

PRAKTINIS INDIVIDUALIOSIOS PSICHOLOGIJOS TAIKYMAS

Individualiosios psichologijos psichoterapija kartais vadinama kogni-tyvine, o kartais gilumine. Abu šie apibūdinimai yra visiškai teisingi. Pažiūrėkime, kaip atsiranda šis prieštaravimas. Individualiojoje psichologijoje yra skiriamas konsultavimas ir terapija.

Konsultavimo mokykla susiformavo amerikietiškuoju Adlerio veiklos laikotarpiu. Vieno iš svarbiausių A. Adlerio mokinių Amerikoje R. Dreikurso įtaka ir vaidmuo yra labai dideli. Giluminė adleriška terapija puoselėjama ir vystoma daugiausiai Europoje, daug terapeutų dirba Vokietijoje. Individualiosios psichologijos konsultavimo ir terapijos bendrumai

Tiek konsultavimo, tiek terapijos pagrindas yra tas pats požiūris į žmogų kaip į unikaliai suvokiantį savo pasaulį, vientisą, siekiantį socialumo ir lygiavertiškumo, aktyviai bei kūrybiškai formuojantį savo gyvenimą (sąmoningai ir neįsisąmonintai), galintį (norintį) būti atsakingą ir laisvą.

Apibendrintai galėtume apibūdinti ir tikslą. Adleriškos terapijos ir konsultavimo tikslas galėtų būti įvardijamas kaip gyvenimo stiliaus analizė. Yra vartojamas finališkumo terminas - gyvenimo stiliaus finališkumo analizė, tai reiškia, kad analizuojama, ko gi siekia būtent šis žmogus savo gyvenimo stiliumi, koks jo galutinis tikslas. Įgimtas lygiavertiškumo ir priklausymo poreikis suteikia kryptį gyvenimo stiliui, patirtis formuoja būdus, kaip būtent jų siekti. Finališkumo analizė skatina mus ieškoti atsakymo į klausimą, ką žmogui tai reiškia ir ko jis tokiu savo elgesiu siekia. A. Adleris teigia, kad žmogus daro tik tai, kas jam naudinga. Kiekvienas pats destruktiviausias simptomas yra žmogui, jo asmeninei logikai tam tikru būdu yra naudingas.

Norėdamas atskleisti simptomo tikslą ar naudą asmeninei logikai, A. Adleris sugalvojo klausimą: kas būtų kitaip, jei simptomo nebūtų. Šis klausimas taip pat padeda atskirti somatinius ir funkcinus (psichosomatinius) skundus. Pavyzdžiui, jauna mergina skundžiasi galvos skausmais. Jeigu galvos skausmo priežastis yra organinė, ji atsakytų, kad jei tiesiog neskaudėtų galvos, būtų geresnė fizinė savijauta. Jeigu šitas galvos skausmas turi psichologinę prasmę, atsakydama greičiausiai mergina tai atskleistų. Galėtų sakyti, pavyzdžiui, kad jei neskaudėtų galvos, galėtų lankyti dailės studiją, ten susirasti naujų draugų. Galime manyti, kad šis galvos skausmas apsaugo ją nuo rizikos pasirodyti nemokančia piešti ar bendrauti ir tokiu būdu patirti menkavertiškumo jausmą. Finališkumo atskleidimas dar nereiškia, kad simptomas dings. Labai vaizdų pasakymą sugalvojo R. Dreikursas. Jis sakė, kad tai tas pats kaip prisipjauti į sriubą - gali valgyti toliau, bet skonis jau ne tas.

Tiek konsultavimui, tiek terapijai svarbus žmogaus gyvenimo stiliaus judėjimo suvokimas - koku būdu judama nuo minuso prie pluso. Koku būdu reikšmingumo trūkumas paverčiamas pranašumo pertekliumi. Atskleidus tai galima padėti žmogui ieškoti būdų, kaip išvengti šio kraštutinumo ir siekti lygiavertiškumo.

Bendradarbiavimas yra esminė pozicija tiek konsultuojant, tiek gydant. Individualiosios psichologijos konsultantas ar terapeutas pirmiausia yra bendradarbiavimo santykio modelis. Jis yra lygus su klientu, nėra viršesnis ekspertas. Iš tiesų tik klientas yra savo gyvenimo ir gyvenimo stiliaus ekspertas. Konsultantas ar terapeutas bendradarbiaudamas su klientu padeda jam pamatyti savo gyvenimo stilių naujoje perspektyvoje. Atskleidžiant asmeninės logikos ar asmeninio pasaulio vaizdą svarbu ne tai, kad jį pamatytų ir suprastų terapeutas, bet kad klientas jį pamatytų naujoje perspektyvoje. Negalėtume sakyti, kad konsultantas ar terapeutas veda klientą pirmyn pažinimo taku. Greičiau galėtume įsivaizduoti, kad terapeutas ir klientas yra bendrakeleiviai, einantys tuo pačiu keliu, matantys tą patį peizažą - kliento gyvenimo stilių, kartais abu nežinodami, ką pamatys už posūkio. Konsultantas ir klientas kartais tiesiog klausimais, pastebėjimais ar pasidalijimais

mintimis kviečia klientą atkreipti dėmesį į kokias nors detales ar vaizdus - pamatyti naujai, naujai suprasti reikšmę. Tai sudaro prielaidas naujų kelių ir naujų peizažų atsiradimui.

Menkavertiškumo/pranašumo siekio dinamika ir bendruomeniškumo jausmo trūkumas yra svarbūs psichologinių problemų ar sutrikimų veiksniai. Taigi nieko keista, kad vienas iš pagrindinių, atskirai įvardijamų ir pabrėžiamų IP metodų yra padrąšinimas. Jokiu būdu neturėtume padrąšinimo maišyti su paskatinimu. Tai nėra apdovanojimas, pagyrimas, įvertinimas. Būtų galima sakyti, kad tai žiūrėjimas į žmogų per plusinius akinius - matant jo stiprybes, priimant jį, suprantant jo baimes ir saugumo poreikius, tikint, kad jis gali būti atsakingas už save ir savo poelgius. Padrąšinimas suteikia jėgų ir pasitikėjimo savimi atlikti savo gyvenimo uždavinius, atsakingai rinktis. Svarbu, kad formuotųsi tas jausmas, „aš galiu“ nes tik tada žmogus gali įgyti naujų įgūdžių ir sužinoti naujų dalykų apie save ir kitus.

Prie padrąšinimo priskirčiau ir individualiosios psichologijos konsultantų bei terapeutų pasakymą „Klientą reikia pasiimti iš tos vietos, kurioje jis yra.“

Pagrindiniai dar A. Adlerio pasiūlyti gyvenimo stiliaus analizės ir atskleidimo metodai - ankstyvieji prisiminimai ir šeimos žvaigždynas yra naudojami tiek konsultavimui, tiek terapijai. Abiem atvejais pagrindinis dėmesys kreipiamas ne į faktus, ne į turinį, o į tai, kokią reikšmę jie turi klientui, kokią prasmę jis jiems suteikia. Vienas vyriausias vaikas šeimoje gali jaustis sugebantis, galingas, palaikantis jaunesnius, nes tėvai jam patiki rūpintis šiais. Kitas vyriausias vaikas gali jaustis menkas, nepakankamai sugebantis, nevertas meilės, nes tėvai iš jo tik reikalauja atsakyti už jaunesnius, bet jis nejaučia jų šilumos ir padrąšinimo.

Konsultuojant ir gydant šie metodai taikomi kiek skirtingai. Konsultuojant taikoma daug įvairių technikų, kurios padeda klientams pažvelgti į savo patirtis naujai, suvokti reikšmes, kurias priskyrė joms, atpažinti sąsajas tarp praeities patirčių ir šios dienos pasirinkimų, elgesio. Terapijos metu dažniau laukiama spontaniško atgaminimo patirčių, susijusių su šeimos žvaigždynu, ar spontaniškai išsakomų ankstyvų prisiminimų, kartais paskatinant klausimais „ką jums tai reiškia?“, „kada vaikystėje panašiai jautėtės?“ ir pan.

Taigi individualiosios psichologijos konsultavimas ir psichoterapija remiasi ta pačia teorija ir tai sąlygoja jų bendrumus. Jie išlaisvina žmogų iš varžančių senojo gyvenimo stiliaus gniaužtų ir nuo nerealaus susikurto gyvenimo tikslo. Tokiu būdu asmenybė pasikeičia iš esmės. Terapeutas ir konsultantas nėra technikų žinovai ir taikytojai, jie yra menininkai, gali vesti ten, kur patys yra nuėję.

Konsultavimo skiriamieji bruožai

Adleriškas konsultavimas yra orientuotas į problemą. Galima suformuluoti du iš pirmo žvilgsnio vienas kitam prieštaraujančius jo principus.

Mikroskopo principas - nereikia daug informacijos, kad galėtume pradėti konsultavimo procesą ir kurti pirmąsias diagnostines hipotezes. Juk gyvenimo stiliaus paternai atsispindi kiekviename veiksmo, vidiniame ar išoriniame. Konsultanto tikslas - atskleisti klientui, kokie gyvenimo stiliaus aspektai prisideda prie tos ar kitos problemos atsiradimo. Dėmesys yra kreipiamas į galimą simptomo naudą, jo psichologinę reikšmę asmeniniame kliento pasaulėvaizdyje. Konsultacinis pokalbis fokusuojamas į problemą, nuo jos pereinant prie asmeninės logikos tyrinėjimo.

Bendruomeniškumo principas - ieškant problemos sprendimo konsultavimo procese klientas (asmuo, šeima, mokyklos klasė) matomas platesniame kontekste: individas, šeima, bendruomenė, visuomenė; mokinys, klasė, mokykla, bendruomenė, visuomenė. Pavyzdžiui, vaiko konsultavimas visada bus tėvų ir vaiko konsultavimas, atsižvelgiant į visos šeimos dinamiką. Mokykloje sėkmingai plačiai taikomas būtent adleriško konsultavimo modelis mato vaiką klasės ir mokyklos kontekste.

Kaip šie du prieštaringi principai gali būti taikomi?

Pavyzdžiui, šeima kreipiasi į IP konsultantą dėl to, kad pirmokas nenori pasilikti vienas klasėje, reikalauja, kad mama iš karto po pamokos būtų prie klasės durų, atsisako eiti į anksčiau patikusį keramikos būrelį. Kalbant apie pačią situaciją, konsultantas bando suprasti, koks yra vaiko netinkamo elgesio tikslas, ko jis siekia, laikydamas mamą taip arti prisirišęs. Mama labai išgyvena dėl jo pasiekimų, ypač daug dėmesio skiria mokymuisi, netgi mokytojos prašo specialiai užduoti namų darbus (juk pagal įstatymą turėtų neužduoti), nes kitaip vaikas tikrai neišmoks gražiai rašyti. Konsultantė spėja „Ar gali būti, kad jautiesi nemylimas, jei neparašai labai gražiai?“ - „Taip“, - atsako berniukas. „Paklausk mamos dabar,“ - pasiūlo konsultantė. Berniukas pasisukęs į mamą klausia „Ar tu manęs nemylėsi, jei negražiai parašysiu?“ Mama atsako: "Na ką tu, aišku, kad mylėsiu, bet gražiai rašyti irgi labai svarbu." Kažkodėl mama nepasitiki sūnaus gebėjimais. Pamatėme vaiko asmeninės logikos fragmentą. Toliau žiūrime per mikroskopą. Koks netinkamo elgesio tikslas? Mamą erzina vaiko elgesys, subartas jis lyg ir sutinka, bet apsisukęs ir vėl zirzia. Mūsų hipotezė - vaikas jaučiasi reikšmingas tik tada, kai mama kreipia į jį dėmesį. Tai atitinka mūsų jau turimą informaciją. Esant klaidingam dėmesio siekio tikslui mama, užuot kreipusi dėmesį į netinkamą elgesį, turėtų rasti būdą padėti vaikui jaustis reikšmingam kitose situacijose. Klausiamo mamos, ką ji galėtų daryti, kad vaikas jaustųsi ir būtų priimtas šeimoje toks, koks yra, pakankamai reikšmingas. Galime pasidalyti kai kuriomis idėjomis, kurios yra padėjusios kitoms šeimoms, tačiau tik tėvai, šiuo atveju mama, gali surasti tai, kas priimtina visai šeimai. Kaip šeima ilsisi? Kaip linksminasi? Už ką vaikas šeimoje atsakingas? Gal vaikas gali rūpintis kuo nors už šeimos ribų? Konsultantas gali bendrauti ir su mokytoja. Kas vaikui padėtų jaustis labiau priklausančiam ir pasitikinčiam? Veikla mokykloje gali padėti vaikui jaustis priklausančiam klasei - kai kiekviena klasė ką nors organizuoja (bet ne taip, kad aktyviausi ir geriausi šoka ir dainuoja, o kiti, nuošaly - ne). Visi yra lygiaverčiai ir, kad taip ir jaustųsi, turi būti įtraukti. Taigi konsultantas, viena vertus, dirba su konkrečia problema, kita vertus - padeda tėvams ieškoti priemonių, kurios gali apsaugoti nuo tolesnio netinkamo elgesio.

Kreipiasi pora, kuriai randasi problemų dėl nemokėjimo pasidalyti jausmais. Konsultantas fokusuotai bando atskleisti gyvenimo stiliaus ypatybes, kurios gali būti su tuo susijusios - kaip jų šeimose buvo reiškiami jausmai, kaip jie suprasdavo tėvų jausmų pasireiškimus, ko-kius sprendimus patys apie tai yra priėmę, kokią prasmę suteikia partnerio emociniam santūrumui. Tokiu būdu kiekvienas poros narys gali naujai pamatyti savo gyvenimo stiliaus ypatybes, o tada gali rinktis: nori taikytis ar ne. Gal žmonos tėtis supykęs tylėdavo ir dabar, kai jied-viem išėjus pasivaikščioti jos vyras eina šalia tylėdamas, ji jo tylėjimą per savo akinius mato kaip pykčio išraišką, išsigąsta ir pradeda gintis, nors niekas nepuola. O vyras nusivylęs praranda ramybę - kai viskas būdavo gerai, jo tėvai mėgdavo tylėti. Adlerinio konsultavimo procese daug dėmesio skiriama tėvų ir pedagogų mokymui bei švietimui. Individualios konsultacijos metu konsultantas gali aiškinti tėvams, kaip suprasti netinkamą vaikų elgesį, koks suaugusiųjų elgesys jį provokuoja, gali aiškinti jaunuoliui ar suaugusiam, kas kartais turi įtakos gyvenimo stiliaus formavimuisi, kaip galima teigiamai pakelti savo savivertę.

Individualiosios psichologijos konsultantai ypač aktyvūs Šiaurės Amerikoje, Kanadoje, Izraelyje, Vokietijoje, Austrijoje, Šveicarijoje, Airijoje, Jungtinėje Karalystėje, Olandijoje. Jie aktyviai kuria

tėvų ir mokymo centrus, dalyvauja organizuojant pedagogų švietimą, konsultuoja organizacijas, šeimas, pavienius asmenis.

Individualiosios psichologijos konsultantai nebūtinai yra psichologai. Tai gali būti įvairių specialybių aukštąjį išsimokslinimą turintys žmonės, baigę individualiosios psichologijos institutuose konsultantų programą.

Apibendrinant galima pasakyti, kad individualiosios psichologijos konsultavimo metodai daug kuo panašūs į kognityvinės psichoterapijos metodus. Padrąsinančioje aplinkoje atskleidžiami asmens gyvenimo stiliaus ypatumai - asmeninė logika, pasaulio suvokimo konstravimo elementai, susiformavę įsitikinimai, nuostatos, lūkesčiai, suvokimo ir elgesio schemas. Kas savita būtent adleriškam konsultavimui? Analizės perspektyva yra gyvenimo stiliaus judėjimas siekiant apsaugoti nuo menkavertiškumo ir pasiekti lygiavertiškumo bei priklausymo grupei jausmus. Konsultanto ir kliento santykis remiasi lygiaverčiu bendravimu, yra svarbus padrąsinimas. Klientas matomas grupės, bendruomenės kontekste.

Ne visada konsultavimas gali būti veiksmingas. Gyvenimo stilius gali neleisti klientui priimti naujos informacijos, naujai pamatyti ir reflektuoti savo gyvenimo stiliaus ypatumus kognityviniame lygmenyje. Tai dažniausiai būna susiję su susiformavusiais neigiamais savęs ir kitų suvokiniais, gyvenimo stiliaus rigidiškumu. Tokiais atvejais konsultantas gali nuspręsti, kad klientas neįstengia priimti jo siūlomos pagalbos, bendradarbiauti keičiant gyvenimo situacijas ar gyvenimo stilių. Tokiu atveju naudinga gali būti individualiosios psichologijos psichoterapija. Ji gali praversti žmonėms, norintiems giliau pažinti save ir pakeisti savo gyvenimo stilių.