

Teorinės individualiosios psichologijos idėjos

I. Žmogaus veiklos tikslingumas

Vienas iš trijų pagrindinių teorinių individualiosios psichologijos principų yra požiūris, kad žmogus iš esmės yra siekiantis tikslo. Kiekvienas mūsų veiksmas yra mums naudingas, nes priartina mus prie tikslo. Kas gi yra ta varomoji jėga, kuri priverčia mus siekti tikslo? Atsakymas į šį klausimą ir sudaro Z. Freudo ir A. Adlerio nesutarimo esmę. A. Adleris teigė, kad ne libidinis erotinis poreikis yra pagrindinė žmogaus varomoji jėga, bet žmogaus tikslas išvengti nuvertinimo, menkavertiškumo jausmo, reikšmingumo siekis.

Adleris teigė, kad kiekvienas žmogus yra patyręs nuvertinimą ir menkavertiškumo jausmą jau vien todėl, kad buvo vaikas. Mažas, silpnas vaikas suaugusiųjų pasaulyje dažnai pasijunta bejėgis ir randa būdų įveikti savo menkavertiškumą. Vienas iš tokių būdų, R. Dreikurso metaforiškai pavadintas vandens galia – ašaros. Žinome, ko tik suaugę nepadarė, kad išvengtų šios jėgos poveikio. Taigi vaikas, jausdamasis menkavertis, savo sielos kūrybinę galią panaudoja tam menkavertiškumui kompensuoti ir įgyja pranašumą, savo galios pajautą. Pavyzdžiui, priverčia tėvus nusileisti ir paklusti jo norams arba išveda juos iš emocinės pusiausvyros (mažas akmenukas didelį vežimą išverčia). Tai nėra naudinga niekam – nei vaikui, nei tėvams, tačiau siekdami savo reikšmingumo galime paaukoti daug ką.

Adleris kalba apie siekiamo tikslo (šiuo atveju pranašumo) Aktyvumą. Kitais žodžiais būtų galima sakyti, kad šis siekis ir tikslo pasiekimas yra iliuzinis, netikras. Vienas iš svarbiausių įgimtų žmogaus poreikių pagal A. Adlerį yra jaustis pakankamai reikšmingam. Kai žmogus patiria ir jaučia nuvertinimą bei menkavertiškumo jausmą, jis natūraliai (įgimtai) siekia tą kompensuoti, o dėl to dažniausiai pašoka kiek aukščiau, nuvertindamas šalia esantį kitą žmogų (kartais tai būna jo menkavertiškumo jausmo kaltininkas, kartais – ne). Abu šie kraštutiniai yra netikri, sukurti subjektyvioje patirtyje. Tikra yra tai, kad kiekvienas žmogus yra reikšmingas ir jo žmogiškojo reikšmingumo niekas negali sumažinti.

Norėtume atkreipti dėmesį į A. Adlerio sukurtą terminą „kūrybinė jėga“. Tai labai optimistinis judesys, kartais sukeliantis žmogui gausybę nepatogumų. A. Adlerio nuomone, nuvertinimą patyrusio žmogaus psichikoje natūraliai kyla kompensuojamasis judesys, ieškantis būdų sugrąžinti savivertę. Pažiūrėkime pavyzdį. Klasikinė situacija – mes stovime eilėje. Galbūt prie vairo, tikėdamiesi kuo greičiau pasukti į kairę, gal prie teatro kasos, o bilietai tuoj gali baigtis, gal universitete prie kopijavimo aparato, o pertrauka trumpa. Kažkas užlindo, ir taip, kad pakeisti nieko negalime. Koks gi bus mūsų vidinis judesys? Nuvertinti kitą – parodyti jam, kad pykstam (rankos gestas, suraukti antakiai, burbėjimas) ar bent jau viduje sau pasakyti, ką galvojam (na, aš tai jau taip bjauriai nepasielgsiu). Čia galime matyti menkavertiškumo/ pranašumo siekio dinamiką ir tai, kad abu mūsų vidiniai procesai – tiek jautimasis nuvertintu, tiek jautimasis pranašesniu (paburbėjus ar pasijutus moralesniu) yra fiktyvūs, netikri. Juk mūsų vidinė vertė ir reikšmė nepakito. Ji su tuo nesusijusi. Pozityvu yra tai, kad asmuo visada stengiasi kuo konstruktyviau atstatyti savo pažeistą vertę. Iš pradžių atėję į naują vietą stengiamės konstruktyviai surasti tokią poziciją, kuri leistų mums jaustis pakankamai reikšmingiems ir tik tam mėginimui nepasisėkus galime ieškoti mažiau naudingų mums ir visuomenei būdų. Pavyzdžiui, šeimyninio gyvenimo pradžioje vyras sutvarko koridorių. Žmona stebisi: „Ir kaip galėjai neišsiurbti dulkių po durų kilimėliu?!“ Vyras pajunta, kad jo pastangos ir darbas nuvertintas, jis pats nuvertintas, tad yra nemenka tikimybė, kad kitą kartą jis

pasakys: „Na ne, mano tėvas netvarkydavo ir aš to nedarysiu, tai ne vyriškas darbas.” Pusiausvyra neatstatyta, galėtume fantazuoti, kaip toliau bus kurstomas konfliktas, nes kiekvieną kartą norėdamas pasijausti aukščiau kitą turi stumtelti žemiau, nei pats buvai. Štai toks svyravimas ir vyksta visais lygiais – šeimoje, organizacijoje, valstybėje (socialinės klasės, rasės), tarp valstybių.

Taigi optimistiška yra tai, kad kūrybinę jėgą, kuri yra kiekvieno iš mūsų turtas, leidžiantis išsaugoti savigarbą įvairiose sunkiose situacijose, galime naudoti pozityviai. Ir vienas iš svarbiausių dalykų – kurti tokią visuomenę, bendruomenę ir šeimą, kurioje kiekvienas gali jaustis (būti) reikšmingas pakankamai. Tačiau tą patį mechanizmą galima panaudoti ir labai destruktvyviai: pradėkite kalbėti, kad viena jūsų šalyje gyvenanti socialinė ar tautinė grupė yra prastesnė – tikrai išprovokuosite socialinę krizę.

Taigi menkavertiškumo jausmas, pranašumo siekio jausmas yra būdingas mums visiems, jau vien todėl, kad buvome vaikai, kaip sako A. Adleris. Tačiau kai kurie iš mūsų susiduriame su dideliu nuvertinimu. Kokios galimos jo priežastys? Labai kritiški tėvai (dažniausiai tai bus savimi nepasitikintys tėvai, reikalaujantys, kad vaikas savo gyvenimu liudytų jų, kaip tėvų, tinkamumą); tobuli tėvai, kurių negalima pavyti; fiziniai trūkumai, ligos ar tiesiog visuomenės susikurto įvaizdžio neatitikimas; priklausymas tautinei, rasinei ar seksualinei mažumai, pabėgėlio statusas. Atskirai reikia paminėti fizinę, seksualinę ar psichologinę prievartą, vaikų nepriežiūrą (pasitaikančią visose socialiniuose sluoksniuose) – tai iš esmės žeidžia augančio žmogaus savivoką, savigarbą. Taigi tais atvejais, kai žmogus patiria didelį nuvertinimą, formuojasi menkavertiškumo kompleksas, kuris yra neatsiejamas nuo pranašumo siekio komplekso. Kitais žodžiais tariant, žmogus, kuris visą laiką jaučiasi menkesnis, visą laiką bandys įrodyti savo pranašumą. Ir tokioje situacijoje jau tenka susidurti su praradimais. Pavyzdžiui, paauglys meta mokyklą – jis netiki, kad gali mokytis, jaučiasi pranašesnis, nes niekas negali priversti jo apsigalvoti ir eiti į mokyklą. Suaugusi moteris metus neišeina iš namų – saugo save nuo pralaimėjimo, daro ką nori, jaučiasi tą akimirką pranašesnė.

Kiekvieno mūsų gyvenimas turi savo tikslą, dažniausiai neįsisąmonintą. Tas tikslas formuojasi pirmaisiais gyvenimo metais. Kartu formuojasi ir gyvenimo stilius – būdas, kaip siekti gyvenimo tikslo, kaip būti reikšmingam ir priklausančiam.

Šioje vietoje labai svarbi yra gyvenimo patirtis. Būtent patirtis ir lemia ne tik mūsų veiksmus ar pasirinkimus, bet ir mūsų suvokimą, situacijos matymą. Apercepcija – dar vienas A. Adlerio pradėtas vartoti terminas. Tai, kaip mes suvokiame pasaulį, priklauso nuo mūsų anksčiau įgytos patirties. Iliustracija galėtų būti patarlė „Kartą nudegęs ir šaltą pučia”. Todėl ne tiek svarbu gyvenimo faktas, kiek tai, ką tas faktas reiškia žmogui. „Ką jums tai reiškia?”, be abejo, yra vienas iš mėgstamiausių adlerininkų klausimų. Pavyzdžiui, mergina su savo vaikinu išvažiuoja pasivažinėti, mergina vairuoja. Vaikinas sako: „Tu gerai vairuoji.” Viena mergina šiuos žodžius priima kaip komplimentą, jos įgūdžių įvertinimą. Ji jaučiasi gerai išgirdusi šį sakinį. Kita mergina pradeda labai jaudintis, sutrinka, gal net susierzina. Kodėl? Ji nepasitiki savimi, gal ir netgi ne tik kaip vairuotoja, o vaikino pastaba parodo, kad jis kreipia dėmesį į tai, kaip ji vairuoja, vadinasi (pagal jos logiką), jis pastebės, kai ji padarys klaidą, ir ja nusivils, o tada gali nuspręsti, kad draugauti neverta ir t.t. Mūsų fantazija kartais gali būti beribė neigiama prasme. Taigi kiekvienas mūsų esame unikalūs savo patirtimi, vadinasi, kiekvienas turime unikalį „privačią logiką” (R. Dreikurso terminas), kažkuria prasme kiekvienas gyvename savo unikaliame pasaulyje, kurį patys sukonstruojame.

Dreikursas sukūrė netinkamų elgesio tikslų koncepciją. Kai negalime jaustis reikšmingi elgdamiesi tinkamai, to reikšmingumo jausmo siekiame elgdamiesi netinkamai. Šią koncepciją R. Dreikursas sukūrė remdamasis savo ilgamete tėvų ir mokytojų konsultavimo patirtimi. Ji padeda suprasti vaikų

ir paauglių netinkamą elgesį, tačiau ir suaugę taip pat nesame laisvi nuo šių netinkamo elgesio tikslų. Tik suaugusiojo gyvenime jie ne taip aiškiai matomi. Taigi, R. Dreikurso nuomone, yra keturi netinkamo elgesio tikslai: 1) dėmesio siekis – vaikas jaučiasi reikšmingas tik tada, kai į jį yra atkreipiamas dėmesys; 2) jėgos kova -vaikas jaučiasi reikšmingas tik tada, kai jo viršus; 3) kerštas – vaikas jaučiasi reikšmingas, kai įskaudina kitą taip pat, kaip ir jis pats buvo įskaudintas; 4) pasitraukimas ar prisiimtas nesugebėjimas – vaikas jaučiasi bejėgis, nori būti paliktas vienas, nes netiki, kad jis gali. Pirmieji du tikslai yra būdingi visiems vaikams ir paaugliams, tačiau, jei vaikai ir toliau patiria daugiau nuvertinimo nei padrąsinimo, jie sieks 3-io ir 4-o tikslo, o tai jau destruktivu. Dėl šių priežasčių tėvai ar pedagogai dažniausiai ir kreipiasi pagalbos.

Adleriškosios terapijos tikslas – suprasti asmens individualią (privačią) logiką. Apie tai, kad taikant šią terapiją kiekvieno kliento, jo logikos unikalumas yra svarbesnis nei metodas ar diagnozė, dar kalbėsime. Taip pat dar grįšime prie gyvenimo stiliaus sampratos, bet prieš tai turime pakalbėti apie kitą teorinį principą.

II. Žmogus yra socialus

Žmogus yra socialus iš prigimties. Vienas iš įgimtų žmogaus poreikių – bendrumo, priklausymo poreikis. Šį poreikį A. Adleris aiškino biologiškai. Žmogus neišgyventų vienas – ypač vaikas.

Adleriui bendruomeniškumo jausmas buvo daugiau nei tik psichinę realybę atspindintis (įvardijantis) terminas. Norėtume šiek tiek plačiau pristatyti šį terminą.

[domu tai, kad vokiškai A. Adleris vartojo terminą *Gemeinschafts-gefühl*. Emigravęs į Ameriką jis pradėjo rašyti angliškai ir 1929 m. bendruomeniškumo jausmą įvardijo socialiniu interesu. Bendruomeniškumo jausmą A. Adleris apibūdina kaip psichinę būseną ar jausmą, kad esi bendruomenės dalis, iš esmės – kad esi pasaulio dalis. Tiek bendruomeniškumo jausmas, tiek socialinis interesas yra nukreipti į tai, kas už individo ribų. Socialinis interesas yra aktyvi motyvuojanti, nukreipianti elgesį jėga. Asmuo yra atsisukęs į kitus socialiai naudingą būdą. Bendruomeniškumo jausmas yra socialinio intereso pagrindas. R. Dreikursas pratęsė A. Adlerio mintis kalbėdamas apie geležinę socialinio gyvenimo logiką – bendruomeniškumo jausmas ir menkavertiškumo/ pranašumo siekio dinamika veikia taip pat neatšaukiamai kaip ir žemės traukos dėsnis. Tai reiškia, kad jei kokia nors socialinė grupė pasiskelbia ar pasijaučia esanti pranašesnė už kitas, ji sugriauna stabilumą ir yra pasmerkta anksčiau ar vėliau būti nuversta ir pakeista kita grupe.

Adlerio pasaulio sampratoje bendruomeniškumo jausmas buvo metafizinis tikslas, kurio siekia žmogus (ar net žmonija), galutinis socialinės evoliucijos tikslas. Taigi matome, kad dvasinio gyvenimo lygmuo Adlerio teorijoje sietinas su bendruomeniškumo jausmo raida – individualiai ir visuomeniškai. A. Adleris sakė, kad metafizika yra natūrali gyvenimo dalis, ji stipriai veikia žmonijos gyvenimą ir raidą. Mes nesame palaiminti žinoti absoliučią tiesą, todėl esame priversti galvoti apie žmonijos ateitį. Bendruomeniškumo jausmas suvoktinas amžinybės kontekste.

Ką jums tai primena? Krikščionybę. Adleris teigė, kad jis tik padėjo suprasti tai, ką žmonija žinojo jau seniai ir kas žmonijos labui atsirado evoliucijos procese. Adlerio požiūris į religiją buvo toks: krikščionybė buvo reikalinga, kol žmogus, vien remdamasis mokslu, nežinojo, kaip reikia gyventi. Reikėjo Dievo, kuris pasakytų: mylėk artimą kaip pats save. Matome religijos psichologinės redukcijos pavojų.

Bendruomeniškumo jausmas susideda iš dviejų dalių: poreikio priklausyti grupei ir poreikio įnešti savo indėlį į grupės gyvenimą. Tos abi dalys yra susijusios. Jausdami priklausą grupei aktyviau

dalyvaujame jos gyvenime, veikiamo jos labai viduje ar išorėje. Kita vertus, kai turime galimybę ką nors padaryti grupei, lengviau pasijuntame jos dalimi.

Pavyzdžiui, kai atvažiuojame pas draugus į kitą miestą, kur jų šeimoje turime pagyventi kelias dienas. Iš pradžių dažniausiai būna nelabai jauku, tačiau jei turime galimybę jiems padėti – pavyzdžiui, paruošti valgyti, kol jie darbe (jei atvažiavome atostogauti), paimti jų vaiką iš darželio ar mokyklos – galime pasijausti laisviau. Logika būtų tokia: aš naudingas, vadinasi, kažkiek savas. Šie abu bendruomeniškumo jausmo aspektai labai intensyviai panaudojami adleriškam konsultavimui. Kartu su klientais ieškoma būdų, kaip būti reikšmingam elgiantis konstruktyviai, kaip vaikams ir paaugliams padėti taip pat jaustis. Šeima yra pati pirmoji grupė, kuriai norime priklausyti.

Socialinio intereso prigimtis biologinė. Žmogus gimsta su galimybe būti socialus, bendruomeniškas. Iš pradžių vaikas jaučia šį jausmą santykiuose su mama. Jis kaip ir peržengia savo ribas atsisukdamas į mamą. Ji vaiko dėmesį nukreipia į kitus šeimos narius (plečia jo matymo ir jausmų lauką), vėliau į kitus bendruomenės narius (kitus gimines, draugus, kaimynus). Jei motina neatlieka šitos funkcijos, vaikas nepasiruošęs spręsti socialinio gyvenimo problemų. A. Adleris pabrėžė, kad socialinis interesas – tai įgimta potencija, kurią reikia sąmoningai ugdyti. Įgimta socialinio intereso „medžiaga“ nepakankama, kad galėtų vystytis be socialinio supratimo naudos. Tik socialiniame kontekste formuojasi subjektyvus vaiko sprendimas, kaip jis interpretuos daugiaprasmi socialinį kontekstą. Tai priklauso nuo kūrybinės vaiko energijos, kurią nukreipia aplinka, ir nuo aplinkos patyrimo. Galime įsivaizduoti, kad vaikas patyrė tėvų nepriežiūrą (nebūtinai fizinę, gal tik emocinę). Šitame kontekste jis padarys sprendimą (aišku, neįsisąmonintą), kad suaugę yra nepatikimi, kad jis turi pats rūpintis savimi. Tokio giliai vidinio sprendimo padarinys gali būti vaiko nuostata perimti tiek suaugusiojo vertybių, kiek jam atrodo naudinga. Matome, kaip vaiko vertybių raida susisieja su jo ankstyvu patyrimu.

Žmogaus psichologinė gėrovė, psichinė sveikata yra artimai susijusi su bendruomeniškumo jausmu – žmogus, kuris jaučiasi priklausantis realiai grupei (šeimai, klasei, draugų grupei), jaučiasi galintis būti naudingas tai grupei, jaučiasi saugus, pasitikintis savimi, pakankamai reikšmingas. Šie du pagrindiniai – reikšmingumo ir bendruomeniškumo – jausmai yra susiję, vienas kitą palaiko. Bet, deja, ir atvirkščiai – šeimą praradęs žmogus sunkiai geba išlaikyti reikšmingumo jausmą. Taigi socialinio jausmo ugdymas, puoselėjimas yra svarbus kiekvienai visuomenei ir bendruomenei – tiek grupės, tiek šeimos, tiek individo lygmeniu. Vienintelis galimas būdas išsivaduoti iš menkavertiškumo jausmo – žinoti ir jausti, kad esi vertingas, o tas jausmas atsiranda, kai žinai, kad prisi-dedi prie bendruomenės gyvenimo.

Dabartinės psichologijos ir neuropsichologijos tyrimai moksliniais faktais patvirtina XX a. pirmoje pusėje Adlerio pareikštas išvalgas apie žmogaus socialumą. Taip, žmogus socialus nuo pirmųjų gyvenimo minučių (o gal ir anksčiau) – jis orientuotas į santykį su kitu žmogumi, su pasauliu. Intersubjektyvioje erdvėje, kitais žodžiais tariant, per bendravimą, dialogą tarp suaugusio ir vaiko vyksta biologinės paveldėtos centrinės nervų sistemos branda, augimas (taip ir norisi vartoti kompiuterinį terminą – įkrovimas). Šie nauji faktai padeda suprasti ir psichoterapijos vyksmą.

Grįžkime prie A. Adlerio teorijos. Trečiasis principas reikalingas, kad galėtume visavertiškai kalbėti apie vieną iš pagrindinių teorijos sąvokų – gyvenimo stilių.

III. Žmogaus vientisumas (holizmo principas)

Adleris teigė, kad asmuo yra vientisas, visuminis, neskaidomas į dalis. Tai reiškia, kad kiekvienu momentu, kiekvienu veiksmu pasireiškia visas žmogus.

Žmogaus vientisumo samprata yra gana dažnai deklaruojama, tačiau ją suprasti ar priimti nėra paprasta. Pirmiausia, mums labai sudėtinga suprasti žmogaus kūno, psichikos ir dvasios vienybę. Šiuolaikiniai neuropsichologiniai ir raidos psichologijos tyrimai leidžia kalbėti apie kūno ir intrapsichinio gyvenimo vienybę. Žinome, kad patirties procese formuojasi anatomiciniai-fiziologiniai ryšiai, užtikrinantys psichologinio lygmens funkcionavimą. Šiuolaikiniai neurologai smegenis vadina bio-psichocialiniu organu. Tačiau įvairių sričių profesionalams dar sunku suvokti ir pripažinti, kad tai reiškia, jog visi lygmenys vienodai svarbūs ir kad daugybiniai priežastiniai ryšiai veikia visomis kryptimis. Esame priversti atsisakyti iliuzijos, kad kuris nors vienas požiūrio taškas yra svarbesnis ar teisingesnis už kitą, nes nė vienas negali apimti keturmačio paveikslą.

Holizmo terminą 1927 m. sumanė J. Smutsas knygoje „Holizmas ir evoliucija“. Holizmas reiškia, kad visuma yra daugiau nei atskirų dalių suma. Gešaltinės psichologijos atstovai tą nurodė pirmieji. Pavyzdžiui, mozaika negali būti suprasta, jei išardysime ją į atskirus elementus. Visuma yra nedalomas vienetą ir suprantama pirmiausia todėl, kad atskirų elementų prasmė yra nustatoma. Išskiriami vadinamieji paternai – struktūriniai elementai, turintys atskiras prasmes.

Ne mažiau sudėtinga suvokti psichologinio lygmens holizmą. A. Adleris šią problemą bandė spręsti įvesdamas gyvenimo stiliaus sąvoką. Gyvenimo stilius yra visuminis asmens reiškimasis. Jis atspindi būdus, kuriais individas siekia savo gyvenimo tikslo. Atsimename, kad mūsų tikslo siekio varomoji jėga gali būti iliuzorinis pranašumo siekis, kurio mes net neįsisąmoniname. Lygiai taip pat sąmoningai nesuvokiame gyvenimo stiliaus ypatybių ir jų kilmės. Matome, kad Adlerio individo suvokimas skiriasi nuo froidiškojo iš esmės: S. Freudas suvokė žmogų kaip pasyvią areną, kurioje potraukiai ieško patenkinimo variantų – pats asmuo yra pasyvus. Pagal Adlerio sampratą asmuo yra aktyvus siekdamas savo tikslo tais būdais, kuriuos įgijo kaip gyvenimo patirtį. Norint suprasti žmogų nebūtina turėti daug informacijos apie jį. Jo gyvenimo stilius pasireiškia kiekvienu poelgiu, kūno judėjimu ir buvimo stiliumi, kūryba, pasirinkimais. Norint suprasti individą, svarbu suprasti, kaip jis juda – nuo menkavertiškumo link pranašumo, nuo vieno taško į kitą, nuo „-“ (trūkumo, pavyzdžiui, reikšmingumo jausmo) į „+“ (pavyzdžiui, į pasitikėjimą savimi). Šis judėjimas yra svarbiau nei tos formos ar raiškos, kuriuos žmogaus gyvenimo stilius įgyja tam tikrais istorijos momentais. Todėl adlerininkui terapeutui judėjimas yra svarbiau už konkretų įvardijimą, pavadinimą, vietą skalėje. Taigi ir diagnostinė kategorija nėra taip svarbu, kiek individuali turimų simptomų reikšmė individui. R. Dreikursas teigia, kad nedeterminizmas ir netikrumas yra esminiai egzistencijos aspektai – visais lygmenimis (atomo, molekulės, biologijos ir socialiniu).

Beje, apie pavadinimą „individualioji psichologija“ irgi galėtume kalbėti čia. Teko aptikti du šio teorijos pavadinimo paaiškinimus. Pirmas – kad šioje teorijoje svarbiausia yra individuali logika arba individualus pasaulio matymas. Individualioji psichologija kaip ir būtų ta psichologija, kurią mes kiekvienas susikuriame sau. (Ta prasme šis pavadinimas mums, aišku, negali nepriminti vėliau atsiradusios proto teorijų ir mentalizacijos sampratos.) Antras paaiškinimas susijęs būtent su holistiniu požiūriu į asmenį. In-dividuo – „nedalomas asmuo“. Abu šie aspektai individualios psichologijos teorijoje tikrai yra svarbus.

Gyvenimo stilių formuoja pats gyvenimas. Kai atsiduriame turtingoje, konstruktyvioje, šiltoje ir pakankamai struktūruotoje ir ribojančioje aplinkoje, formuojasi lankstus kūrybiškas gyvenimo stilius. Kūrybinė jėga panaudojama tinkamai. Žalojančioje ar skurdžioje (ypač emociškai ir socialiai) aplinkoje gyvenimo stilius gali formotis nelankstus, destruktivus. Pavyzdžiui, vyriškas, kuris augo itin kritiškoje aplinkoje, visiškai nepasitiki savimi, jaučiasi silpnas, nevertingas,

kiekviena nauja situacija ji gąsdina ir tada jis savo kūrybinę energiją gali nukreipti į galimybių vengimą – išvystyti socialinę fobiją, niekur neiti, nesistengti išmokti naujų dalykų – tokiu būdu jis vengia galimybės patirti dar vieną nesėkmę, nes nesitiki, kad bus kitaip. Ir visa tai yra neįsisąmoninta – jis tikrai nežino, kodėl jį ištinka panikos priepuoliai tada, kai jam reikia parodyti kokią nors naują pastangą. Panikos priepuoliai jį gelbsti nuo to, ko jis bijo, ir neleidžia realizuoti turimų gebėjimų.

Gyvenimo stiliaus analizei Adleris sukūrė ir taikė du pagrindinius metodus: šeimos žvaigždyno (konsteliacijos) ir ankstyvųjų prisiminimų.

Šeimos konsteliacijoje žiūrime, kokia buvo asmens judėjimo dinamika šeimoje vaikystėje, tais metais, kai formavosi jo pagrindinės pažiūros, nuostatos savęs paties, pasaulio, kitų ir gyvenimo atžvilgiu.

Adleris pirmasis atkreipė dėmesį į tai, kad vaikai turi tam tikrą panašią patirtį priklausomai nuo savo gimimo sekos. Panaši patirtis sąlygoja kai kuriuos gyvenimo stiliaus ypatumus, kurie yra siejami su gimimo eile šeimoje. Vienintelis vaikas auga dviejų suaugusių šeimoje, vyriausias iš pradžių būna taip pat vienintelis dviejų suaugusių šeimoje, bet po to, gimus jaunesniam, būna „nukarūnuotas“ ir turi ieškoti naujų būdų, kaip prisitaikyti šeimoje, nes jo, kaip vienintelio vaiko, vieta užimama. Antras vaikas gimsta jau trijų žmonių šeimoje, iš kurių vienas vaikas, ir 1.1. Bendra patirtis gali sąlygoti kai kuriuos bendrus būdo bruožus: pavyzdžiui, vyriausieji vaikai šeimoje dažniau būna geri, bet į autoritarizmą linkę lyderiai, linkę globoti ar rūpintis kitais. Vienturčiams vaikams tenka našta išpildyti visų šeimos suaugusiųjų lūkesčius, jie retai moka dalytis savo rūpesčiais, jausmais, ypač sunkiais, patys moka užimti save. Aišku, šeimos žvaigždyne svarbu ne reali gimimo seka, bet kaip žmogus ją patyrė. Svarbios ir kitos šeimos konsteliacijos ypatybės – ligos šeimoje, mirę vaikai ar kiti šeimos nariai, nesėkmingi gimdymai ar nėštumai.

Ankstyvieji prisiminimai yra vienas iš pagrindinių metodų, kuriuos A. Adleris naudojo, norėdamas suprasti ir atskleisti žmogaus gyvenimo stilių. A. Adlerio nuomone, ankstyvajame prisiminime visada atsispindi realus dabartinis gyvenimo stilius. Tam stiliui įtakos gali turėti įvairūs ankstyvi potyriai. Vienas iš smagių gyvenimo stiliaus pažinimo metodų yra vardo istorija. Pavyzdžiui, vienas klientas sako „Ai, man tėvai tai pagailėjo vardo“ – „?!“ – „Senelės vardas buvo Marija, tai sako, gal paskui dar mergaitė bus, ir man nedavė“ – „O kokį davė?“ – „Ai, kaimynas užėjo netyčia, tai jo vardą ir davė.“ To žmogaus gyvenimo stiliuje atsispindi netikėjimas, kad jis gali pats savaime ką nors reikšti, kad jis ne tas, kuris vertas. Kartais būna svarbu, ką žmogui reiškia pati išrinkimo ceremonija, kas pasiūlė vardą, kodėl. Tai gali įpareigoti, gali patvirtinti tai, kad buvai nepriimtas.

Gyvenimo stilių galima įsivaizduoti kaip judėjimo trajektoriją. R. Dreikursas aprašo metodą „Du taškai ant linijos“. Jis siūlo įsivaizduoti gyvenimo stilių kaip liniją. Jei mes iš gyvenimo faktų parinksime du pačius prieštaringiausius faktus ir per juos pabandysime nubrėžti mintyse liniją ieškodami atsakymo: kas gi jungia šiuos du prieštarīgus faktus, tada pamatysime gyvenimo stiliaus pagrindinę liniją. Tai padės mums atskleisti gyvenimo stiliaus paternus. Pirmiausia mes matome du faktus ir bandome įžiūrėti schemą. Ši technika yra vienas iš spėjimo būdų, kuriuos Adleris taikė savo psichologiniuose tyrimuose. Adleris mokė šios technikos ir savo studentus. Geriau suklusti spėjant nei visai nespėti, nes pirmuoju atveju mes taip pat gauname informacijos. Pavyzdys. IštekJusi moteris 28 metus vargsta su vyru. Jie neturi nieko bendra. Ko ji nori, jis nenori. Jis įžeidinėja ją prie kitų, visai prie jos kabinėjasi. Du taškai – ji gyvena su vyru 28 metus ir jis nuolat ją žeidžia. Kodėl? Nes ji turi į jį žiūrėti iš viršaus. Tai jai užtikrina moralinį pranašumą. Ji turėjo ištekėti už tokio vyro, kuris ją žemintų. Pažiūrėkim, kaip tai susiję su kita informacija apie jos gyvenimo stilių. Ji vyriausia iš 5 vaikų. Vadovavo jiems būdama gera ir teisinga – aukšti standartai.

Ankstyvųjų prisiminimų tema: gyvenimas neteisingas, stengiuosi būti gera, bet mane vis skaudina. Jei kažkas bloga įvyksta, galiu tik pakęsti tai, bet ne pakeisti. Gyvenimas ir vyrai yra ypač pavojingi. Ji provokuoja, bet ne atvirai. Taigi norėdama būti moraliai pranašesnė ji turi kentėti. Vadinasi, tam, kad suprastume gyvenimo stilių, turime žiūrėti ne į faktus, bet į tai, ką jie reiškia ir kokios schemos dalis jie gali būti.

Gyvenimo stilius turi užtikrinti žmogui, kad jo asmeninės logikos realybėje būtų toks gyvenimo stilius leis jam jaustis pakankamai reikšmingam ar bent jau išmokys, kaip stygių kompensuoti pranašumu, ir padės pasijusti priklausančiu, susietu su kitais.

Adleris suformulavo tris gyvenimo uždavinius, pagal kurių įgyvendinimą galime įvertinti gyvenimo stiliaus sėkmingumą. Trys pagrindiniai uždaviniai: meilė (artimi intymūs santykiai), draugystė (geri santykiai su draugais), darbas (darbas prasmingas ir naudingas bendruomenei, tai nebūtinai turi būti apmokamas darbas). Jei žmogus yra sėkmingai įvykdęs du uždavinius – turi šeimą, sėkmingai dirba, tačiau neturi ilgalaikių artimų draugų – jis gali jaustis gyvenęs visavertį gyvenimą. Du sėkmingai realizuojami uždaviniai kompensuoja trečiojo nesėkmes. Ir taip esti gana dažnai. Dviejose srityse labai sėkmingi žmonės kartais patiria nesėkmę trečioje. Tai mums byloja apie jų gyvenimo stiliaus ribotumus, tačiau žmogui netrukdo jaustis ir būti sėkmingam. Kai nesėkmė patiriama sprendžiant du uždavinius, tada jau padėtis sudėtingesnė. Dažnai žmogus jau pats kreipiasi pagalbos į specialistus, nes išgyvena diskomfortą. Nesėkmė, patirta sprendžiant visus tris uždavinius, liudija rimtą krizinę situaciją. Tokiam žmogui būtina įvairiapusė pagalba.