



# SNY

PERSPEKTIVOU INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE ALFREDA ADLERA

# Cíl

Představení  
adlerovské  
teorie snů



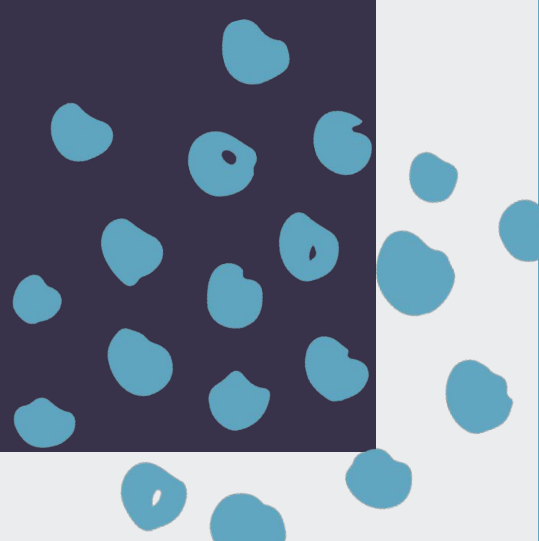
# Principy Adlerovy individuální psychologie

HEARTFELTTHINKING.COM



# Adlerovské principy

Hlavní zásady  
Individuální  
psychologie



## HOLISMUS

Vše je propojené a je  
součástí jednoho celku.  
Není možné redukovat  
celek na jeho části.

# Adlerovské principy

Hlavní zásady  
Individuální  
psychologie

## SOCIÁLNÍ UKOTVENÍ

Všichni se rodíme do  
sociálního kontextu.

Všechno, co děláme, má  
vztahovou složku.

Vše má sociální význam  
(pro každého člověka).

# Adlerovské principy

Hlavní zásady  
individuální  
psychologie

## ÚČELOVOST (TELEOLOGIE)

Každý člověk usiluje o dosažení svého finálního “fiktivního cíle”.

Dosažení cíle lze vyjádřit jako:

“Někam patřím, jen když... (jsem dokonalý/nejlepší/mě mají všichni rádi (atd).

Každé chování má svůj účel.



# Adlerovské principy

Hlavní zásady  
Individuální  
psychologie

## SUBJEKTIVITA


Každý z nás vnímá smysl z  
vlastního (a kreativního)  
pohledu.

Toto “zkreslené vnímání”  
nemusí nutně odpovídat  
“zdravému rozumu”.



# Adlerovské principy

Hlavní zásady  
Individuální  
psychologie



Kreativita  
Co si do života  
přinášíme sami

Dědičnost  
S čím se  
narodíme...

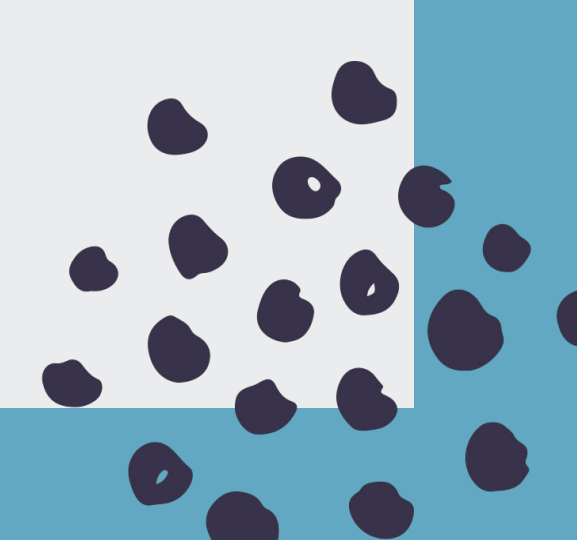
Prostředí  
V čem jsme  
vychováni...





# Adlerovské principy

Hlavní zásady  
individuální  
psychologie



## POCIT SOUNÁLEŽITOST

“Gemeinschaftsgefühl”  
německy, “Social Interest”  
anglicky.

Adler ho nazýval “vrozeným  
potenciálem všech lidí”.

Potvrzení, že někam patřím,  
které mě nutí starat se a  
pracovat na dobru celku, nejen  
mém vlastním.



# Brány do duše

Objevování vaší osobnosti:  
Způsob, jak rozumět

# Rodinná konstelace

Rodina, ve které jste  
vyrostli



Pořadí narození

Dynamika mezi sourozenci

Atmosféra v rodině

Rozmazlování/zanedbávání

Míra soutěživosti

Míra spolupráce

# Rané vzpomínky

Připomínají vaše  
přesvědčení o sobě,  
ostatních lidech a světě.



Metoda a směr  
usilování

Soukromá logika  
a životní styl

Fiktivní cíl

Vzorce vztahování se

# Sny

Příprava na řešení  
problémů  
a akci na druhý den

Řešení problémů

Kreativní  
a nelineární myšlení

“Továrna na emoce”

Soukromá logika  
a životní styl

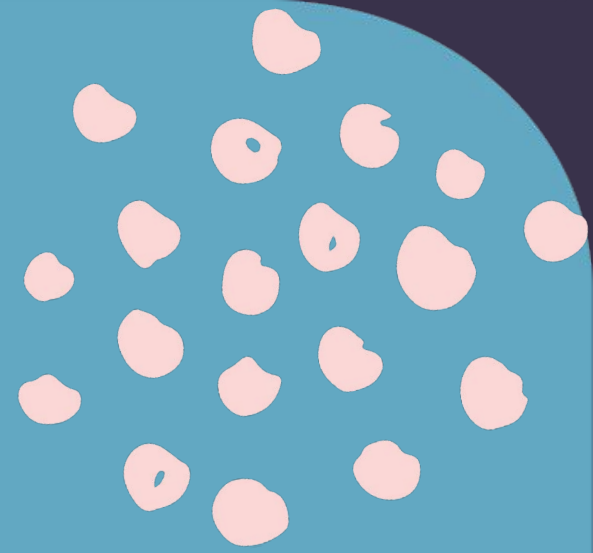
Povzbuzení

“Ve snech vytváříme obrazy, které probouzejí pocity a emoce, které potřebujeme pro své účely, tedy pro řešení problémů, které v době snění řešíme, v souladu s naším jedinečným životním stylem”

Alfred Adler




HeartFeltThinking



Řešení

problému





# Řešení problémů

Z pohledu adlerovské individuální psychologie se sny zabývají aktuálními problémy a jsou přípravou na to, jak se s nimi vypořádat.

Zatímco:

Rané vzpomínky a rodinná konstelace ukazují spíše celkový postoj k životu a to, jak využíváme svoji soukromou logiku obecně.



# Most do budoucnosti

Sny jsou mostem mezi:


- současností, (aktuálními problémy)
- budoucností (fiktivním cílem)
- využívají minulé zdroje (soukromou logiku) v souladu s naším životním stylem.



# Finální fiktivní cíl

Cítím, že jsem v bezpečí,  
že patřím, že jsem důležitý,  
jedině když...

...jsem nej- (-  
úspěšnější, -hodnější  
-zlobivější, -milejší,  
-silnější, -zábavnější,  
-bohatší,  
-ušlechtilější...)



"V každé mysli existuje představa cíle nebo ideálu,  
jak se dostat za současnou situací a jak překonat  
aktuální nedostatky a obtíže...

díky tomuto konkrétnímu cíli si může člověk připadat  
a cítit se nadřazený obtížím současnosti, protože v  
mysli má už úspěchy, které přijdou v budoucnosti."


Alfred Adler



# Práce se sny

a řešení aktuálních problémů nám sama o sobě neposkytne ucelený obraz - ale může být skvělá pro krátkodobou práci a práci na osobním rozvoji.

Sny nám také pomáhají prozkoumat další prvky klientova jedinečného životního stylu a tím dotvářejí celkový obraz.



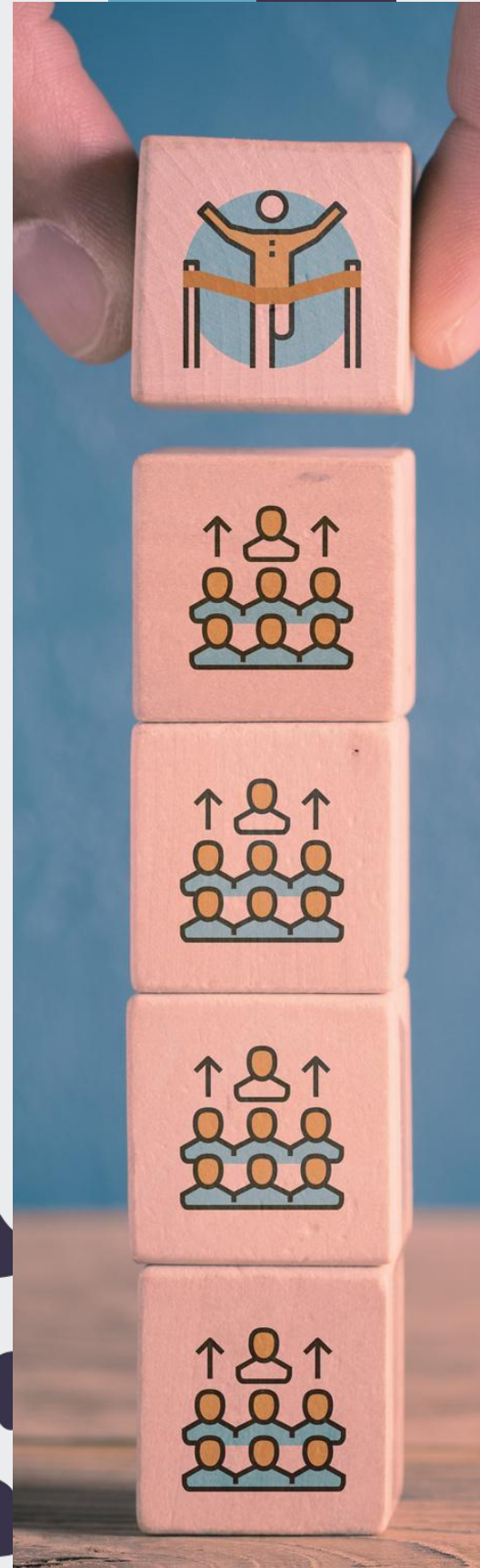
Čím více bodů spojíte, tím  
jasnější obraz spolu s klientem  
namalujete.



# KREATIVITA

# Bdění

Jak  
přemýšlíme,  
když jsme bdělí  
a vědomí



V bdělém stavu nás  
omezuje naše  
vědomí a logičtější a  
racionálnější části  
mozku (lineární  
myšlení) a používání  
jazyka.

# Snění...

Jak náš mozek  
zpracovává věci,  
zatímco spíme a  
nejsme při vědomí



S problémy, kterým snící  
člověk čelí, si mohou “hrát”  
kreativnější části mozku.

Podvědomí může být  
doslovné nebo mluvit v  
hádkách, využívat vizuální  
či verbální symboly (nebo  
oboje), nelineární, nelogické  
nebo iracionální “myšlení”.



Sny jsou cvičišťem, kde si můžeme zkusit řešení aktuálních problémů, hledat nejjednodušší řešení, které bude v souladu s naším životním stylem a směřovat k našemu fiktivnímu cíli.

Podvědomí komunikuje své nápady pomocí symbolů a emocí.

# DREAMS & SYMBOLS

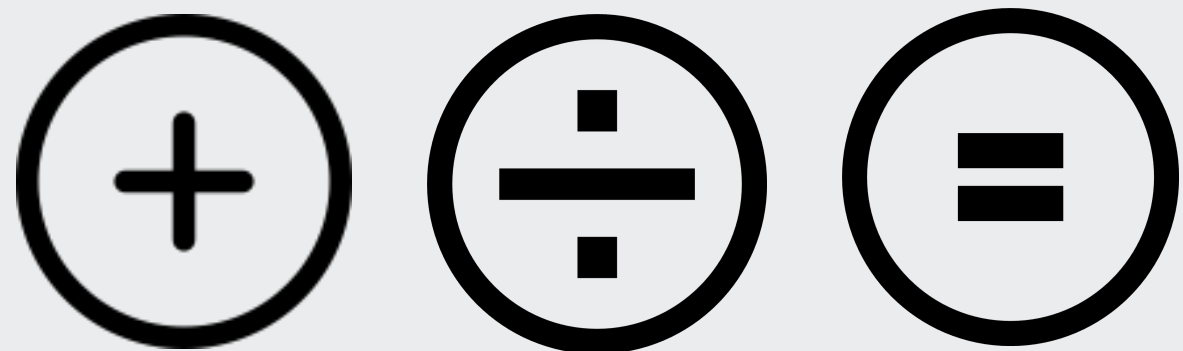




# SYMBOLY

## Hra

AKTIVITA VE  
SKUPINÁCH



**1**

Co pro vás symboly  
znamenaají?

**2**

Mají pro ostatní jiný  
význam?

**3**

Jakou emoci ve vás  
jednotlivé symboly  
vzbuzují?

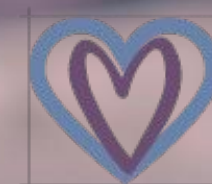
# CO to znamená?





**ŽIVOTNÍ STYL**

**A POHYB**



HeartFeltThinking



# ŽIVOTNÍ STYL & POHYB

Základem práce s klienty je pro Adleriány vždy analýza životního stylu a soukromé logiky člověka.

Vodítka k porozumění životnímu stylu a pohybu nacházíme i ve snech.

# ŽIVOTNÍ STYL

## POHYB

Ve snech nacházíme vodítka k soukromé logice, přesvědčením vycházejícím ze životního stylu a pohybu v životě a tomu, co pro klienta znamenají (spojte tečky).

Adler své klienty žádával, aby přišli s co nejvíc asociacemi k jednotlivým

▶  
● prvkům snu - co pro ně znamenají?

●  
●  
●  
Sledujte soukromou logiku (já jsem; lidé/muži/ženy jsou; svět/život je)

a přesvědčení, která vycházejí ze

▶ životního stylu: A proto, abych se cítil v bezpečí, důležitý a že patřím, musím ...)

# Objevování soukromé logiky, životního stylu a pohybu

Ve snu věnujte pozornost:

- ději, vizuálním a sluchovým detailům.
- Hledejte indikátory pohybu (k něčemu nebo od něčeho).
- míru pocitu sounáležitosti,
- pocitům méněcennosti.
- postoji k životním úkolům,
- aktivitě/pasivitě,
- přijímání zodpovědnosti.





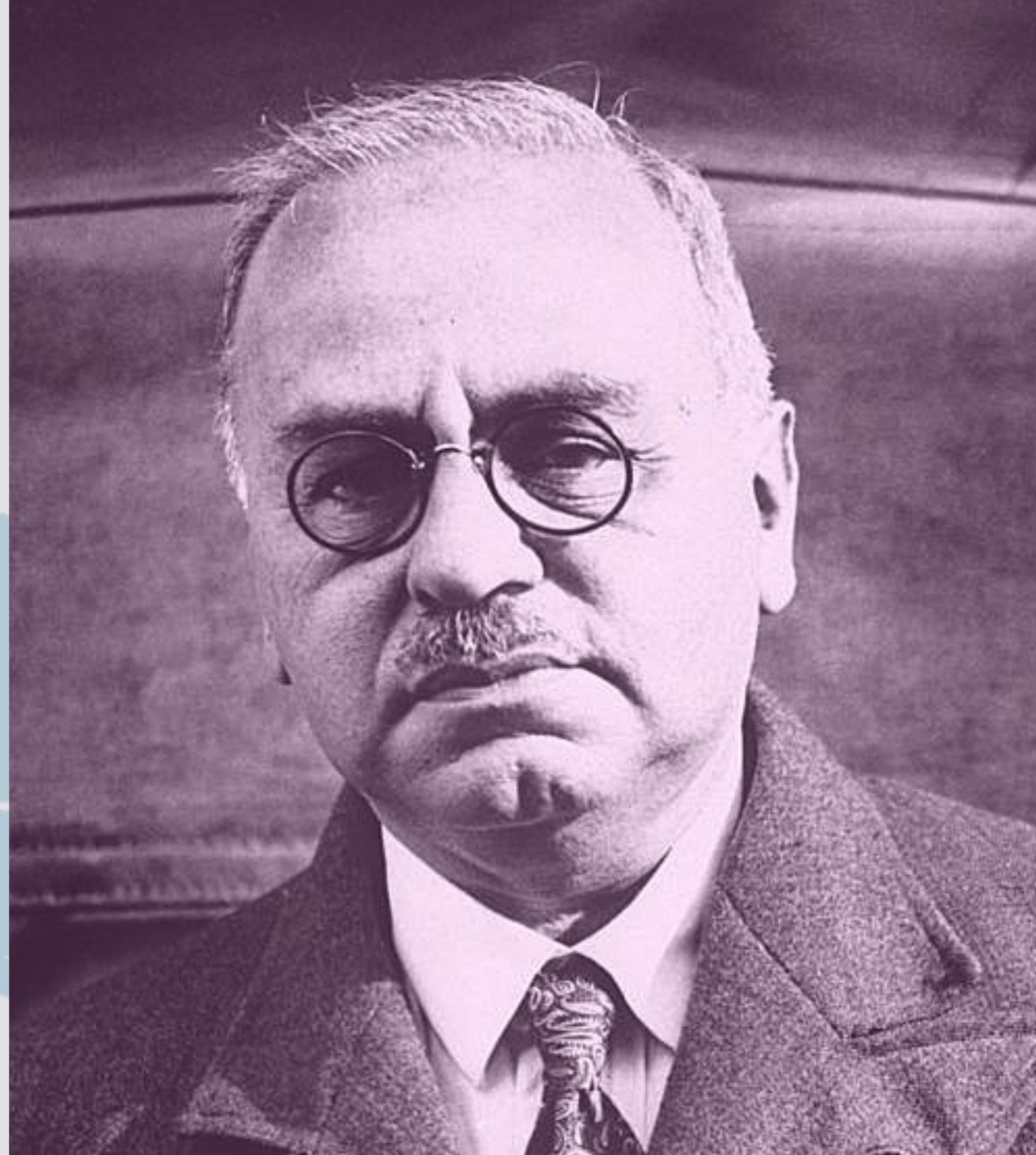
▶ TOVÁRNA NA

EMOCE



Adler věřil, že sny jsou způsobem, jak vytvořit náladu (emoci), která podpoří pohyb snícího, buď směrem k nebo od něčeho, co se bezprostředně blíží.

Adler předpokládal, že sny možná používáme tam, něco bylo již rozhodnuto kognitivně, ale čím si snící není úplně jistý.



# PALIVO PRO POHYB



Emoce jsou palivem pro akci -

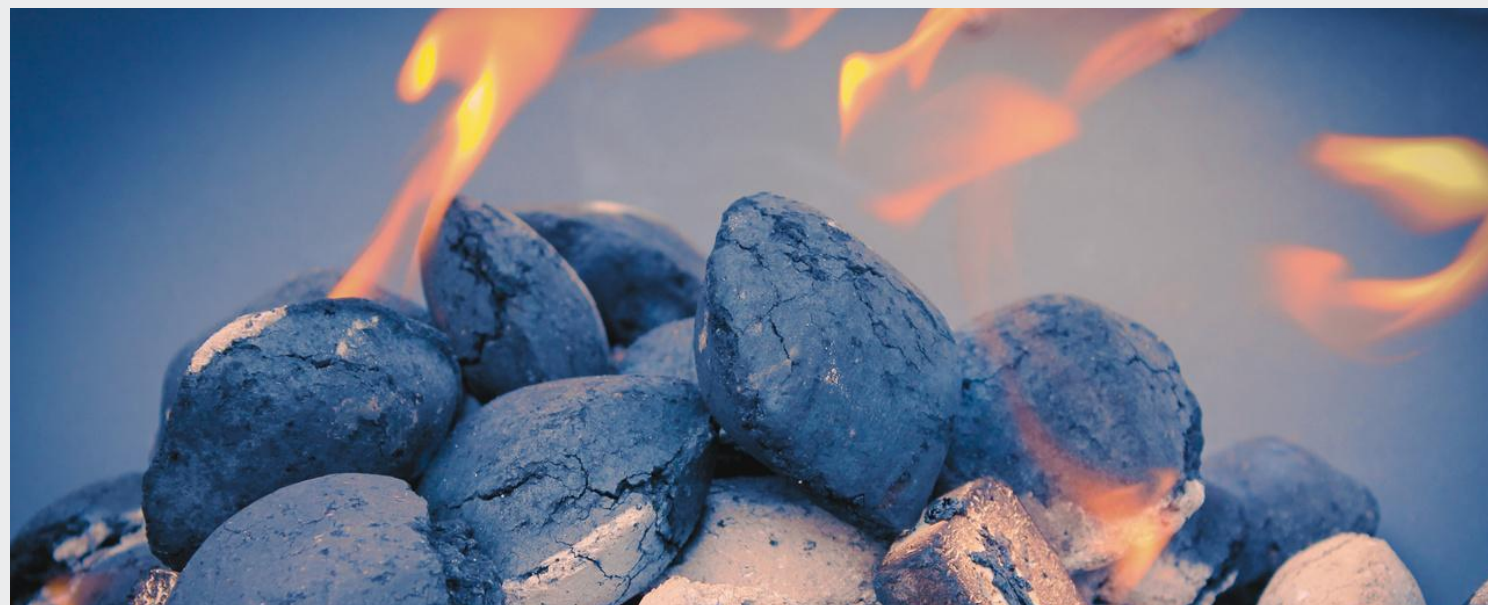
V anglickém slově emotion je zároveň obsažen i pohyb - motion.

Veškeré emoce vzniklé ve snu, které v nás po probuzení zůstanou (i když si nepamatujeme samotný sen), jsou vytvořeny ve službách naší soukromé logiky.

Emoce nám pomáhají v pohybu směrem k fiktivnímu cíli - nebo pryč od hrozby slepé uličky.

# Emoce

Palivo pro pohyb



Důvod, proč nás zajímá, s jakou emocí se snící probudil, je snaha objevit, jak se člověk pohybuje ve světě: K výzvám nebo pryč od nich?

# AKTIVITA:

K NEBO OD?



## PŘEMÝŠLEJTE

- ▶ Jak vám uvedené emoce pomohou směřovat k nebo od něčeho?

## SDÍLEJTE A POROVNÁVEJTE

- ▶ s partnerem svou zkušenost, jak emoce pohnaly váš pohyb.

## ZPĚTNÁ VAZBA

- ▶ Jak emoce pohánějí váš pohyb u vás osobně? Co jste v diskusi zjistili?



HeartFeltThinking

# Teorie slepé uličky/ priority

Tato teorie ukazuje, jak  
používáme své emoce jako  
motivátory..

Nira Kfir

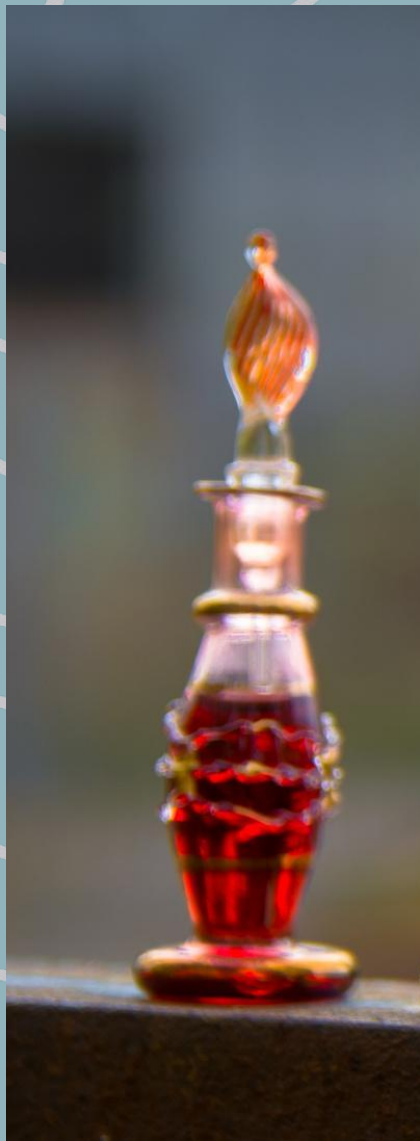




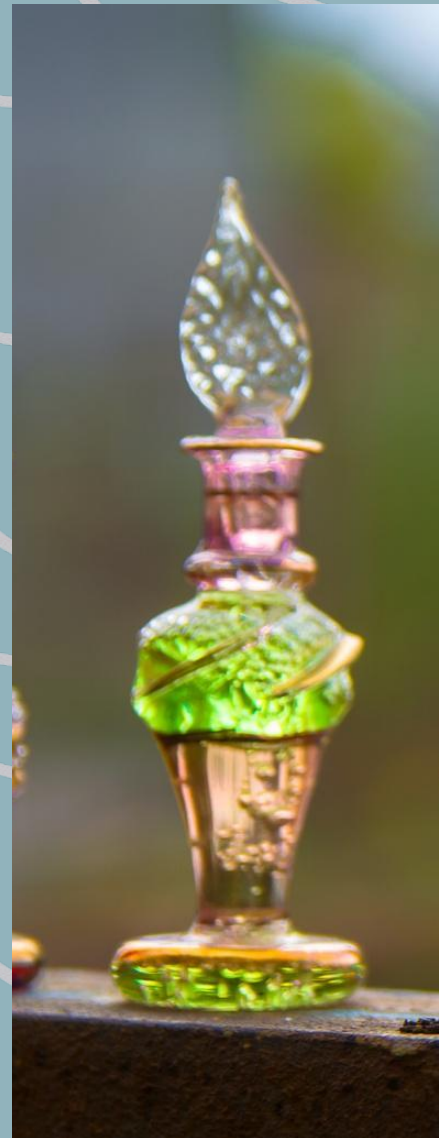
HeartFeltThinking

# TEORIE SLEPÉ ULIČKY/PRIORITY Nira Kfir

PONÍŽENÍ



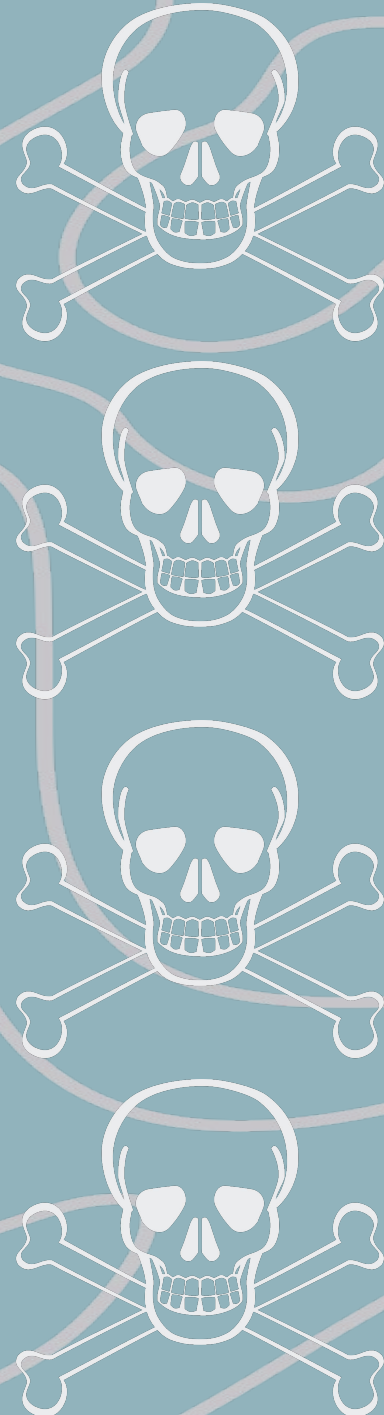
ODMÍTNUTÍ



BEZVÝZNAMNOST



STRES



# Protilátky:

“Prioritní - nebo preferovaný vzorec chování



VYHOVĚNÍ  
(ODMÍTNUTÍ)

KONTROLA  
(PONÍŽENÍ)

NADŘAZENOST  
(NEDŮLEŽITOST)

KOMFORT/VYHNUTÍ SE  
(STRES)

# POVZBUZENÍ



HeartFeltThinking





# Nacházení zdrojů

Sny mohou klientovi  
přinést zdroje pro  
jiné situace a výzvy

SILNÉ STRÁNKY  
A DOVEDNOSTI

KVALITY A HODNOTY

SOUNÁLEŽITOST

ODVAHA

To může být zvláště  
užitečné v krátkodobé práci.



# Silné stránky a dovednosti

## Silné stránky

Hledejte známky silných stránek.

Jsou využívány málo nebo příliš?

## Dovednosti

Kde se naučili své dovednosti?

Co bylo potřeba k jejich získání?

# Kvality a hodnoty

## Kvality a hodnoty

Zkoumejte kvality a hodnoty snícího.

# Pocit sounále žitosti/ sociální zájem

## Sounáležitost

Všímejte si sociálního  
zájmu:

- péče o sebe  
a o druhé,
- kreativita,
- zájem o životní  
úkoly.

# Odvaaha

## Odvaaha

Pomozte snícímu zahlédnout jeho činy a jak demonstrují jeho pohyb ve světě směrem k (nebo od) náležitosti, bezpečí a důležitosti.

Zaměřujte se na popis dění (co) spíše než hodnocení (jak dobře).

# Povzbuzení...

popis co dělá?

RYCHLE!

pozorování

čeho si všímáte?

po přemýšlení- co dalšího by se dalo?



OTÁZKY?



- ▶ **PHONE**  
+447767205509
- ▶ **EMAIL**  
kim@heartfeltthinking.co
- ▶ **WEBSITE**  
heartfeltthinking.com
- ▶ **PODCAST**  
Growing Happy Families