

# Životní styl a sebepojetí

Individuální psychologie

A.Adler

# Životní styl podle Adlera (Shulman, Mosak, 1990)

- Životní styl jako vnitřní dynamická síla jedince, jež utváří jednotu osobnosti – identita
- Životní styl organizuje veškeré psychické dění do jakéhosi pohybu či směřování k naplnění životního cíle
- životním cílem je tzv. ideál Já neboli představa či přesvědčení o ideálním způsobu existence mezi druhými x sebepojetí
-

# Analýza životního stylu

- polostrukturovaný rozhovor, 4 součásti

## 1. Interpretaci rodinné konstelace

- vztahy v rodině, na vztahy mezi rodiči, mezi rodiči a dětmi, mezi sourozenci
- jaká byla matka, jaký otec, jaké vzory dítěti dávali a jaké chování a výsledky od něj naopak očekávali (ambice a cíle rodičů)
- rodinná atmosféru, což je převažující emocionální ladění v rodině (např. blízkost, vřelost či naopak nepřátelství, odstup...)
- hodnoty a cíle se v rodině uznávaly a podporovaly
- co se očekávalo a posilovalo a co naopak zakazovalo a odmítalo

## 2. Interpretaci nejranějších vzpomínek

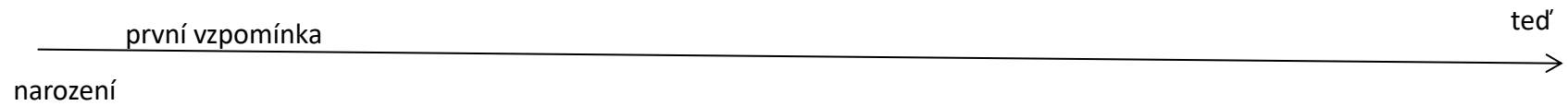
- Rané vzpomínky jako projektivní metoda, jako plátno, kde se promítá jistá metafora životního stylu
- Instrukce : „Jak daleko sahá vaše paměť? Jakou první událost nebo moment ve vašem životě si vybavíte? Povězte mi o ní. Kolik vám bylo v té době let? Který moment vzpomínky je nejjasnější? Jak jste se 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 neznamenam.“) – Nerealistické cíle - („Musím s každým dobře vycházet.“) – Nesprávné hodnoty - („Nejlepší je starat se jen sám o sebe.“)

# 4. Souhrn pozitivních stránek klienta

# Čára života



# Životní přesvědčení

Já jsem .....

Svět je .....

A proto jednám/dělám ...



# Zdroje a doporučené zdroje

- 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
  
- **Edukativní rodičovská terapie** – Mansio Brno, kurz/výcvik, lektorky PhDr. Miroslava Štěpánková, Ph.D.  
Mgr. Michaela Širůčková, Ph.D.