

Концепция психологического консультирования в индивидуальной психологии А. Адлера



Концепции Адлера можно разделить на семь пунктов:

1) чувство неполноценности и компенсация;

2) стремление к превосходству;

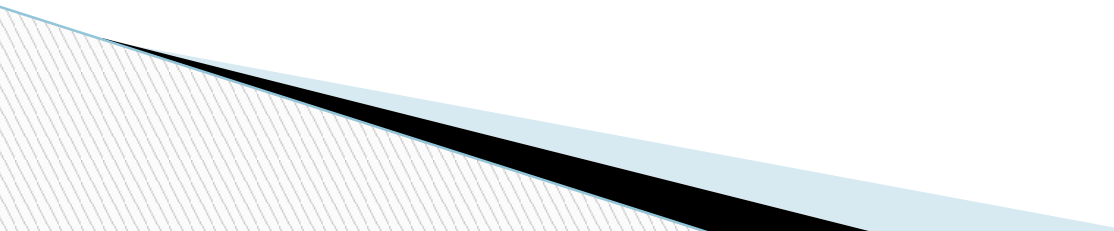
3) стиль жизни;

4) социальный интерес;

5) творческое Я;

6) порядок рождения;

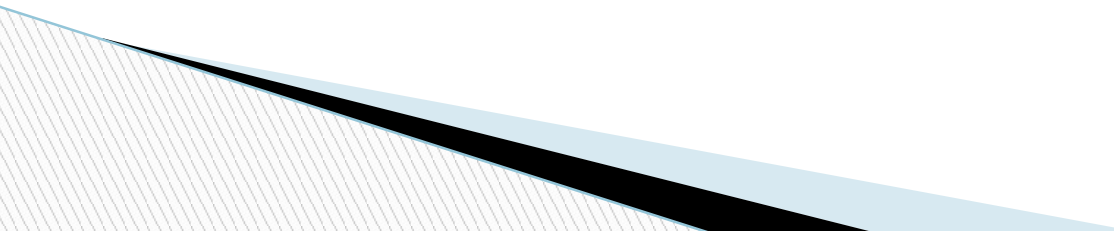
7) фикционный финализм.



Роль консультанта

- Консультанты адлерианского направления выступают прежде всего в качестве диагностов, учителей и образцов поведения в равноправных отношениях, которые они устанавливают со своими клиентами. Они пытаются выяснить, почему клиенты склоняются к тому или иному способу мышления и поведения. Консультанты делают вывод, опираясь на накопленную информацию о членах семьи и ранних детских воспоминаниях клиента. Затем консультанты обсуждают с клиентами свои интерпретации, впечатления, мнения и чувства и стараются установить терапевтические отношения. Клиента поощряют к анализу и изменению неправильного образа жизни, развивая его социальную направленность

Цели

- 1. Установление и поддержание равноправных отношений консультирования.
 - 2. Анализ стиля жизни клиента.
 - 3. Интерпретация стиля жизни клиента, способствующая пониманию его сущности.
 - 4. Переориентация и переобучение клиента, сопровождающиеся изменением поведения.
- 

Методы

- Установление отношений консультирования является критическим моментом в достижении целей адлеровского консультирования. Существует ряд методов, которые помогают ускорить этот процесс. Консультанты этой школы пытаются устанавливать теплые, благожелательные, сочувственные, дружественные и равноправные отношения с клиентами. Консультирование считается плодом совместных усилий. Консультанты активно выслушивают клиентов и реагируют «примерно таким же способом, как это делают приверженцы личностно-центрированного консультирования». Они пытаются помочь своим клиентам определить конкретные цели и установить, что должно предшествовать достижению этих целей. Консультант также может сосредоточиться на мобилизации возможностей клиента. Время от времени консультант может применить метод конфронтации, чтобы продемонстрировать непоследовательность клиента. Основная цель консультанта состоит в том, чтобы сохранять гибкость процесса взаимодействия и с его помощью стимулировать ответственность клиента.

- ▣ **Конфронтация.** Консультант подвергает сомнению рассуждения, основанные на индивидуальной логике клиента. Часто клиенты, исследуя собственную логику, осознают, что могут изменить как ее, так и свое поведение.
- ▣ **Задавание вопроса.** Консультант спрашивает: «Что изменилось бы, если бы вам было хорошо?» Клиентам часто задают «вопрос» в течение первичного интервью, но это уместно и в другое время.
- ▣ **Действие «как будто».** Клиентам предлагается действовать так, будто они являются теми, кем они хотят быть, - например, персонажами своих снов. Адлер первоначально позаимствовал идею действия «как будто» от Ганса Вейхингера, который написал, что люди создают миры, в которых они живут, исходя из своих предположений о мире.
- ▣ **Владение собой.** Клиенты учатся распознавать саморазрушительные действия или мысли. Сначала консультант может помогать в этом процессе, но, в конечном счете клиенты принимают ответственность на себя.
- ▣ **Изменение условий задачи.** Клиенты первоначально ставят перед собой краткосрочные, достижимые цели и постепенно переходят к долгосрочным реалистичным целям. Консультирование заканчивается, когда клиент достигает изменения поведения и начинает осуществлять некоторый контроль над своей жизнью.
- ▣ **Кнопка пуска.** Клиентам дают понять, что они имеют возможность выбрать, на какие стимулы в их жизни обращать внимание. Они учатся вызывать чувства (в которых они испытывают недостаток), концентрируясь на них мысленно.

Схема развития психологического процесса консультирования выглядит следующим образом:

- 1) вхождение психолога-консультанта в контакт с клиентом с помощью эмпатии, доброты, поддержки;
- 2) формирование ответственности клиента за успех психологического консультирования (сигналом о готовности его к сотрудничеству с психологом служит, в частности, желание вспомнить собственное прошлое);
- 3) когнитивное осознание клиентом жизненного стиля и проблем самости;
- 4) эмоциональное отреагирование и соприкосновение с ранее неосознаваемым чувственным опытом;
- 5) проверка в реальности нового опыта.

Достоинства

- Подход способствует созданию атмосферы равноправия благодаря тем позитивным методам, которые предлагают консультанты. Повышаются возможности раппорта и взаимодействия и увеличиваются шансы позитивных изменений.
- Подход достаточно гибок и благодаря этому применим в работе с клиентами любого возраста. «Последователи Адлера разработали модели консультирования для работы с детьми, подростками, родителями, целыми семьями, группами преподавателей и другими сегментами общества».
- Подход оказывается полезным при лечении ряда расстройств, указанных в *DSM-IV*, включая нарушения поведения, антиобщественные поступки, повышенную тревожность детского и пубертатного периода, некоторые эмоциональные расстройства и изменения личности.
- Подход способствовал развитию других теорий помощи и просвещению публики, а также пониманию механизмов взаимодействия людей. Многие из идей Адлера были интегрированы в другие подходы консультирования.

Ограничения

- Подходу недостает надежной исследовательской базы. Число эмпирических исследований, которые достоверно подтверждают эффективность адлерианского консультирования, относительно невелико . Для систематического развития теории необходимо увеличение количества исследований.
- Подход недостаточно точен в отношении некоторых своих терминов и понятий. Кори замечает, что практике и обучению Адлер придавал большее значение, чем теоретическим формулировкам и систематизации. Хотя ряд видных педагогов, таких как Дрейкус, Мосак, Динкмейер и Суини , попытались разъяснить подход Адлера, некоторые из его идей остаются непонятными. Особенно туманны высказывания Адлера относительно практической работы с клиентами.