



OBRAZ, ODRAZ
A ODKAZ
INDIVIDUÁLNÍ
PSYCHOLOGIE

PhDr. Miroslava Štěpánková, Ph.D.

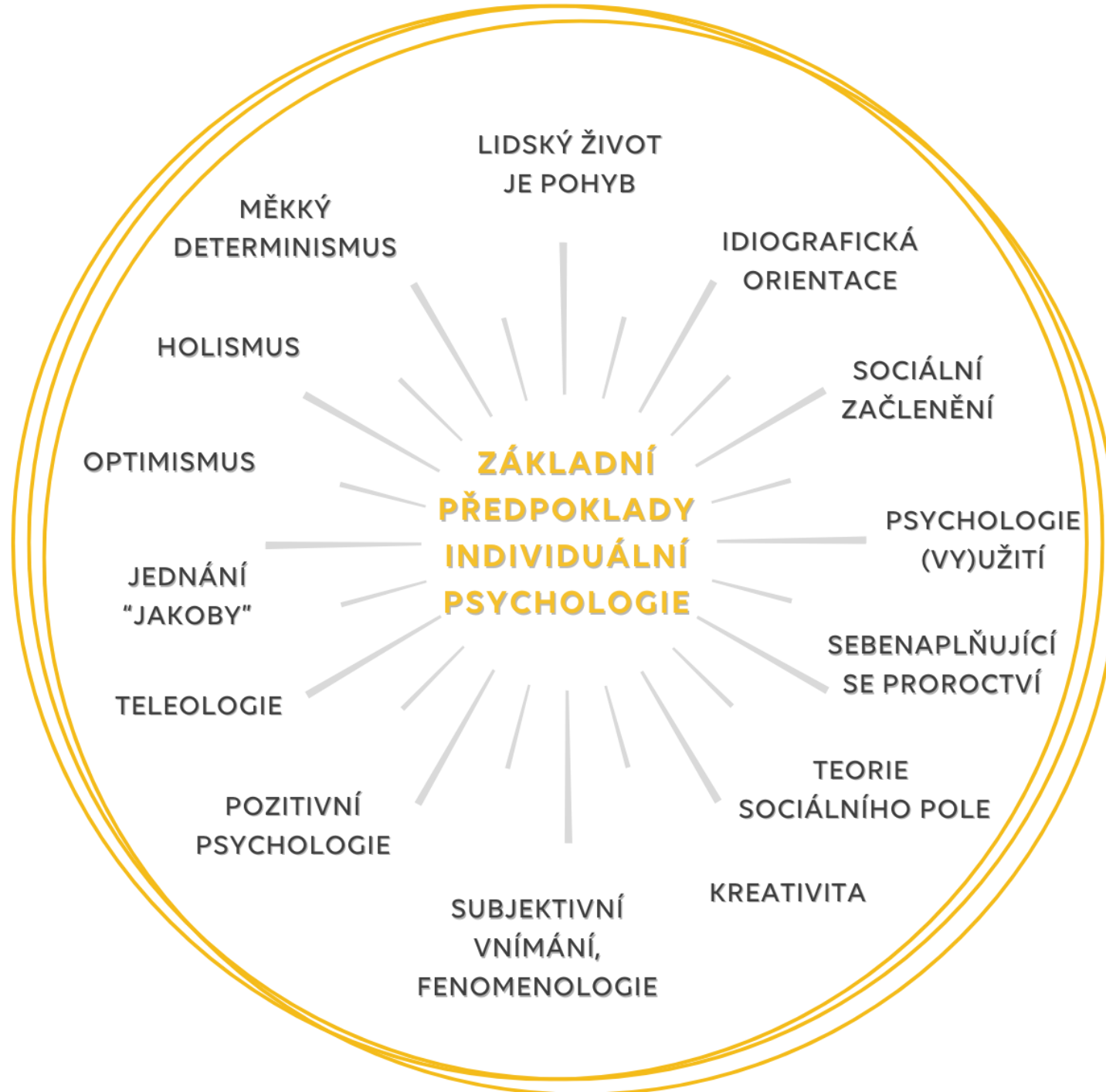
TEORIE V METAFORÁCH
A PŘÍBĚZÍCH

Individuální psychologie Alfreda Adlera

Psychologie zdravého rozumu

Teorie prezentována srozumitelným jazykem, koncepty, které jsou snadno pochopitelné

Pozitivní přístup a důležitost sociálních vztahů



Jako plavci na otevřeném moři se lidé pohybují v neustávajících vlnách životních událostí,
přičemž hledají pevný bod a směr.

Člověk je v neustálém pohybu, který je konzistentní a
dává jedinečný smysl a význam.

Člověk si postupně vyvine specifické strategie při
kontaktu s druhými lidmi.

Jedinečný pohyb je vyjádřením jedinečné
životní dynamiky, kterou nejlépe reprezentuje životní
styl.



LIDSKÝ ŽIVOT JE POHYB



Stejně jako cestující s jasným cílem na mapě,
lidé směřují k určeným destinacím, které jim poskytují směr a motivaci.

Cíle jsou jako orientační body v životě.

Základní dynamickou silou je směřování od pocitu mínus
k pocitu plus.

Jednou ze strategií individuální psychologie je rozvíjet pocit
sounáležitosti, který je obecným cílem.



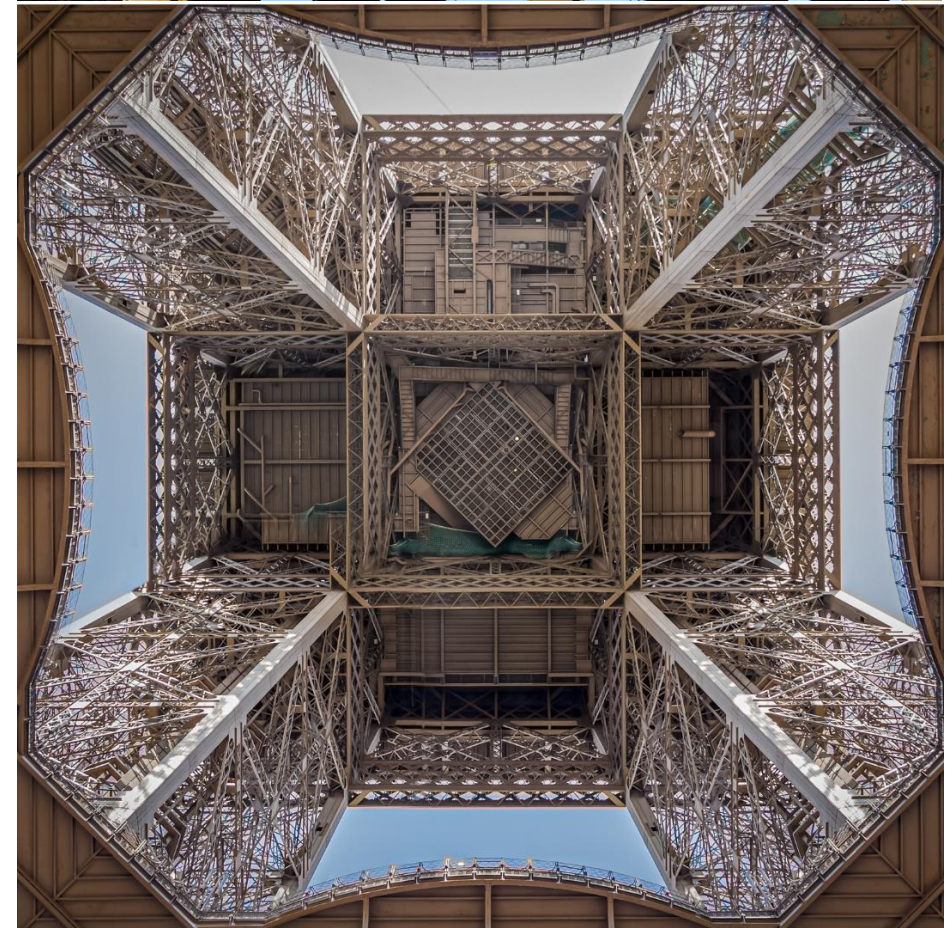
” TELEOLOGIE “

Jako brýle, které nám filtrují svět, naše vnímání formuje naši realitu a ovlivňuje naše rozhodnutí.

Způsob, jakým lidé vidí své světy a sami sebe, je stejně důležitý a občas důležitější než skutečný svět.

Postoj k životu se skládá z nádherné kombinace individuální lidské volby a zaměřenosti jedince na cíl (Adler).

Svět je takový, jaký ho vidíme. Naše perspektiva utváří naše chování a určuje naši cestu.



SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ



Podobně jako herci na jevišti se lidé často přizpůsobují rolím a scénářům, které si sami vytvořili.

Žijeme podle map, které si sami kreslíme.

Fikce (neboli subjektivní přesvědčení či interpretace) slouží jedinci k organizování obrazu světa a zkušenosti.

Jdeme životem „jakoby“ naprogramovaně, aniž si uvědomujeme, že jsou i jiné cesty.



”

JEDNÁNÍ „JAKOBY“

“

Jako zahradníci, kteří využijí stejnou plochu ve svých zahradách a sklídí různou úrodu.

Důležitější než to, co lidé mají, je to, jak své zdroje využívají.

Pokud si uvědomujeme svoje limity a využíváme svých zdrojů, můžeme dosáhnout optimálního.



”

PSYCHOLOGIE (VY)UŽITÍ

“

Jako ryby ve vodě jsou lidé neoddtělitelně spojeni se svým sociálním prostředím,
které je ovlivňuje a formuje.

Lidé jsou součástí sociálních vztahů a jsou ovlivněni faktory prostředí.

Je nemožné je oddělit od jejich světů.



TEORIE SOCIÁLNÍHO POLE



Každý jednotlivý hudebník je důležitý pro celkový výkon orchestru
a když spolupracují, vytvářejí krásnou hudbu.

Základní lidskou motivací je náležení a rozvíjení sociálního zájmu.

Jediný způsob, jak porozumět lidem, je uvažovat o nich
v rámci kontextu vztahů.

Smyslem života je přínos, přispívání komunitě.



”

SOCIÁLNÍ ZAČLENĚNÍ

“

Jako umělci, kteří pracují s prázdným plátnem,
mají lidé neomezený potenciál vytvářet a formovat své životy.

Lidé mají schopnost tvořit a měnit své životy.

Kreativita nám dává možnost opustit staré vzorce
a objevit nové cesty k lepšímu a adaptivnějšímu životu.



” KREATIVITA “

Jako složité ekosystémy, kde každá součást má svůj vliv na celkovou harmonii a rovnováhu.

Lidé jsou celé organismy, které nelze dělit na části, procesy nebo funkce.

Člověk je plně organizovaný živý organismus, sociálně zakotvený, směřující k vytyčenému cíli.

„Musíme znát celek, než budeme moci vyvodit jakékoli závěry o jeho částech.“ Adler



”

HOLISMUS

“

Jako pavučina vzájemných vztahů, kde každý tah ovlivňuje pohyb celé sítě.

Individuální psychologie nepředpokládá žádné kauzální souvislosti, nehledáme tedy příčiny lidského chování.

Chování je funkcí kombinace vlivů. Neexistuje jediný přímý kauzální faktor, který produkuje jediné chování.



”

MĚKKÝ DETERMINISMUS

“

Jako detektivové, kteří zkoumají každý detail, aby porozuměli unikátním příběhům každého člověka.

I když obecné principy lidské dynamiky jsou užitečné, nejsou náhradou za porozumění jednotlivému případu.



”

IDIOGRAFICKÁ ORIENTACE

“

Jako zahradníci, kteří se zaměřují na pěstování a zdokonalování květin a rostlin, místo aby se soustředili pouze na odstraňování plevelů.

Zaměření na osobu a její silné stránky, stejně jako na překážky, které brání růstu.

Podpora, dodávání odvahy neboli encouragement je proces a metoda, které prostupují celou terapií.



POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE



Jako když se ráno probudíme se slovy „to bude báječný den“
a na každém kroku získáváme pro toto tvrzení spoustu důkazů.

Lidé obvykle najdou to, co hledají, čímž potvrzují svá
očekávání nebo vytvářejí přesně ty okolnosti, kterých se
obávají.

Věřit znamená vidět.



”

SEBENAPLŇUJÍCÍ SE PROROCTVÍ

“

Jako stromy v lese, které se přizpůsobují změnám počasí a podmínkám,
ale stále rostou a přispívají k ekosystému kolem sebe.

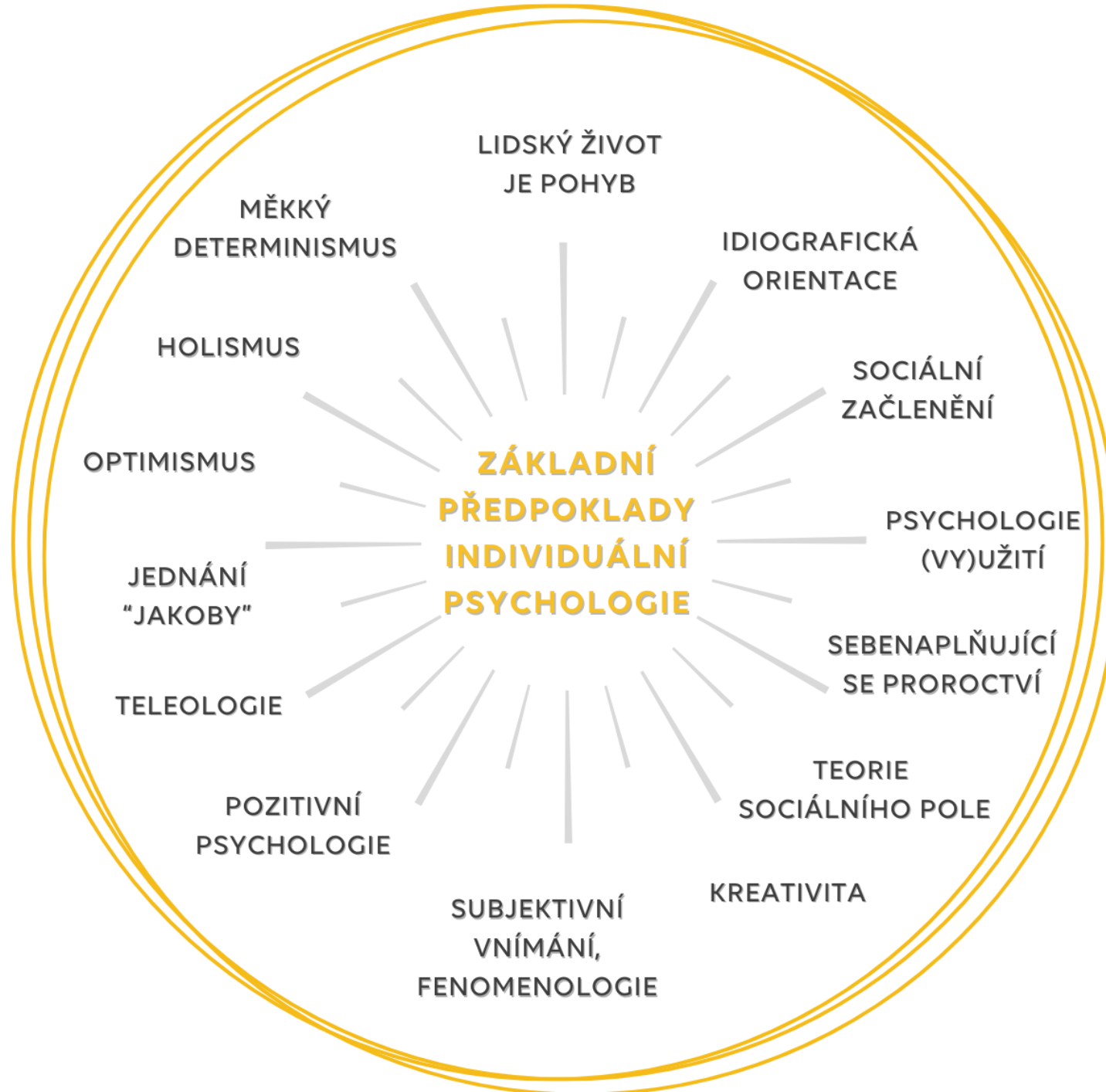
Optimistická povaha adlerovské terapie a používání povzbuzovacích strategií slouží k vytvoření přijímajícího prostředí, k posílení vztahu, k vytvoření atmosféry, ve které se klient může uzdravit, učit se a růst.



”

OPTIMISMUS

“



LIDSKÝ ŽIVOT
JE POHYB

MĚKKÝ
DETERMINISMUS

IDIOGRAFICKÁ
ORIENTACE

HOLISMUS

SOCIÁLNÍ
ZAČLENĚNÍ

OPTIMISMUS

**ZÁKLADNÍ
PŘEDPOKLADY
INDIVIDUÁLNÍ
PSYCHOLOGIE**

PSYCHOLOGIE
(VY)UŽITÍ

JEDNÁNÍ
"JAKOBY"

SEBENAPLŇUJÍCÍ
SE PROROCTVÍ

TELEOLOGIE

POZITIVNÍ
PSYCHOLOGIE

TEORIE
SOCIÁLNÍHO POLE

SUBJEKTIVNÍ
VNÍMÁNÍ,
FENOMENOLOGIE

KREATIVITA



Děkuji za pozornost.

Užijte si letní školu v duchu principů individuální psychologie,
ve spolupráci, setkávání se a tvořivosti!