

Аналитическая индивидуальная психокоррекция А. Адлера

Цели коррекции :

Снижение чувства неполноценности;

Click to add subtitle

Развитие социального интереса
(просоциальной направленности);

Коррекция целей и мотивов с
перспективой изменения стиля жизни.

Основная предпосылка работы
психолога :

найти ошибку в «картине мира»
клиента

Четыре типа ошибок :

- Недоверие.
- Себялюбие.
- Нереалистические амбиции.
- Недостаток уверенности.

- Основное для клиента – занять партнерскую позицию, т.е. позицию «на равных» по отношению к психологу.
- Главное направление совместного поиска – базисные ошибки в мышлении о мире, поиск возможностей их коррекции.

4 этапа психокоррекции:

1. Установление правильных отношений. Основа этого этапа – формирование соответствующие установок в отношении клиента: уважительность, вера в возможности и способности человека, активное слушание, проявление искреннего интереса, поддержка и подбадривание. Для этого используются коммуникативные навыки и умения.

2. Анализ личностной динамики.

- Главное на этом этапе – *понимания*, осознания специфики жизни клиента важное место уделяется опросу о целях жизни:
- «В чем вы идите свое предназначение?»;
- «Вам нравится то, на что вы расходуете свою жизнь?»

Опросник семейного созвездия содержит вопросы типа:

«Как ваш отец относится к детям?»;

«Кто был любимым ребенком в семье?»;

«В каких отношениях вы были с отцом и матерью?»;

«Каким ребенком вы были?»

Смысл подобных вопросов – получить картину восприятия и раннего эмоционального опыта клиента, повлиявших на дальнейшее личностное развитие.

Набор вопросов «Раннее воспоминание».

Спрашивается примерно следующее:

- «Я бы хотел услышать о ваших самых первых детских воспоминаниях»;
- «Пожалуйста, расскажите что-нибудь из самых первых ваших впечатлений» либо «Хотелось бы услышать ваше самое яркое воспоминание, относящееся к первым шести годам жизни».

число таких просьб ограничивают 4-мя.

В ответах клиента фиксируют:

- доминирующую тему;
- повторяющуюся реакцию;
- позицию (участник или наблюдатель);
- одиночество или включенность в группу;
- центральное чувство, которое выражается в воспоминаниях.

Анализ сновидения.

В отличие от классического психоанализа в Адлерианском подходе отсутствует фиксированная символика. Большое значение уделяется детским снам. Кроме того, сновидения рассматриваются как репетиция будущих действий.

Приоритеты

1) превосходство; 2) контроль; 3) комфорт и
4) желание быть приятным.

С целью установления свойственных клиенту приоритетов его просят рассказать о своем обычном дне: что он делает, как себя чувствует, что думает, чего избегает под любым предлогом и какие чувства вызывает у других. При этом в задачу консультанта не входит изменение приоритета, а только приложение усилий по осознанию его.

Подведение итогов.

По каждой из предыдущих техник готовится *резюме*. Резюме обсуждается с клиентом, причем сам клиент читает текст резюме вслух, при этом обращается внимание на его невербальное поведение.

Смысл процедуры – нахождение главных ошибок в суждении о мире:

гиперобобщения типа: «Нет в жизни счастья»;

неверие и неосуществимые цели, например: «Я хочу нравиться всем»;

ошибочное восприятие жизненных требований, например: «Все несправедливы ко мне»;

отрицание собственной основополагающей ценности типа: «Я – конечный человек»;

мнимые ценности, например: «Главное – добиться своего, неважно, какой ценой».

Подбадривание.

На этом этапе работы основная функция – признание личного мужества клиента, его духовных сил и главное – наличия свободы выбора в поступках на основе приобретенного самопознания.

- **Поощрение инсайта.** Задача психолога – создание условий для инсайта (озарения) путем сочетания психологической поддержки и конфронтации, а также соответствующих интерпретаций с тем, чтобы высветить для клиента его неосознаваемые цели, ложные ценности, стиль жизни. В интерпретациях полезны намеки, подсказки и предположения, с помощью которых снижается уровень психологической защиты клиента.
- **Реальное самопонимание** – вот смысл третьего этапа.

Заключительная стадия (помощь в
переориентации.)

«Воплощение инсайта в действие».