

Stilul vietii reprezinta un set de convingeri pe care ni-l formam in general in primii ani de viata, in copilaria timpurie. Este ca un fel de linie ghid a vietii cu ajutorul careia gasim solutii pentru problemele cu care ne confruntam, gasim modalita'i de realtionare cu ceilalti, de functionare. Astfel ajungem ca adulti sa luam o serie de decizii ce au la baza metode de operare inva'ate inca din copilirie. Iar in copilarie stilul vietii s-a format ca urmare a interactiunilor cu parintii, fratii, cei din jur si din observarea si interpretarea subiectiva a relatiilor dintre oameni.

Adesea nu suntem constienti de acest fapt si cand aplicam o solutie gresita persistam in ea pana cand ajunge sa ne tulbure functionarea optima in diverse sarcini ale vietii cum ar fi munca, relatia intima sau relatia cu ceilalti. Astfel adesea oamenii ajung la terapie nu pentru probleme, ci pentru solutii gresite. Iar cand descopera mecanismul prin care ajung la astfel de solutii ajung sa-si rezolve problemele in mai multe domenii.

Stilul vietii este o constanta, nu se schimba decat in urma unui eveniment major perceput in viata noastra sau in timpul demersului psihoterapeutic. De altfel tot in timpul terapiei clientul are ocazia sa participe la dezvaluirea propriului stil al vietii si sa decida daca doreste o schimbare sau nu. Decizia ii apartine.