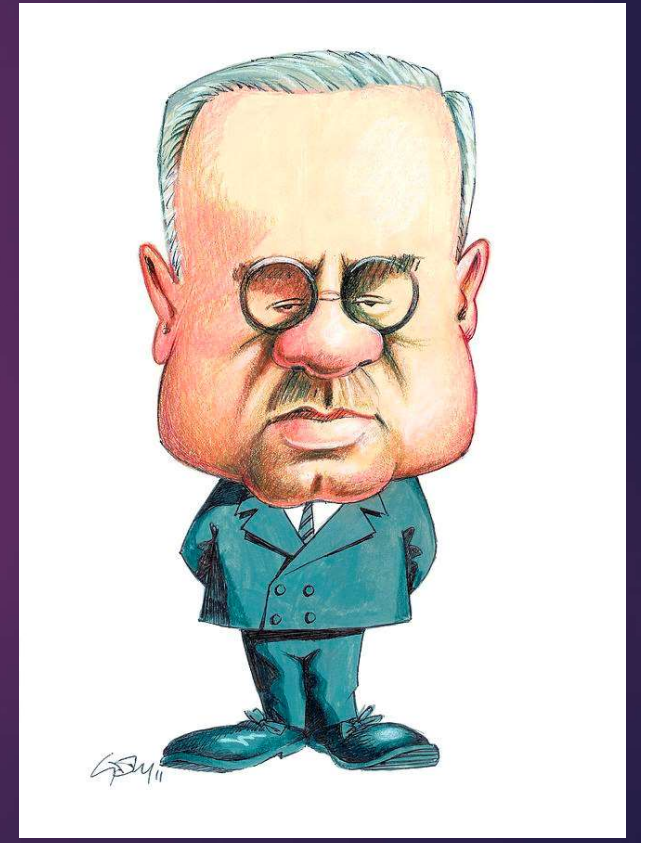


Alfred Adler

(Ατομική Ψυχολογία)



Βασικές Προτάσεις Ατομικής Ψυχολογίας

- ▶ Πίσω από κάθε ανθρώπινη ενέργεια υπάρχει μια προσπάθεια να προχωρήσει ο άνθρωπος από μια **μειονεκτική κατάσταση σε μια περισσότερο θετική**
- ▶ Η συμπεριφορά του ατόμου, ακόμη και η ανεπιθύμητη είναι σκόπιμη και αποβλέπει στην **υλοποίηση κάποιου στόχου**.
- ▶ Ο άνθρωπος έχει μια έμφυτη ικανότητα, την οποία ο Adler ονομάζει **κοινωνικό αίσθημα ή κοινωνικό ενδιαφέρον**. Χρειάζεται όμως να αναπτυχθεί.

Βασικές προτάσεις

- ▶ Η **δυσπροσαρμοστικότητα** χαρακτηρίζεται από αυξημένα αισθήματα **κατωτερότητας**, υποαναπτυγμένο κοινωνικό ενδιαφέρον και από ένα υπερβολικό και μη συνεργάσιμο στόχο προσωπικής ανωτερότητας
- ▶ Η συμπεριφορά του ατόμου στοχεύει στην εξασφάλιση της κοινωνικής οντότητας, στην **αντιστάθμιση** του αισθήματος κατωτερότητας

Στόχοι Συμβουλευτικής κατά Adler

- ▶ Μείωση της έντασης των **αρνητικών συναισθημάτων**, που συνδέονται με συναισθήματα κατωτερότητας
- ▶ Ανάπτυξη μεγαλύτερης αγάπης για τους άλλους, μεγαλύτερου **κοινωνικού ενδιαφέροντος**, μεγαλύτερης κοινωνικής σύνδεσης με ομάδες.

Θεωρία προσωπικότητας

- Κοινωνικό ενδιαφέρον

Έμφυτο & έρχεται στην επιφάνεια με κατάλληλη καθοδήγηση και εκπαίδευση (ανάπτυξη ταυτότητας, ενσυναίσθησης, συνεργασίας)

Ο κόσμος χαρακτηρίζεται από μοναδική αμοιβαιότητα:
'Βοήθησε τους άλλους γιατί &
εσύ θα χρειαστείς βοήθεια για να φτάσεις στην
ανωτερότητα'

Ως κοινωνικό ον και ενταγμένο στο κοινωνικό σύνολο, ο υγιής άνθρωπος έχει 3 βασικά καθήκοντα να εκπληρώσει

Θεωρία προσωπικότητας

- **Εργασία:** Όλοι σχεδόν εκπληρώνουν αυτό το καθήκον γιατί πρέπει να εργαστούν για να ζήσουν
- **Αγάπη (ή σεξ):** Αυξημένο κοινωνικό ενδιαφέρον
Προϋποθέτει την πιο στενή επαφή
Δοκιμάζει την αντοχή τους για συνεργασία
Εκμηδενίζει την απόσταση (σωματική) σε αντίθεση με
φιλία ή εργασία όπου μπορεί να διατηρείται

Επιτυγχάνεται μόνο με αποδοχή του άλλου δίχως
περιορισμούς &
επιφυλάξεις + αίσθημα αμοιβαίας υποχρέωσης

Θεωρία προσωπικότητας

- Φιλία: Η ποιότητα αυτών των κοινωνικών σχέσεων αντανακλά την στάση του απέναντι στην κοινωνία

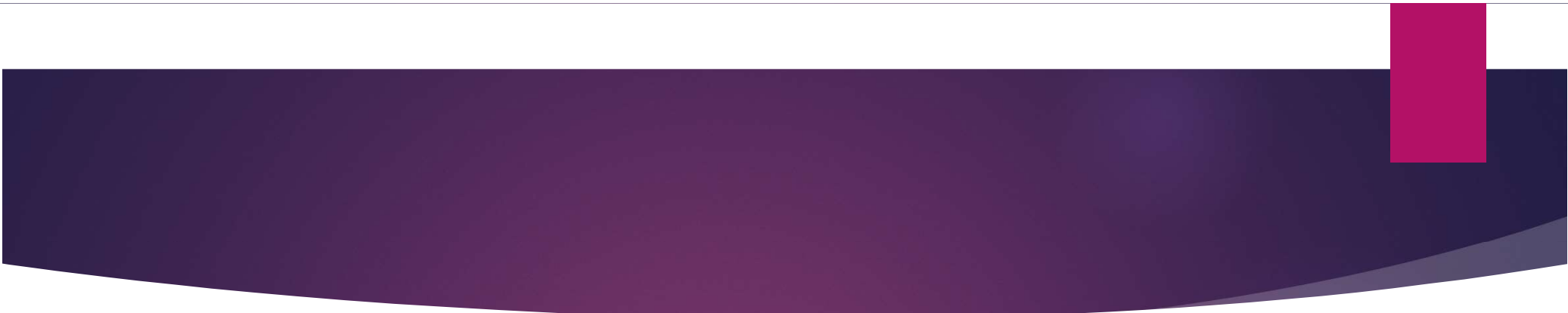
Ο τρόπος με τον οποίο θα εκπληρώσει αυτό το καθήκον αντιπροσωπεύει το καλύτερο μέτρο ισχύος του κοινωνικού ενδιαφέροντος

Η αδυναμία προσαρμογής ή η άρνηση αποδοχής των καθηκόντων ζωής αποτελεί σημάδι νευρωτικού ή δυσπροσάρμοστου γενικά ατόμου

4 Βήματα Συμβουλευτικής κατά Adler

Σημείο εκκίνησης της συμβουλευτικής παρέμβασης είναι ο «στόχος ζωής», που κατευθύνει τις αποφάσεις, τις αντιδράσεις και τη συμπεριφορά του ατόμου.

1. Μέσα από την **ενεργή ακρόαση** και την εγκαθίδρυση της σχέσης ο σύμβουλος προσπαθεί να αναδείξει τα θετικά στοιχεία και τις δυνατότητες του συμβουλευόμενου.
2. **Συνέντευξη: Βασική ερώτηση έναρξης: Πώς θα ήταν η ζωή σου διαφορετικά, και τι θα έκανες διαφορετικά, αν δεν υπήρχε αυτό το πρόβλημα;**



3. Υποστήριξη προς το συμβουλευόμενο να φθάσει σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο **αυτογνωσίας, αυτοσυνείδησης**.
(κατανόηση κινήτρων, συμπεριφοράς)

4. **Επαναπροσανατολισμός**: Ο Συμβουλευόμενος υποστηρίζεται, ώστε να προβεί σε κατάλληλες αλλαγές με σκοπό να αναπτύξει νέο στόχο ζωής.

Σειρά Γέννησης του Παιδιού

- ▶ **Πρωτότοκος** : Προσανατολισμένος στους ενήλικους / Ισχυρό Υπερεγώ / Πειθαρχημένος – Συντηρητικός / Είναι ο μόνος που θα βιώσει το πλήγμα να εκθρονιστεί από τον θώκο του μονάκριβου.
- ▶ **Δευτερότοκος** : Μεγαλώνει υπό την σκιά του πρωτότοκου, ο οποίος είναι πάντα δυνατότερος και ικανότερος. Προσπαθεί να τον ξεπεράσει με εργατικότητα και προθυμία κάποιες φορές και άλλοτε με αρνητισμό επιθετικότητα και επαναστατική διάθεση.
- ▶ **Τριτότοκος** : Μεγαλώνει παρακολουθώντας τον ανταγωνισμό μεταξύ πρωτότοκου και δευτερότοκου και διαπιστώνει την ματαιότητα. Δεν επιδιώκει τον ανταγωνισμό. Αποδέχεται την υπεροχή των άλλων, δημιουργεί μια εύθυμη χαλαρή στάση ζωής. Εκμεταλλεύεται καταστάσεις και είναι ράθυμος και όχι βιαστικός (χαλαρά).

Μπορούμε αλήθεια να έχουμε δημοκρατία και ισότητα;

- ▶ Οι ανισότητες που βιώνουμε μας οδηγούν στο να αποζητούμε θέσεις «ανωτερότητας».
- ▶ Στην «ισοτιμία» το παραπάνω κυνήγι αλλάζει: Νιώθω καλά και με εμένα και με τον άλλον, πράγμα που επιτρέπει την συνεργασία.

Μήπως οι τιμωρίες είναι περιττές σε μια δημοκρατική κοινωνία;

- ▶ Στην πράξη οι νόμοι για την εγκληματικότητα δεν περιορίζουν το έγκλημα.
- ▶ Υπάρχει μια λεπτή διαφορά ανάμεσα στην «τιμωρία» και την «φυσική συνέπεια».
- ▶ Η φύση θα φερθεί το ίδιο σε όλους μας.
- ▶ Αποδεσμεύουμε το άτομο από την πράξη.