

Alfréd Adler

(1870-1937)

Individuální psychologie



- *První psychoanalytik vnímající jedince jako v zásadě sociálního tvora („problémy života jsou vždy sociální“).*
- *Vliv na rozvoj sociální psychologie*

Adlerův život

- Syn židovského obchodníka (střední vrstva, předměstí Vídně, druhý ze 6 dětí, zkušenosti s dětmi ze střední a nižší vrstvy – vliv na jeho teorii).
- Měl křivici (viz jeho teorie o tělesné konstituci), ale s vrstevníky měl hezké vztahy.
- Zpočátku nestudijní, pak ale volba medicíny (očař => psychiatr => všeobecný lékař).
- Neopovrhoval náboženstvím, ale v dospělosti přestoupil z židovství k protestantismu (=> „více kosmopolitní“). Odsuzoval diskriminaci různých skupin, etnik, žen apod.
- Rozčilovaly ho propastné sociální rozdíly, studoval Marxe, sympatizoval se socialismem (nutné pěstovat sociální cit). Návštěva stalinského Ruska vedla k rozčarování. Manželka - revolučnější R. Epsteinová.
- Ve 20. letech ve Vídni řado dětských poraden (ve 30. letech uzavřeny), 1935 emigroval do New Yorku, umírá v r. 1937. Rád diskutoval s vědci i studenty.

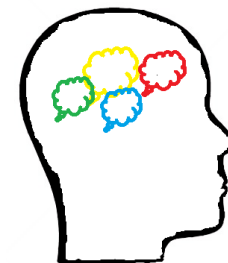


Adler a psychoanalýza

- Nikdy ji nepodstoupil ... 😊
- Několik let spolupracoval s Freudem.
- Zakládajícím členem Psychoanalytické společnosti ve Vídni (1910 jejím prezidentem), 1911 byl hlasováním vyloučen.
 - Název jeho teorie: **Individuální psychologie** (2. vídeňská škola)
 - 1912 zakládá **Společnost individuální psychologie**
- Sexuální potřeby nejsou jedinými základními potřebami. Nejsme v jejich područí – *způsob, jak organizujeme svůj život, podmiňuje to, jak projevujeme naše sexuální potřeby – a ne naopak.*



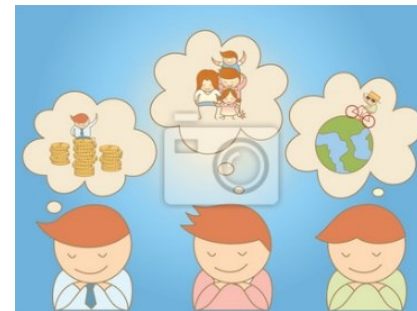
Zájmové pole individuální psychologie



První „ego-psycholog“ – primárně zájem o vědomí.

- Ego vyhledává zážitky, které by posilovaly jeho vývoj.
- Jeho teorie osobnosti nemá povahu struktury. Podle něj je vše pohyb a v pohybu => **důraz na dynamiku osobnosti**.
- *Osoba je cítící a myslící bytost, která má určité úmysly a jedná v určitém sociálním prostředí.*
- Vědomí jako košatý strom s relativně nevelkým kořenovým systémem (=nevědomí).
- Výrazné nevědomí považoval za problematiku neurotiků. „*Pouze nevědomá vůdčí myšlenka umožňuje neurotický systém*“.
- ALE: Vědomí a nevědomí podle něj spolupracují a nejsou v protikladu ani v rozporu a není mezi nimi žádná dělící čára.

Fiktivní finální cíle



Člověk není **motivovaný** tím, co se odehrálo v jeho minulosti – instinkty, traumaty apod. (viz Freud), ale **svými plány do budoucnosti**.

Cíle nemusí být realistické, splnitelné (nejsou „osudem“). Odrážejí ideální stav věcí a napomáhají vyrovnat se s různými situacemi a řešit je co nejvíc v souladu s ideály („*lidé jsou si rovni*“ => jednání, které to potvrzuje, i když to tak často není).

Cílem každého je stát se silným, kompetentním, získávajícím a kreativním.

Oproti Freudově předpokladu „závisti penisu“ hovoří Adler o **maskulinním protestu** (=> touze žen mít podobné společenské postavení, možnosti [vlastní sebeurčení, volba partnera apod.], jaké mají muži; byl pokrokový).

Překonávání méněcennosti

Pocit slabosti a nedostatečnosti v konfrontaci s životními úkoly.

Cílem je **překonání méněcennosti** => **úsilí o nadřazenost**. Zdravá osobnost usiluje o přibližování se vlastnímu ideálu (nemělo by jít o získání superiority nad jinými lidmi). Hnací síla „dopředu a nahoru“.

Na začátku života jsme všichni méněcenní. Setkáváme se pak s životními úkoly a naše pocity méněcennosti narůstají – v nových situacích jsme opakovaně méněcennými začátečníky (jízda na kole, nová funkce v práci, ...).



Sociální zájem/sociální cit

Hlavním motivem zralého člověka má být **péče a zájem o druhé lidi**.

Máme k němu **vrozené dispozice**, ale jsou **slabé** a je zapotřebí je **podpořit i výchovou** (POZN PJ: viz důraz na etiku ve všech náboženstvích).

Jedinec s rozvinutým sociálním zájmem usiluje o nadřazenost prosociálním způsobem.

Nerozvinutý sociální cit vede k selhání při úsilí o nadřazenost a k **maladaptačním problémům**: *neuróza, závislosti, perverze, prostituce, kriminalita, suicidalita, poruchy chování...*

- Úsilí bez sociálního citu vede jen k jejich vlastním cílům. Tito lidé nevěří, že by se jejich problémy zlepšily, kdyby usilovali o něco, co je hodnotné i pro druhé.

Úsilí o nadřazenost v rozmezí sociálního zájmu směřuje **k individuálnímu zdokonalování ve prospěch celé společnosti**, která se díky tomu (=nejde tedy o rivalitu ani o tržní principy).

Za posilování sociálního zájmu dětí je zodpovědný také školský systém.

Životní styl

Každý řeší svůj pocit méněcennosti svým specifickým způsobem. Specifické je i hledání vlastních životních cílů:

- *Někdo se snaží o **fyzickou dokonalost** (a pak se přihlásí do fotbalového kroužku a později se stane třeba záchránářem), někdo o **intelektuální** (a přihlásí se do přírodovědného a později se stane vědcem).*
- **Základ životního stylu vzniká už ve věku 4-5 let.** Od této chvíle dítě vnímá podněty a situace na základě svého cíle a ne takové, jaké doopravdy jsou (=> **apercepce**).
- Vytvořený životní styl se v principu příliš nemění, pokud ho člověk nezmění vědomě a programově později (např. v psychoterapii).
- *Pamatujete si, co jste si usmysleli pro sebe do budoucna, když jste byli předškoláci? Pro co jste se rozhodli?*
- S životním stylem často souvisejí nejranější vzpomínky

Tvůrčí Já (self)



- ... Je podle Adlera třetí hybnou silou **vedle vrozených schopností a prostředí**.
- Jsou to stavební kameny, které následně využívá **tvůrčí self** při utváření specifických vztahů a postojů vůči životu a vnějšímu světu.
 - Člověk je aktivní iniciátor svého jednání. Stále „hýbe svým životem“ a aktivně utváří svou jedinečnou osobnost.
 - **Tvůrčí já** je přirozený výsledek pozitivního zdravého životního stylu, žádná meta mystiků a vyvolenců. **Vnitřní síla, která umožňuje převádět objektivní skutečnosti na osobně smysluplné události**. Každý má dosáhnout tvůrčí roviny.
 - Tvůrčí osobnost se realizuje, a zároveň tím přirozeně přispívá společnosti. Cílem se nestává jednotlivec, ale lidstvo jako společenství spolupráce. Tvořivé já se snaží podílet na uspokojování nejšlechetnějších potřeb a aspirací lidstva. Potřeby jedince a společnosti zde však nejsou v rozporu, ale v souladu. **Tvůrčí člověk se nepovyšuje ani neponižuje**.

Sourozenecké pořadí

Každé dítě se rodí s jinou genetickou výbavou a také do „jiné“ rodiny (to platí i o sourozencích) => přistupuje tedy k životu jedinečným způsobem.



Prvorození – „prvním vším“ svých rodičů (=> dávají svým rodičům rodičovskou identitu). Vše je pro rodiče nové a poprvé, poprvé s dětmi prožívají různé situace. Výchovu berou velmi vážně, zodpovědně, někdy i křečovitě – rodiče jsou nejistí, zda vše dělají dobře, ale velmi se prvorozenému věnují. Nejstarší dítě mívá doma nejvíc fotek. PEČUJÍ O DRUHÉ

Prvorození však později prožívají **trauma odsunutí** na vedlejší kolej, když se narodí sourozenec => pozice sesazeného krále – především jsou-li děti brzy po sobě - pocit osobní tragédie, přichází o svou moc. To se mu podle Adlera **často zopakuje i v dospělosti**, kdy mnozí zažijí nějaký pád. Dochází k odcizování se matce, cvičí se k samostatnosti osamělosti.

ZODPOVĚDNÍ, PEČUJÍ O DRUHÉ, ale také nejistota, strach o ztrátu štěstí, pesimismus, konzervativismus, určité riziko nepřizpůsobení v dospělosti.

Sourozenecké pořadí



Druhorození a prostřední – rodí se do sociálně vyrovnané situace, už na začátku se dělí o pozornost matky, neprožívají traumata z odsunutí, větší úsilí o úspěch, soupeřivost - snaží se dohnat staršího sourozence (rodiče se s ním nemusí tolik učit do školy apod). ***Prostřední se chová jako na závodech a chce dostihnout toho, kdo je krok dva před ním.*** Ale také má ve starším sourozenci vzor. Bývá nejprizpůsobivější, ale může být žárlivé nebo sklon k rebeliím. (Lemon: Více se orientují na vrstevníky a brzy odcházejí z domova.)

Nejmladší – často rozmazlovány (později nepřizpůsobiví dospělí) - hůře se u nich vytváří sociální zájem, mohou mít problémy s přizpůsobením. Mají hodně vzorů a necítí se osamělé ani vyloučené. Má hodně podnětů a možností k soupeření, často v nějaké dovednosti či kariéře předběhne ostatní. Může se však vůči ostatním cítit méněcenné.

Jedináčci – veškerá pozornost rodičů, často rozmazlování. Může soupeřit s otcem (doma mu chybí vrstevníci). Rizikem i tvrdohlavost. Nověji: rizikem všechny extrémy, nedostatek zkušeností se symetrickými vztahy, dělením apod.

Maladaptivní životní styly

Rozmazlování, zanedbávání/odmítání a organická slabost (hendikep či různé typy postižení). Děti se kvůli nim nemusí cítit kompetentní zvládat životní nároky.

Rozmazlovaní očekávají, že se jim svět bude přizpůsobovat; zaměření na sebe, nedostatek sociálního zájmu o druhé.

Odmítání či zanedbávání (syndrom CAN) – rizikem pro společnost (řídí se zákonem odplaty)

Rozmazlovaní i odmítání/zanedbávání si mohou vytvořit **rozmazlující životní styl** – očekávají, že budou jen dostávat, aniž by sami druhým něco poskytovali; manipulují s druhými ve svůj prospěch => dnes „narcistická porucha osobnosti“.

Adler zde zmiňuje rozvoj *komplexu méněcennosti i nadřazenosti*:

Pocit méněcennosti může být překrytý vzbuzováním dojmu nadřazenosti (např. u **agresivních, sebestředných lidí**). „Kriminalita a agresivní jednání = projev zbabělosti“.

Depresivní a úzkostní lidé mohou naopak rezignovat na životní úkoly a depresí si vynucovat zvláštní zacházení i zvláštní výhody (ohledy druhých => manipulace); **skrytý pocit nadřazenosti** (dnešními slovy: „**sekundární zisk z nemoci**“).

Maladaptivní životní styly



... usilují o vyhýbání se skutečným řešením životních úkolů (***udělal bych to, ALE NEMŮŽU, protože...***)

- často **nevědomé manipulativní jednání s druhými** prostřednictvím určitých **tělesných symptomů**, jako je **astmatický záchvat, krvácení z nosu** apod. vždy v určité situaci.
- Např. **chronická nespavost** může souviset s pocitem, že dotyčný má právo druhý den nepracovat.
- Děti s druhými někdy manipulují **záchvaty vzteku**.

Lidé s neužitečným zaměřením v životě mívají často strach z neúspěchu a z izolace. Sebestřední lidé mívají málo přátel. (Ale i lidé s neužitečným zaměřením v životě touží po sounáležitosti.)

Typologie maladaptivních stylů

Děti vyrůstající v patologických rodinách – pocit neschopnosti dosáhnout nadřazenosti vhodným způsobem

- **lidé s deformovaným sociálním cítěním** – výběr 1 ze 4 sobeckých cílů:

1. *vyhledávání pozornosti*

2. *usilování o moc*

3. *mstivost*

4. *deklarování prohry a vlastní nedokonalosti*

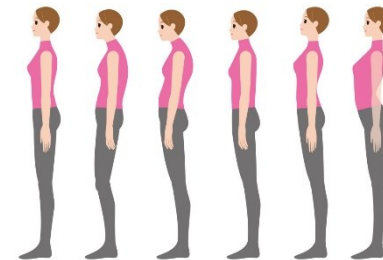


Maladaptace v důsledku organického oslabení

Organická slabost (hendikep či různé typy postižení). Žádný člověk se však nevzdává bez boje.

- U lidí se závažnější vadou se *často kompenzačně vyvine jiný hluboký zájem*, třeba o kreslení apod. Mnozí géniové měli nějaký hendikep.
- Vady a hendikepy však *mohou jedince inhibovat*: lidé se závažnější vadou řeči mívají i problém se sociální adaptací a nemají ani příliš zájem hledat přátele. Může ale dojít i k závisti vůči druhým, která zesílí jejich pocit méněcennosti.
- *Někdo kvůli své vadě touží v tomto světě nebýt, protože se v něm cítí nepříjemně. Druzí možná vědí, že by mohl své znevýhodnění překonat, ale dítě samo to neví a není nikdo, kdo by mu to vysvětlil* (pokud to druzí vůbec vědí). **Nejde tedy o kauzalitu z hlediska těla, ale o chybný postoj jedince k tělesnému postižení.**
 - Dítěti s postižením je zapotřebí pomoci překonat pocit méněcennosti. Pokud jsou lidé přesvědčeni, že své potíže překonají, bývají trpěliví.

Životní styl a psychosomatika



Souvisí i se somatickou oblastí a s postojem těla: Adler **zdůrazňuje psychosomatický vztah**, propojení tělesné a duševní stránky jedince.

- Životní styl se odráží v tělesných potížích a v typu postavy - **„účinky postoje odvážného jedince se projeví na jeho těle. Bude mít jinak stavěnou postavu“**
- ti, kdo bojují, se jeví jinak než ti, kdo rezignovali.
- **S komplexem nadřazenosti** se pojí **postoj pevný** a napjatý jako struna – tito lidé se patrně cítí menší, než jak by si přáli vypadat.
- **Komplex méněcennosti** – lidé se skloněnou hlavou a **ohnutými zády** (jsou zbabělí). Podobně je to ale i u dětí, které se cítí být závislé na druhých, fyzicky se o ně opírají nebo se zdržují v jejich bezprostřední blízkosti. V dospělosti se drží druhých, nechtějí chodit nikam sami a setkávat se s jinými lidmi než s těmi nejbližšími.

Terapie podle individuální psychologie

Začínal ji často tím, že se pacientů ptal **na nejranější vzpomínku** (která má často vztah k utvořenému životnímu cíli). Životní styl se odráží ve většině raných vzpomínek. Tím se dostával i k nevědomému materiálu (= předpokládal, že nevědomý materiál byl právě v raných vzpomínkách ve vědomí).

Pracoval také s **pacientovými sny** (nebo **imaginacemi**), s vyprávěním **o rodinném prostředí** a atmosféře, **o sourozenecké situaci**.

Terapeut analyzuje pacientův životní cíl a životní styl, klade si otázky:

„Co by se změnilo, kdyby byl zdrav?“

„Umožňuje mu jeho stav vyhýbat se něčemu?“

Součástí analýzy životního stylu je i souhrn pozitivních charakteristik klienta.

Terapie u pacienta podporuje:

- *sociální cit*, experimenty s chováním podporujícím sociální cítění, klient dostává úkoly (*např. každý den někoho potěšit*)
- *upřednostnění spolupráce před soupeřením*, zapojení do spolupráce s druhými
- *odpovědnost vůči sobě i druhým*,
- *cílevědomost*, *aktivní přístup* k úkolům
- *důvěru v druhé i v sebe*, *přijímání výzev života*,
- *dodává klientovi odvahu*,
- *realistické postoje*, vzdát se přání dosáhnout nebo znamenat víc, než je přiměřené jeho skutečným schopnostem, vzdát se sekundárních zisků; přehodnotit budoucí cíle: vybral-li jako dítě určitý životní styl, může si zvolit radikální změnu.
- *hledání a uspokojení klientových potřeb*,
- *podporuje kompenzaci oslabení v jedné oblasti posilováním oblastí jiných*,
- *podporuje zapojení klienta do výkladu své situace*.

Terapeut:

Interpretuje pacientovy základní omyly typu:

přílišná generalizace – „*nikdo se o mě nestará*“

pokřivení životních nároků – „*v životě nemůžeš vyhrát*“

minimalizace sebehodnoty – „*jsem pouze žena v domácnosti*“

nerealistické cíle – „*musím každého potěšit*“

Technika zmáčknutí knoflíku (push-button):

při zavřených očích představa okamžiků ze své minulosti, kdy se cítili velmi šťastní, přitom uvědomování pocitů, které tyto události doprovázejí, pak představa události ponižující, frustrující, pak znovu příjemné. Přepínáním *se učí, že mohou dle libosti vytvořit jakékoliv pocity*, stačí jen rozhodnutí - vhodné zejména u klientů, tvrdících, že by se změnili, jen kdyby uměli ovládat své silné emoce.

klient toužící stále po pozornosti - si představuje sám sebe v roli klauna či císaře dobyvatele, je-li schopný se své roli smát, může mu to pomoci zmírnit touhu po pozornosti nebo ji lépe ovládat.

Sny:

- Každý sen má svůj účel. Cílem je **navodit určitou žádoucí emoci**, prostřednictvím snového děje. „*Sníme o tom, jak bychom se rádi chovali. Sny představují naše generálky plánů a postojů pro naše bdělé chování*“, ať už se posléze realizují, nebo ne. Velmi výpovědní jsou sny, které se opakují.
- Pokud si pacienti sny nepamatovali, tak je vyzval, aby si nějaké vymysleli – lidská představivost totiž nevymyslí nic, co by nebylo v souladu se životním stylem daného jedince (podobně s představivostí pracoval i C.G. Jung v aktivní imaginaci a podobné postupy využívají i dnešní psychoterapeutické směry, i zážitková pedagogika).
- **Lidé s neužitečným cílem** (kriminálníci, problémové děti) a neurotici si ve snu vytvářejí určitý pocit, aby sami sebe o něčem přesvědčili, snaží se sami sebe oklamat.
- Nesouhlasí s Freudem, že by sny byly splněním dětských sexuálních přání.
- Podle Adlera: pokud lidé svým snům začnou rozumět, tak si uvědomují, že je jejich sny spíš opájejí, a přestanou se jim zdát.

Sociální zájem/sociální cit



Každá země má svůj zájem.
Jen my Češi máme svůj nezájem.