

## Obsah

---

1. INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE - VĚDA  
O ŽIVOTĚ 7  
Sledování cíle 8  
Způsoby vnímání světa 10  
Vliv rodičů 12  
Sourozenci 13  
Zkoumání vzpomínek z dětství 15  
Soukromá logika 15  
Význam pocitu sounáležitosti 18  
Pocity a emoce 18  
Obecný přístup 19
  
2. KOMPLEX MÉNĚCENNOSTI 21  
Vědomí a nevědomí 21  
Naše sociální vztahy 23  
Jazyk a komunikace 24  
Sociální výcvik 26  
Jak překonávat omezení 27  
Pocity méněcennosti 32
  
3. KOMPLEX NADŘAZENOSTI 35  
Cíl dokonalosti 35

- Vyhýbání se skutečným řešením 36  
 Nadřazenost a méněcennost 37  
 Zájem o sebe sama 41  
 Vychloubání a sebedůvěra 43  
 Zdravá ctižádost 44
4. ŽIVOTNÍ STYL 45  
 Rozpoznání životního stylu 45  
 „Normální“ životní styl 47  
 „Nepřizpůsobený“ životní styl 49  
 Metody diagnózy 51  
 Rozvíjení pocitu sounáležitosti 53  
 Překonávání deprese a strachu 54
5. VZPOMÍNKY Z DĚTSTVÍ 57  
 Odhalování prototypu 57  
 Typy paměti 59  
 Smrt v rodině 62  
 Vzpomínky rozmazlovaných dětí 62  
 Konkrétní vzpomínky 63  
 Prognostická analýza 66
6. PROJEVY ŽIVOTNÍHO STYLU 69  
 Řeč těla 69  
 Bázlivost 72  
 Nálady 73  
 Vývoj osobních vlastností 75  
 Vládce vlastního osudu 76  
 Závist a žárlivost 77  
 Maskulinní protest 78
7. SNY 81  
 Snový život 81

- Smysl snů 83  
Snová logika 85  
Metody výkladu 87  
Nepřítomnost snů 89  
Spánek a hypnóza 90
- 8. PROBLÉMOVÉ DĚTI 93**  
Zásady vzdělávání 93  
Pochopit rodiče i děti 96  
Komplex nadřazenosti u problémových dětí 97  
Některé vlastnosti problémových dětí 98  
Nadané děti 99  
Jak děti podpořit 100  
Pořadí sourozenců a rodinná dynamika 103
- 9. SOCIÁLNÍ PŘIZPŮSOBENÍ 109**  
Sociální kontext 109  
Problémy s chováním 110  
Přizpůsobování se škole 113  
Konfrontace se třemi životními úkoly 114  
Potřeba vybudovat charakter 117
- 10. POCIT SOUNÁLEŽITOSTI  
A ZDRAVÝ ROZUM 119**  
Společenská prospěšnost 119  
Skryté komplexy 120  
Příznaky neurózy 122  
Případ Anny 123  
Poskytnutí podpory 126
- 11. INTIMNÍ VZTAHY 129**  
Důležitost přípravy 129  
Rovnoprávnost pohlaví 131  
Dynamika přitažlivosti 131

## POROZUMĚNÍ ŽIVOTU

- Rozmazlené dítě 133
- Nabízení rady 135
- Chybné postoje 136
- Nebezpečné příznaky 137
- Manželství jako společenský úkol 139

## 12. SEXUALITA A SEXUÁLNÍ PROBLÉMY 141

- Skutečnost a pověra 141
- Dětská sexualita 142
- Životní styl a sexualita 143
- Kriminální případ 145
- Sexuální nestřídmost 146

## 13. ZÁVĚR 149

## SLOVO O AUTOROVI 151

## BIBLIOGRAFIE 154