**A. ADLER: ČLOVĚK, JAKÝ JE**

K recenzi jsem si vybrala knihu *Člověk, jaký je* od Alfreda Adlera. Tato kniha je skvělým shrnutím autorova smýšlení, ze kterého vychází i individuální psychologie, jejímž je zakladatelem a nejvýznamnějším představitelem. Kniha je vhodná pro všechny ty, kteří se o jednom z nejznámějších psychologů chtějí dozvědět více. Adler ve své knize popisuje všechny důležité prvky své teorie, jako jsou pocit méněcennosti, koncept moci, důležitost druhých při utváření osobnosti jedince, sourozenecké pořadí a další. V následující části recenze nastíním důležité části knihy (a individuální teorie), se kterými nás autor seznamuje.

Základem úspěšného přežití jedince nemůže být život v osamění, protože člověk je ve své podstatě velmi slabý, tudíž se přirozeně se shlukuje, aby byl ve skupině silnější. Lidé by měli zároveň dodržovat určitá pravidla, pochopit principy lidské pospolitosti, kterými jsou zejména spravedlnost, věrnost a upřímnost. Individuální psychologie se (podobně jako psychoanalýza a další směry) navrací do období dětství. Podle Adlera je zásadním momentem v životě období raného dětství. Kojenec ještě neví, jak se výše zmíněná „společenská pravidla“ dodržují. Upřímně, ani nemá tušení, že existují. Chová se tedy ke světu (hlavně k matce) sobecky. Uvědomuje si svou slabost, ví, že se nemůže vyrovnat „dospělákům“, takže na to jde jinak – buďto silou nebo naopak slabostí. Užívá si pak jistý pocit moci. Zvláštní pozornost Adler věnuje dětem, která se narodí s nějakým postižením. Tyto děti mají podle něj ještě větší pocit slabosti a zažívají mnohdy až pocit méněcennosti. Vychází nejspíš z osobní zkušenosti, jelikož jako malý trpěl křivicí. Pocit větší méněcennosti souvisí s menším pocitem sounáležitosti, který pociťují právě kvůli své odlišnosti. Dalo by se zjednodušeně říct, že čím lépe se podaří vytvořit dítěti příjemné prostředí, zázemí, kde se bude cítit jako rovnoprávná a vážená bytost, tím menší bude mít v budoucnu problémy.

Zajímavá je na svou dobu další skupina, které je věnovaná pozornost, a to osoby ženského pohlaví. Autor odsuzuje stereotyp přirozeně výše postavených mužů – vydobyli si své postavení uměle. Rozvoj ženské intelektuality byl po staletí zamezen tím, že na dívky bylo pohlíženo jako na ty méně schopné. Ony se jimi pak opravdu staly, ale vinou společnosti. Toto nazírání vnímám poněkud nadčasově.

Velký vliv na utváření naší osobnosti má podle Adlera sourozenecké pořadí. Prvorozené dítě se cítí více zabezpečeno, má větší jistotu ve svém životě, protože je po generace dáno, že nejstarší dítě dědí, přebírá řemeslo apod., v životě bývá konzervativnější. Jeho mladší sourozenec se pozná jednoduše: je soutěživý, snaží se předehnat staršího, což mu samozřejmě často kvůli nižší úrovni mentálního i fyzického vývoje úplně nevychází. Nejmladší dítě má asi největší sklony k pocitu méněcennosti, a tudíž touhy po moci. Pro všechny je vždy „benjamínek“, o kterého se musejí starat, nic samo nezvládne.

V druhé části knihy se Adler zaměřuje na povahové rysy. Jsou podle něj plně získané, ne vrozené. Proti dědičnosti bojuje tím, že členové rodiny mívají sice podobné znaky, ale je to tím, že spolu žijí a že děti se často snaží přiblížit svým rodičům za účelem prohloubení sounáležitosti. Podle toho, jakým způsobem se lidé staví k dosažení vlastního cíle, se dají v těch „nezdravých“ mezích rozdělit povahové rysy na útočné (např. ješitnost, žárlivost, nenávist) a neútočné neboli izolační (uzavřenost, bázlivost).

Zaujaly mě tři otázky, o kterých Adler tvrdí, že se díky nim dá zjistit vše o člověku: 1) jaký má vztah k ostatním lidem?, 2) jaké má povolání?, 3) jaké jsou jeho milostné vztahy? Určitě je zajímavé si na tyto otázky upřímně odpovědět sám.

Kniha je členěna do kapitol, je psaná velmi přehledně a dobře se čte. Nicméně mám dojem, že je pro čtení potřeba alespoň základní znalost psychologie. Myslím, že větší smysl kniha dává v kontextu znalosti autorova života a také kontextu jeho doby, předchůdců (např. Freuda), ale také následovníků. Každopádně je určitě vhodná pro všechny, které zajímají otázky vlivu raného dětství, prostředí, které nás utváří, překonávání pocitu méněcennosti apod. Sourozenecké pořadí samozřejmě neplatí absolutně a nedá se z něj vysvětlit vše, každopádně občas nám znalost tohoto pořadí může pomoci s pochopením klientových pohnutek. Celkově knihu hodnotím jako obohacující příspěvek do své knihovny. V jistých věcech byl Adler nadčasovým autorem, kterého by si určitě měl nějakým způsobem nastudovat každý odborník v oblasti psychologie.

Adler, A. (2018). *Člověk, jaký je. Základy individuální psychologie*. Praha: Portál.