

Masarykova univerzita v Brně  
Filozofická fakulta  
Psychologický ústav

**M U N I** **Psychologický**  
**A R T S** **ústav**

**Individuální psychologie Alfreda Adlera**

*Seminární práce*

*Práce k předmětu Dějiny psychologie*

Autor: Andrea Macurová

UČO: 539775

Brno

Datum odevzdání: 16. 12. 2022

## Úvod

Alfred Adler položil základy individuální psychologie v roce 1911, poté, co odmítl uznat Freudovu sexuální teorii a byl přinucen opustit Vídeňskou psychoanalytickou společnost. Ačkoliv o Adlerovi se ve většině publikací píše jako o Freudově stoupenci, vždy byli spíše spolupracovníky. A od počátku se jejich přístupy lišily. Tento rozdíl můžeme vypořádat již u vzorů těchto dvou významných psychologů. Zatímco Freud vzhlížel k fyziologicky orientovanému Ernstu Brückeovi, který studoval u zakladatele mechanistické fyziologie Johanneše Müllera, Adler se zhlédl ve svém učiteli Rudolfovi Virchowovi, který tíhnul k sociologii (Ansbacher & Huber, 2004). A právě pod vlivem spletitých společenských vztahů a jejich dopadu na život jedince vzniká Adlerova individuální psychologie.

## Základní koncepty individuální psychologie

Individuální psychologie vnímá život člověka jako celek. Každý čin je projevem toho, jaký postoj má jedinec k životu. Protože by bez konkrétního cíle skutečnost jednotlivce postrádala smysl, tento cíl si musí stanovit již na počátku života. V tomto období si dítě vybírá silnou osobnost, která ztělesňuje jeho cíl, neboli *prototyp*, jehož budování je ukončeno ve čtyřech, pěti letech věku. Tímto vzniká *životní styl* jedince, který už se poté mění jen velmi těžko. Abychom odhalili životní styl daného individua, musíme analyzovat jeho nejranější vzpomínky, protože do nich se prototyp promítá, a vždy sledovat tohoto jedince v celém sociálním kontextu. Právě tento prototyp vybudovaný v dětství je pro individuální psychologii nejdůležitější, z čehož plyne, že neklade důraz na dědičnost, ale na to, co člověk se svou genetickou výbavou udělá v několika prvních letech života (Adler, 1999). Tím, že zdůrazňuje snahu o dokonalost, snahu překonat překážky, stojí individuální psychologie se všemi svými koncepty na půdě evoluce (Adler, 1995).

Podstata individuální psychologie tkví v *pocitu méněcennosti*, který je základem lidského usilování a úspěchu. Pocit méněcennosti máme všichni a za normálních okolností nás stimuluje a nutí se dále rozvíjet (Adler, 1999). Protože cílem pohybu jedince je dokonalost, člověk ho nikdy nemůže dosáhnout, což vede k nepřetržité snaze lidstva (Adler, 1995). Tento negativní pocit nám pomáhá překonávat společenský život. Pokud se ale jedinci v důsledku špatné výchovy a sociálního výcviku nepodaří pocit méněcennosti akceptovat jako součást života, může přerůst až do *komplexu méněcennosti*, který je abnormálním pocitem méněcennosti a vyznačuje se špatnou sociální přizpůsobivostí jedince. Komplex méněcennosti často doprovází jeho zdánlivý protiklad, *komplex nadřazenosti*, který jej však pouze kompenzuje (Adler, 1999). Dochází k němu z důvodu životní nejistoty člověka, která vede k touze po moci. Komplex nadřazenosti tak danému jedinci poskytuje zdání převahy (Adler, 1995).

Mezi faktory ovlivňující životní styl člověka Alfred Adler mimo jiné radí důležitost *pořadí narození sourozenců*. Uvádí, jaký má sourozenecká konstelace vliv na jedince, ale zároveň upozorňuje, že se jedná o pouhé tendence a tato typologie nemusí nutně platit ve všech případech. První dítě, nejstarší, zpočátku vyrůstá jako jedináček, ale po narození mladšího sourozence je „sesazeno z trůnu“, což prožívá jako pocit tragédie. U prvorozených v důsledku této události převažují konzervativní názory – domnívají se totiž, že u moci by měl zůstat ten, kdo ji již má. Druhorozené dítě (jedná se o Adlerovo

označení, osobně bych ho nazvala spíše prostředním dítětem, protože v individuální psychologii se tímto termínem označuje dítě, které se nenarodilo jako první, ale ani jako poslední, nezáleží však na tom, zda je skutečně druhorozené, nebo například až šesté ze sedmi sourozenců) se snaží překonat staršího sourozence, který mu nastavuje laťku. Je velmi aktivní a má sklon rebelovat a neuznávat autoritu (1999). Jeho výhodou je, že nejstarší dítě je průkopník, takže mladší má usnadněnou situaci. Dynamika prvorozeného a druhorozeného dítěte je hezky znázorněna v biblickém příběhu Jáкова a Ezaua. Postavení nejmladšího dítěte rodiny se od všech ostatních liší tím, že nemá za zády pronásledovatele (Adler, 1994). Protože od dětství bojuje se skutečností, že je vždy ve všem nejslabší, snaží se odlišit. Je pro něj totiž snazší prosadit se v oblasti, kde nemá v rodině konkurenci. O nejmladších sourozencích existuje mnoho legend, mezi nejznámější patří biblický příběh o Josefovi a jeho bratrech. Poslední typ, jedináčci, jsou speciální případ, protože nikdy nezažili tragédii sesazení z trůnu. Vždy byli středem pozornosti a chtějí, aby to tak zůstalo i v dospělosti (Adler, 1999).

Dalším faktorem ovlivňujícím životní styl jedince je chyba ve výchově v podobě *nerovnocenného přístupu* k chlapcům a dívkám. Chlapci jsou rodiči, a obecně společností, přeceňováni, kdežto dívky jsou podceňovány (Adler, 1999). To má často negativní dopad na další vývoj dívky, která nesouhlasí s podřadnou rolí svého pohlaví. Adler tento koncept nazval mužským protestem. Jeden z jeho možných důsledků je komplex nadřazenosti, přičemž se ženy snaží napodobovat muže a vzdávají se tak své ženskosti (1995).

Jedním z dosud nezmíněných, důležitých pojmů v individuální psychologii je *pocit sounáležitosti*. Matky stojí u vzniku tohoto pocitu, protože jsou první, s kým dítě sounáležitost cítí. Vytvoření pouta s matkou je *první životní fází* dítěte. Matka musí dítěti pomoci rozvinout *druhou funkci*, kterou je rozšíření pocitu sounáležitosti na další lidi, primárně otce (Adler, 1994). Pokud u dítěte pozorujeme, že se odvrací od matky, znamená to, že matka nezvládla svou prvotní funkci a dítě si u ní prožilo tragédii, tudíž se přimyká k jiné blízké osobě. To, zda se u dítěte dostatečně vyvinul pocit sounáležitosti, ověřuje v prvé řadě škola. Zde totiž okamžitě vyplynou napovrch nedostatky rodičovské výchovy. Směr, kterým se jednotlivec bude dále vyvíjet, je dán stupněm pocitu sounáležitosti. Pokud se u dítěte pocit sounáležitosti vyvinul správně, bude se projevovat jako spolupráce ku prospěchu druhých. Na druhou stranu, pokud si člověk neosvojí dostatek pocitu sounáležitosti, dojde k chybám v životním stylu (Adler, 1995). Tito lidé se pak ocitají v neužitečné sféře života. Lidé s nedostatkem pocitu sounáležitosti neumí používat *common sense* („zdravý rozum“), naopak používají soukromou logiku, takže ve svém jednání nedokáží nalézt chyby (Adler, 1999). Při léčbě musí dojít, v důsledku nabytí pocitu sounáležitosti, ke změně soukromé logiky na *common sense*. Jedině tak může být pacient uzdraven (Adler, 1993). Z nedostatku pocitu sounáležitosti pocházejí největší chyby našeho světa, jako jsou válka, trest smrti, rasová a národnostní nenávisť, sebevražda, zločin, alkoholismus nebo také neuróza. Adler se však domnívá, že v budoucnu bude pocit sounáležitosti naprostou samozřejmostí, tak jako třeba dýchání. Odkazuje se na Darwinovu teorii přírodního výběru, když tvrdí, že se pomocí evoluce vymýtí neužitečné formy života. Naše společnost se však prozatím musí snažit o rozvíjení pocitu sounáležitosti, protože náš vývojový stupeň je stále ještě příliš nízký (1995).

Zda se u člověka dobře vyvinul pocit sounáležitosti, lze jasně pozorovat při řešení *tří problémových životních otázek*, kterými jsou společenství s druhými lidmi, práce a láska (Adler, 1994), protože tyto otázky mohou vyřešit správně jen ti, kteří v sobě mají přirozené usilování o pospolitost. Za nesprávné řešení těchto otázek mohou *tři břemena* (Adler, 1995), která jsou chybami prototypu (Adler, 1999). Dítě se v takovém případě odvrací od soužití s druhými a zaměřuje se výhradně na sebe (Adler, 1995). Největším a nejrozšířenějším břemenem je *rozmazlování*. Rozmazlené děti se projevují parazitováním na matce, případně jiné blízké osobě, po které vyžadují, aby jim věnovala veškerou svou pozornost a lásku. K tomuto typu se řadí děti trpící enurézou, převalující se a vykřikující ze spaní nebo také náměsíčné děti, těmito způsoby si totiž zajišťují pozornost i v noci. Pokud existuje podezření na hýčkání dítěte, které se však neprojevuje žádným z těchto způsobů, zpravidla se ukáže, že dané dítě spí s rodiči v posteli (Adler, 1994). Velká náchylnost k přijetí rozmazleného životního stylu nastává v situaci, kdy jedinec v raném dětství vážně *onemocní* a rodiče mu kvůli tomu věnují zvýšenou péči. Když se však jedinec vyléčí a hýčkání ustane, dítě se všemožně snaží vybojovat zpět pozornost rodičů (Adler, 1995). Adler uvádí, že jedním ze způsobů, jak poznat rozmazleného jedince, jsou jeho *problémy s matematikou*. Těmto dětem se v počtech nedaří, protože v matematice je potřeba umět kombinovat a nespoléhat se jen na předem daná pravidla, což rozmazlené děti neumí, protože mají potřebu se neustále něčeho přidržovat. Druhým břemenem je obdaření dítěte *méněcennými orgány*. Dítě má tendenci věnovat přehnanou pozornost svým nedostatkům. Má pak dvě možnosti, jak se s orgánovou méněcenností vyrovnat. Buď nabyde dojem, že nikdy nebude moct dosáhnout takových výsledků jako ostatní, a do konce života se bude držet v pozadí a vymlouvat se na své neduhy, nebo najde způsob, jak tuto svou méněcennost překonat. Z těchto lidí se pak v dospělosti stávají význačné osobnosti s výjimečným talentem, jako básníci, malíři, herci nebo sportovci. K tomuto typu dětí řadíme také leváky, protože neobjevená *lateralita* vede k pocitu méněcennosti z důvodu problémů těchto dětí s úkony jako čtení a psaní (1994). Posledním břemenem je zanedbávání dětí. Do této kategorie patří děti nechtěné, odstrčené či nemanželské, kterým rodiče nevěnují dostatečnou pozornost nebo je dokonce psychicky či fyzicky napadají (Adler, 1995).

Děti zatížené břemeny, s nedostatkem pocitu sounáležitosti Adler nazývá *děti s výchovnými problémy* a rozděluje je na pasivní, kam se řadí neurotici, a aktivní, do této kategorie spadají zločinci. Pro jedince s *neurózou* je typický komplex nadřazenosti, spolu s přecitlivělostí, netrpělivostí a touhou porazit ostatní. Neurotici radši ustoupí od úkolů, než aby případný neúspěch ohrozil jejich ješitnost (1995). Jednají, stejně jako rozmazlení jedinci, na základě principu *ano, ale*, který jim dává pocit, že kdyby chtěli, mohli by mít cokoli, co by si zamlouvali. Toto jednání je pro ně velice výhodné, protože takto se nepotřebují snažit a případně čelit zklamání a prohře (Adler, 1993). *Zločinnost* vzniká z komplexu méněcennosti. Tito jedinci touží být pospolu s druhými, ale mají strach z nepřijetí. Proto si hledají snadnou cestu, jak se nad někoho povýšit, ukázat, že jsou odvážní. Vše je to ale pouze projev zbabělosti. Adler se domnívá, že pokud bychom veřejně označovali zločince za zbabělce, tak by rapidně ubylo kriminality (1999). U dětí se sklon ke zločinnosti často projevuje lhaním a drobnými krádežemi. Těmito činy si kompenzují pocit méněcennosti. Lhaní většinou slouží jedinci k tomu, aby se mohl vydávat za většího, než ve skutečnosti je. Ke krádežím pak dochází proto, že se daný člověk cítí být o něco ochuzen, takže se snaží obohatit jiným způsobem (Adler, 1994).

Jak jsme mohli výše vidět, člověk se snadno dopustí chyby při tvorbě prototypu. Adler proto apeluje na rodiče, aby tyto možné omyly měli při výchově dítěte na paměti (1994). Upozorňuje také, že je zbytečné děti trestat nebo jim dávat kázání, protože aby mohlo dojít ke změně v prototypu dítěte, rodiče musí nejdříve posílit jeho pocit sounáležitosti (Adler, 1999). Dále Adler uvádí důležitou roli mateřských škol, protože právě v předškolním věku se utváří životní styl člověka. Proto by mateřské školy měly představovat jakýsi pomyslný most mezi rodiči a širokou veřejností, podpořit v dětech jejich pocit sounáležitosti a pokusit se je začlenit do společnosti (1994).

## **Závěr**

Domnívám se, že individuální psychologie je jako směr již překonána. A to včetně Adlerovské psychoterapie, která zažívala zlatá léta v druhé polovině dvacátého století (Sperry, 2020), kdy se řadila mezi tři nejlepší psychoterapeutické přístupy (Smith & Glass, 1977). Přesto se s ní dnes již příliš nesetkáme. Důvodem je snaha přiblížit psychologii ostatním vědám tím, že se bude vyhýbat užívání metod, které nebyly ověřeny výzkumnými studiemi. Protože Adlerovská psychoterapie toto kritérium nesplňuje, byla odsunuta do pozadí (Sperry, 2020).

Ačkoliv Adler sám uvádí, že jeho typologie nemusí nutně platit ve všech případech, tak například sourozenecké konstelaci přikládá velký význam. Tato jeho teorie byla však brzy zpochybněna mnoha studiemi (Ernst et al., 1983; Rohrer et al., 2015; Wile & Noetzel, 1931), jedna z prvních proběhla již v roce 1931. Autoři této studie sice uvádějí, že vzorek pokusných osob nebyl dostatečně průkazný, ale i přesto vyvracejí vliv pořadí narození sourozenců na jejich osobnost. Nebo alespoň uvádějí, že neexistuje v takové míře, jak tento fakt prezentoval Adler (Wile & Noetzel, 1931). Ostatní studie tuto domněnku potvrzují a vlivu pořadí narození na formování osobnosti přikládají pouze okrajovou roli, pokud vůbec nějakou. O to více alarmující je fakt, jak moc je tato teorie v naší společnosti rozšířená. Pokud se totiž laik dostane do kontaktu s nějakým pojmem individuální psychologie, jedná se převážně o komplexy méněcennosti a nadřazenosti nebo, ještě ve větší míře, právě o sourozeneckou konstelaci. Možná proto, že na tuto Adlerovu teorii navázali a rozvinuli ji mnozí další, jako například Kevin Leman či Frank Sulloway (Leman, 1997; Sulloway, 1997).

Přesto se Alfredu Adlerovi podařilo pozitivně ovlivnit vývoj psychologie. Jedním z nesporných přínosů byl alespoň částečný odvrát od převážně deterministického přístupu psychoanalýzy. Dále měl vliv na psychologickou teorii kriminality, ačkoliv jeho původní koncepce musela být zdokonalována, protože ve své práci nebral v úvahu rozdílnost jednotlivých zločinů (Barton-Bellessa et al., 2015). Také bych ráda vyzdvihla jeho důraz na nutnost zrovnoprávnění žen a mužů a jeho kritiku zastaralých pořádků v tehdejší společnosti. Kromě toho byl Alfred Adler jedním z prvních, kdo se zabýval prevencí duševních poruch (Ansbacher, 1992), což ostatně vyplývá z celého konceptu individuální psychologie. Mimo jiné se také věnoval vzdělávání dětí nebo třeba teorii sebevražd. Toto je jen krátký výčet toho, kam až sahá Adlerův vliv a jaký dopad má i dnes na naše životy. Proto si Alfred Adler a jeho dílo nepochybně zaslouží své místo v historii psychologie.

## Seznam užité literatury

- Adler, A. (1993). *Umění rozumět: Příběh života a nemoci z pohledu individuální psychologie*. Práh.
- Adler, A. (1994). *Psychologie dětí: děti s výchovnými problémy*. Práh.
- Adler, A. (1995). *Smysl života*. Práh.
- Adler, A. (1999). *Porozumění životu: úvod do individuální psychologie*. Aurora.
- Ansbacher, H. L. (1992). Alfred Adler, Pioneer in Prevention of Mental Disorders. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research*, 48(1), 3-34. <https://eds-p-ebSCOhost-com.ezproxy.muni.cz/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=f6193f16-46bd-4df0-a15b-fe194f47f1e0%40redis>
- Ansbacher, H. L., & Huber, R. J. (2004). Adler – Psychotherapy and Freud. *Journal of Individual Psychology*, 60(4), 333-337. <https://eds-p-ebSCOhostcom.ezproxy.muni.cz/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=f6193f16-46bd-4df0-a15b-fe194f47f1e0%40redis>
- Barton-Bellessa, S. M., Lee, J., & Shon, P. (2015). Correcting Misconceptions About Alfred Adler's Psychological Theory of Crime in Introductory Criminology Textbooks: Moving Adler's Theory of Crime Forward. *Journal of Individual Psychology*, 71(1), 34-57. <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0006>
- Ernst, C., Angst, J., & Bleuler, M. (1983). *Birth order: its influence on personality / Cecile Ernst, Jules Angst ; foreword by M. Bleuler*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Leman, K. (1997). *Sourozenecké konstelace*. Portál.
- Rohrer, J. M., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2015). Examining the effects of birth order on personality. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(46), 14224-14229. <https://www-jstor-org.ezproxy.muni.cz/stable/26466431>
- Smith, M. L., & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist*, 32(9), 752-761. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.32.9.752>
- Sperry, L. (2020). Adlerian Therapy Yesterday, Today, and Tomorrow. *Journal of Individual Psychology*, 76(1), 79-83. <https://doi.org/10.1353/jip.2020.0019>
- Sulloway, F. J. (1997). *Born to rebel: Birth order, family dynamics, and creative lives*. Vintage Books.
- Wile, I. S., & Noetzel, E. (1931). A Study of Birth Order and Behavior. *Journal of Social Psychology*, 2(1), 52-71. <https://doi.org/10.1080/00224545.1931.9918954>