či směřování k naplnění životního cíle**. Tímto životním cílem je tzv. **ideál Já** neboli představa či přesvědčení o ideálním způsobu existence mezi druhými.

Člověk je ve svých snahách hnán neustálou tendencí **překonávat** vlastní **méněcennost**, slabost, či nedokonalost a **usilovat** o větší **dokonalost**. Základní lidskou **motivací** je pak potřeba mít ve společnosti své **plnohodnotné místo**. To znamená mít jistotu, že někam **patřím**, a zároveň, že pro své společenství něco znamenám, že se zde **dokáži uplatnit**. Životní cíl je pak jakousi představou či přesvědčením, jak toho mohu dosáhnout. I když si člověk zcela neuvědomuje cíle svého jednání, přesto svůj život a veškeré své úsilí směřuje k jejich naplnění.

Životní styl se utváří v dětství během prvních 5-6 let života dítěte. Dítě vyrůstá ve své rodině, která je pro něj **základní sociální skupinou**. Zde získává své první zkušenosti a na základě svých rozumových schopností a subjektivních dojmů (**interpretací**) si vytváří **závěry** či pravidla o tom, jaké jsou **moje možnosti a limity** a **jak to tady funguje** (co je dobré, co špatné, oč má cenu usilovat a čemu se vyhnout). Tyto pravidla dítěti umožňují snadnější orientaci, napomáhají mu v adaptaci.

Zjednodušeně řečeno, dítě pozoruje své okolí a hledá odpovědi na otázky:

Kdo jsem?

Jak to tu funguje?

Jak si mám najít svoje místo?

A dospívá ke klíčovým odpovědím:

Já jsem ..... („slabý a zranitelný“)  
Svět je ..... („nepředvídatelný a nebezpečný“)  
A proto jednám ..... („držím si lidi od těla“)

Životní styl se **projevuje** v našem sebepojetí (tedy i v tom, jak a co o sobě říkáme). Projevuje se v našich vztazích, jak vycházíme se svým okolím. Projevuje se v našich hodnotách. V našich cílech, přáních a směřování do budoucnosti. Ve způsobu zacházení s životními situacemi, a tedy, jak se stavíme k různým životním událostem, úkolům, překážkám. Jak tyto situace hodnotíme a jak na ně reagujeme, jak je řešíme či neřešíme.

Životní styl zůstává během života relativně stabilní, nemění se. Člověk má tendenci **jednat tak, aby potvrdil** svůj životní styl nebo jinak řečeno **svůj sebeobraz**. To znamená, že ze situací si nevědomě (přirozeně) vybírá ty aspekty, které jeho sebeobraz potvrzují. V životě však mohou nastat **situace, které nelze pouze přijmout** a „zařadit“ mezi ostatní zkušenosti (neúspěšné řešení životních úkolů, životní ztráty, atd.). Životní styl se stává **neaktuálním a neadekvátním**. Podobně i, je-li náš životní styl založený na **nesprávných (chybných) přesvědčeních** a závěrech, nebo pokud **dosahujeme svých cílů destruktivním způsobem**, pak se můžeme snadno dostávat do konfliktů se svým okolím. Zafixovaný způsob jednání se stane naším problémem, přestane být účelný a prospěšný a je třeba jej **změnit**. Odhalení a změna chybných přesvědčení je už pak předmětem psychoterapeutického či poradenského vztahu.

**Analýza životního stylu** je pojímána jako polostrukturovaný rozhovor, v němž se Adleriáni soustředí na:

### 1. Interpretaci rodinné konstelace

Zde se dotazují na vztahy v rodině, na vztahy mezi rodiči, mezi rodiči a dětmi, mezi sourozenci. Zajímají se o to, jaká byla matka, otec, jaké vzory dítěti dávali a jaké chování a výsledky od něj naopak očekávali (ambice a cíle rodičů). Dotazují se na rodinnou atmosféru, což je převažující emocionální ladění v rodině (např. blízkost, vřelost či naopak nepřátelství, odstup...). Jaké hodnoty a cíle se zde uznávaly a podporovaly. Co se očekávalo a posilovalo a co naopak zakazovalo a odmítalo.

### 2. Interpretaci nejranějších vzpomínek

Rané vzpomínky jsou pojímány jako projektivní metoda, jako plátno, kde se promítá jistá metafora životního stylu. Instrukce pro práci s ranými vzpomínkami by podle Powerse, Griffitha (1987, str. 185) zněla: „*Jak daleko sahá vaše paměť? Jakou první událost nebo moment ve vašem životě si vybavíte? Povězte mi o ní. Kolik vám bylo v té době let? Který moment vzpomínky je nejjasnější? Jak jste se v tomto okamžiku cítil(a)?*“

V různých aplikacích je možné využívat jejich projektivní možnosti a stimulovat vzpomínky na potřebná témata (na matku, otce, první den ve škole, atd.).

### 3. Interpretaci základních omylů či chyb

Mezi nejčastější omyly patří:

- Generalizace - („Nikdo se o mě nezajímá.“)
- Pokřivení životních nároků – („Nad tím nemůžeš zvítězit.“)

- Minimalizace sebehodnoty – („Nejsem nic.“ „Nic neznamenám.“)
- Nerealistické cíle - („Musím s každým dobře vycházet.“)
- Nesprávné hodnoty - („Nejlepší je starat se jen sám o sebe.“)

#### 4. Souhrn pozitivních stránek klienta

##### Využití a aplikace konceptu životního stylu ve vlastním výzkumu

Ve své diplomové práci jsem se inspirovala tématem životního stylu a zajímala jsem se nejen o způsob života ve stáří, a tedy popis chování, ale především o **důvody konkrétního chování**; postoje, hodnoty, cíle, sebepojetí stárnoucího člověka, o způsob zacházení s životními situacemi. Též mě zajímalo, jak senioři prožívají svou současnou situaci (zde pobyt v léčebně dlouhodobě nemocných) a zda, případně jak, to souvisí s jejich životním stylem.

Se seniory jsem vedla **rozhovor o jejich životě**. Pro usnadnění a plynulost rozhovoru jsem použila **techniku čáry života**, která spočívá ve výčtu a osobním zhodnocení důležitých životních událostí a v načrtnutí cílů, plánů, přání do budoucnosti. V rozhovoru jsem dále použila **témata z analýzy životního stylu** a ptala se seniorů na jejich dětství (rodiče, sourozence, vztahy, atmosféru v rodině, hodnoty, atd. , tedy na rodinnou konstelaci), dále pak na rané vzpomínky a na jejich slabé a silné (povahové) stránky. Dále jsem se soustředila na **prožívání jejich současné situace** a tedy na **pobyt, život v LDN** – zde jsem se ptala na to, co se jim zde líbí, nelíbí, co očekávají, co dělají, jak to celé prožívají.

Rozhovory jsem nahrávala na diktafon, přepsala, a pomocí **metody analýzy textu** hledala společná **témata a kategorie**. Dalším krokem bylo napsání **životního příběhu**, kde jsem se snažila využívat výhradně přímé řeči a tedy vlastních slov daného jedince. V další fázi jsem se pokusila o vlastní analýzu životního stylu. V analýze jsem použila kategorie: 1. Interpretace rodinné konstelace, 2. Interpretace rané vzpomínky, 3. Životní cíl, smysl a hodnoty, základní sebepojetí a pohled na svět, způsob zacházení s životními situacemi, 4. Souhrn pozitivních stránek, 5. Současná životní situace ve vztahu k životnímu stylu.

Nyní bych vám nabídla krátké **ukázky z „kazuistiky paní O.**

Paní O. je 71 let, žije sama ve svém bytě v Praze. V 56 letech odešla paní O. do důchodu a o tři roky na to jí zemřel manžel. Paní O. vystudovala gymnázium a pracovala jako vedoucí obchodního referátu pro vývoz. Neměla děti. V LDN je paní O. několik měsíců. Dostala se sem poté, co doma upadla a nemohla se zvednout. Zjistilo se, že má artrózu a v LDN je tedy za účelem rehabilitace.

##### 1. Ukázky z rozhovoru s paní O. týkající se čáry života

- **doporučení:** Zkuste věnovat pozornost významům, které paní O. svým vyprávěním sděluje. Zkuste si všimnout, zda se tam objevují nějaké hodnoty, zprávy o sebepojetí a pohledu na svět, způsoby řešení situací, cíle. Své myšlenky a nápady si запиšte.

● *Tak, jelikož se neznáme a já o vás nic nevím a nevím, kde bych začala, tak by mi pomohlo, kdybych si mohla váš život namalovat jako čáru a vy byste mi tu čáru trochu popsala.*

Namalujte si čáru. To je **napínavý**.

*Tak, tady to je čára vašeho života.*

Ano.

*Která má začátek a konec.*

Ano.

*Kde byste teď byla na té čáře?*

No, já mám dojem, že skoro támdle, na konci. No, tak je mi sedmdesát, 71, tak co. Já se necítím, **já se cítím tak na třicet**, víte? Ale je to tak, co se dá dělat?

● *Když byste si představila tady od současnosti do minulosti nějaké tři významné události ve vašem životě, které pro vás hodně znamenaly, byly to nějaké mezníky nebo křižovatky, na kterých jste stála. Kdybyste mi k nim řekla tři zisky a tři ztráty. Co vám to dalo a co vám to vzalo?*

No, to je, to není jeden mezník, to je dlouhá doba, že? To bylo daný tím-. Já jsem měla **strašně hodný rodiče**, tak jsem měla velice **krásný dětství**, a to určitě **znamenalo hodně**, to znamenalo pro celý život hodně. Potom, co bylo hlavní, co bylo mezníkem, no u mě záporný mezník byl, že jsem se **nedostala na vysokou školu**, protože to bylo v padesátých letech a já jsem byla z úřednický rodiny, takže pokud nebyl tatínek dělník, tak nebyla šance. Já jsem chtěla filozofii dělat, latinu. To, že jsem se nedostala na tu vysokou, to se mnou **strašně otřásl**. **To automaticky počítala celá rodina, že já budu dělat vysokou**, ale i jako kantoři a tak. To mě prostě strašně vzalo.

● ....já jsem **dělala jazyky odmalička**, takže pořád jsem si ty jazyky dělala dál. A tak nakonec můj manžel říkal, abych šla do zahraničního obchodu, on v tom dělal taky. A tak mi říkal, abych to využila tedy. Tak **jsem to zkusila a hned to krásně vyšlo**. Tam už jsem **byla celý život a bylo to velice krásný**. No, když máte **práci současně jako koníčka**, tak to **je to nejlepší, co může být**, že jo. Tak, já jsem to **dělala hrozně vášnivě a ráda**, přičemž jsem velice **cestovala**, to bylo **zajímavý, do Orientu**, do takových zemí, kam se ani jako turista většinou nepodíváte, že jo. Takže to nakonec bylo docela kladný, že jsem se nedostala na vysokou.

● ... takový Turecko, to byla moje **vášeň**, ...

*Co vás tam zaujalo?*

**Lidi**. Arabové jsou vynikající **obchodníci**, a tak. Ale oni **umějí žít**, oni **umějí mít radost ze života**, **dobře se najíst** a takovou **pohodu a hezký vztahy v rodině, hezky vycházet**.

..... A můj manžel říkal, že jsem vždycky byla Turkyně, protože tu **turečtinu** jsem se učila **strašně snadno**. To je **obtížný**, to je úplně **jiná mentalita**, úplně jinak postavený a nějak mi to všechno **hrozně sedělo a zajímalo mě to**, historie a všechno.

● *Jaká byla další významná událost?*

No, že jsem se **vdala**. To bylo důležitý.

*Kdy to bylo?*

Já vám to hned řeknu. 65.

*A jak to bylo tehdá? Jak jste se seznámili?*

No, já jsem byla v tý Škodovce tenkrát ještě a no a manžel dělal šéfa obchodního oddělení a já jsem tam pracovala, v tom obchodním oddělení, takže tím jsme se seznámili. A právě to bylo **veliký plus**, protože on byl **strašně hodnej člověk, úžasně tolerantní**, navíc **vzdělanej** velice, takže my jsme si **velice rozuměli** a měli jsme **moc krásný manželství**, .....i koníčky jsme měli stejný a všechno. Nikdy jsme se **nehádali**. Nikdy **žádný problémy** a byl klid.

● *A co bylo potom?*

No, potom? Do **důchodu** jsem šla v 89., **manžel zemřel** 92. a **pak už nic**. Pak jsem byla **sama**. To já

někdy **vyučuju jazyky** takhle mimo to, takže já jsem měla pořád, **co dělat**, protože ono k tomu důchodu **zachovat si úroveň**, co jsem měla předtím, tak to chce ještě něco k tomu důchodu..... Tak člověk má aspoň, co dělat, že pořád je zaměstnaněj, protože **jít si sednout do parku z dlouhý chvíle, to bych se snad zbláznila**, protože vůbec nevím, co to je.

- *Co plánujete do budoucna? Jaké máte cíle? Jaké tři události by měly přijít?*

Broučku, první bych měla mít, abych mohla **chodit**. Tím je podmíněný úplně všechno. Abych **směla**, to se vůbec netroufám vyslovit, to když řeknu mojí sestře, tak si tůká na čelo, ale já bych se chtěla strašně moc ještě jednou **podívat do Paříže a do Istanbulu**. To jsou, kromě Prahy, to jsou **místa, který mám na světě nejradši**. .... Chtěla bych se podívat na ty starý místa, kde jsem byla a spát v těch hotelech, kde jsem bývala, protože to by mi **připomínalo ty doby**, kdy jsem tam bejvala, a tak, to bylo **hezký**.

*Abyste se podívala do Paříže a do Istanbulu. Co by tam ještě bylo?*

Broučku, jinak co? Plánovala bych, ale nic, **jsem stará baba**. Plánuju, abych byla co nejvíc na **chalupě** a, protože to mě hrozně **baví**. No, a tak, abych se udržela, abych mohla **jezdit autem**.

- *Mohla bych vás kdyžtak ještě někdy navštívit?*

Můžete broučku, třeba se stane něco pozoruhodného mezitím. ...Třeba vám řeknu něco zajímavýho, třeba se něco stane.

### Čára života paní O.:

	Nepřijetí na VŠ	Zahraniční obchod	Svatba	Chodit, Paříž a Istanbul, mít řidič. průkaz
1933	1952	1963	1965	2004 →

## 2. Ukázka z tvoření tabulek témat či kategoriích získaných pomocí analýzy rozhovoru.

### Já × stáří

Vnitřní věk	1.31-32 „je mi sedmdesát, 71, tak co. Já se necítím. Já se cítím tak na třicet, víte?“ 13.7-8 „to když řeknu mojí sestře, tak si tůká na čelo, ale já bych se chtěla strašně moc ještě jednou podívat do Paříže a do Istanbulu.“
Mít opatření pro soběstačnost	10. 49-50 „Nechala bych si pražskej byt, to v každým případě. Pak nějaký nemoci a tak, tak nechci bejt na obtíž.“
Nezáleží na věku, ale na kvalitě života	11.7-8 „Ono ani není tragédie, když je vám osmdesát nebo víc, ale když se člověk zachová jakž takž, aby z toho života něco měl.“ 11.8 „Protože bejt někomu na krku a ležet a jenom to, to je zoufalý.“

Vnitřní mládí vs. stáří se vkrádá	<p>12.14 „nastupování na tu židli, to je vždycky nervák“</p> <p>12.15 „to si znova připomenu, jak jsem nemožná a nemám to ráda“</p> <p>12. 15-16 „já mám ráda, co sama zvládnou“</p> <p>12.18 „vyškubala mi to včecko“ (myšleno zuby)</p> <p>12.19 „to si tuplem připadám jako bába“</p> <p>12.19-20 „A nerada se dívám do zrcadla, když se češu, nebo trošku šminkuju, tak se do toho zrcadla podívám a vidím ten ksicht bezzubej.“</p>
-----------------------------------	--

### Paní O. versus LDN

Dobře vycházet a nemít maléry	<p>7.43 „všichni jsou tu velice laskaví, kromě jedny sestry, s kterou má každý maléry“</p> <p>7.49 „protože si myslela, potom, co jsme spolu měly za hádky, že jí to nepůjčím, ale půjčím“</p>
Přizpůsobit se	<p>7.56 „přizpůsobím se tomu provozu“</p> <p>7.57 „tak to udělám rychle všechno“</p>
Opory	<p>7.59 „Tak to mám tady takový lahůdky, kafičko a mlíčko.“</p> <p>7.59-60 „No a choděj návštěvy sem tam.“</p> <p>6.16-17 „Studenti občas choděj pro porady.“</p>
Chybí aktivity	<p>3.19-20 „vždycky v sobotu je tady mše..., tak chodím spíš tak z dlouhý chvíle“</p> <p>8.2-3 „nejsem zvyklá nic nedělat a takhle se tady povalovat“</p>
Aktivit na LDN se zúčastní, podstatnější jsou lidé, společnost...	<p>9.19 „na to chodím kvůli němu, protože on to dělá velice pěkně“</p> <p>9.16-17 „ono nás tam sedí takových dvacet a teď si povídáme a smějeme se a tak“</p> <p>9.11 „To jsme vyráběli .... takový obludný kuře se zeleným peřím“</p>

### 3. Ukázka z tvorby životního příběhu

Ukázka s volným zakomponováním rané vzpomínky do vyprávění životního příběhu paní O.:

*K rodičům a dětství na chalupě se také obrací první vzpomínka. „Já si vybavuju, ale já si říkám, že to snad není ani možný, jestli jsem si to spíš nevsugerovala z fotek, já si vybavuju, když jsem začala chodit jako prvně sama samostatně a bylo to právě na té chalupě, tak jsem běžela přes dvůr,*

maminka stála, takhle, jak je to tam pořád, u vrat u stodoly a tatínek stál tak uprostřed dvora a já jsem se najednou rozběhla a **běžela jsem k němu a naši oba strašně jásali** a tatínek potom to vyfotografoval, když jsem znova **pochodovala**, a to už je tam jenom maminka a já jsem zase pochodovala. Tak to mi vyfotografoval.“ *A ještě i dnes, když jsou rodiče mrtví, si s nimi vypráví.* „Když se něco děje, tak jim to v duchu povídám a tak, ať je to příjemný nebo nepříjemný, a tak. Hezky na ně vzpomínám.“

#### 4. Ukázka z analýzy životního stylu

Životní cíl, smysl a hodnoty, základní sebepojetí a pohled na svět, způsob zacházení s životními situacemi

Životní **cíl** a tedy i životní styl je postaven na radosti ze života a umění jej užívat, **dělat to, co ji baví, co si představuje jako svoji náplň**, co je pro ni hodnotné a má smysl. Smysl má pro ni to, co je zajímavé, napínavé, jiné, nové, náročné, krásné. Smysl má to, z čeho si „*může něco vzít*“, co může poznávat a prožívat.

Velkou **hodnotou** pro ni bylo její **zaměstnání**, protože měla práci současně jako koníčka a dělala ji „*vášnivě a ráda*“. Zaměstnání jí umožňovalo **cestovat, poznávat** jiné kultury, navazovat **přátelství**, zvyšovat své **společenské postavení a úroveň, zdokonalovat se** v jazycích a učit se další. **Nadání** na jazyky, ale i její **vytrvalost** jako silná stránka, kterou o sobě uvádí, jí přinesla nejen uspokojení v životě, ale i **obdiv** druhých a řadu dalších výhod.

Další velkou hodnotou a hybnou silou jsou pro paní O. **vztahy s druhými lidmi**. V jejím životě se objevují „velké **mužské postavy**“ (otec, manžel, i pan učitel), kteří o ni mají skutečný **zájem**, mají ji rádi a **starají se** o ni, jsou na ni „**hodní**“, jsou **tolerantní**. Ve vztahu k nim, ale i k dalším lidem, protože paní O. je především „*společenská*“, se váže část jejího sebepojetí a sebeúcty. Paní O. má své **místo** mezi druhými „*přirozeně*“ **zajištěno**. Druzí jsou z ní a z jejích úspěchů **nadšení**.

Důležitou roli v jejím životě hraje **tolerance**. To, že je tolerantní uvádí jako svoji silnou stránku, zároveň jako svou hodnotu, čeho si váží u druhých lidí. Tato vlastnost se promítá i do způsobu, jak vycházet s druhými lidmi a překonávat rozdílnost, aniž by šla s nimi do konfliktu. Zřejmě je též hlavním pilířem sebepojetí a zároveň i jistým způsobem, jak zacházet s životními situacemi v „*klidu a pohodě*“. Paní O. se může chovat **velkoryse**, čímž jen dále získává na své hodnotě.

Celým životním příběhem se vine nit **zdánlivé ambivalence chtít versus nechat se vést osudem**. Slovo chtít je výrazem, který paní O. často používá a který se zřejmě pojí k důvodům pro zvolený životní styl a znamená vlastně směřování ke svým cílům. Paní O. má **odvahu** a vnitřní sílu dělat to, co chce a naopak odmítnout to, co nechce. Ke svému jednání má i oporu a zázemí ve svém okolí. Na druhé straně, tendence nechat se vést osudem, může být **způsobem**, jak se nechat od života „*napínat a překvapovat*“, způsobem, jak učinit život zajímavým a pozoruhodným místem.

**Povídáním o životním stylu a ukázkami ze své práce jsem chtěla upozornit na to, že:**

## 1. Životní styl vypovídá o životě člověka, o tom, jak žije, co je pro něj v životě důležité a proč.

Chceme-li poskytovat kvalitní sociální službu či zajistit kvalitu života pro uživatele našich služeb, měli bychom se zajímat o to, co je pro daného jedince běžné, důležité a proč. Je-li subjektivní složkou kvality života spokojenost v důležitých životních oblastech (hodnotách), pak bychom jako pracovníci měli tyto klientovi oblasti (hodnoty) znát.

## 2. Vyprávění klientů o svém životě může být pro praxi přínosné, protože:

- vyprávění je **přírozeným** způsobem, jak sdílet svoji zkušenost
- ve vyprávění se odráží řada osobních témat a významů (viz předešlé ukázky z rozhovorů)
- pozornost k těmto významům jinak řečeno k individualitě klienta může být pracovníkovi nápomocna v empatii a verbalizaci toho, co je jinak neuchopitelné
- je **spontánním** zdrojem informací o klientovi
- pracovník se může něco zajímavého dozvědět, může se nechat od klienta poučit
- pracovník dává klientovi najevo, že má čas a chuť ho poslouchat, klient mu za to snadněji „odevzdává“ svou důvěru
- pro klienta je projevem zájmu a příležitostí k sebezpotvrzení
- vyprávění usnadňuje vytvoření vzájemného vztahu mezi pracovníkem a klientem

**Na závěr** bych vám nabídla, aby jste si sami na sobě vyzkoušeli **techniku čáry života**.

**zadání:** Namalujte čáru vašeho života. Čára má začátek a konec. Vyznačte na ni současnost, rok 2009, tedy bod, kde se právě teď na té čáře nacházíte. Od tohoto bodu směrem do minulosti vyznačte na čáru tři důležité události ve vašem životě. Ke každé události napište, co vám přinesla pozitivního a co negativního. Každou událost časově určete (kdy to zhruba bylo, nebo kolik vám bylo let). Do budoucna pak zaznamenejte, čeho byste chtěli dosáhnout, jaké máte cíle, plány či přání.

Budete-li nad svou čarou dále přemýšlet, zkuste se podívat, zda se za událostmi a perspektivami do budoucna skrývají vaše hodnoty, osobní témata, zda je tam nějaká linie vašeho směřování (toho, oč vám v životě běží).

### Odkaz:

Interpretací narativních dat v psychologickém výzkumu se u nás věnuje Vladimír Chrz viz publikace: Chrz, Vladimír, (2007). *Možnosti narativního přístupu v psychologickém výzkumu*. Psychologický ústav AV ČR, Praha.

### Literatura:

- Ludrovská, K. (2004) *Kriza – model Adlerovskej krátkodobej terapie a otázky rodu*. In: Keller, D., Procházková, J., Sobotková, I., (ed.). *Psychologické dny. Svět žen a svět mužů : polarita a vzájemné obohacování*. Sborník příspěvků z konference Psychologické dny, Olomouc 2004.
- Norcross, J. C., Prochaska J. O. (1999). *Psychoterapeutické systémy : Průřez teoriemi*. Praha, Grada



- Powers, L.R., Griffith, J. (1987). *Understanding Life-Style : The Psycho-Clarity Process*. Chicago, Illinois, The Americans Institut of Adlerian Studies.
- Petrovská, J., (2004). *Příspěvek ke zkoumání Self u adolescentů. Hledisko individuální psychologie Alfreda Adlera*. Doktorská disertační práce, FSS MU Brno.
- Shulman, B. H., Mosak, H. H. (1990). *Manual for Life Style Assessment*. Indiana