

Individualiosios psichologijos psichoterapijos ypatybės

Individualiosios psichologijos psichoterapijos ypatybės

Konsultavimas ir terapija skiriasi kliento/terapeuto santykio lygmeniu. Konsultuojant kliento gyvenimo stilius yra analizuojamas kognityvinis lygmeniu – atsimenant, galvojant, išbandant naujus vertinimo taškus. Individualiosios psichologijos giluminės terapijos ir analizės procese matome santykį vis gilėjant. Keičiasi kliento pozicija. Jis turi galimybę labiau regresuoti intrapsichiniame lygmenyje – kitais žodžiais tariant, psichoterapijos ir analizės procese jis turi erdvę paliesti giliau esančius jausmus, turi galimybę susiliesti su seniau buvusiomis emocijomis patirtimis. Klientas terapijos metu ne tik kalba ar galvoja apie gyvenimo stilių ir jo formavimosi aplinkybes, bet realesniu mastu išgyvena tuos jausmus iš naujo. Tai vyksta per perkėlimą ir kitas patirtis, kurios realizuojamos terapijos/analizės procese čia ir dabar arba atsigamina iš praeities.

Giluminė terapija, kaip ir analizė, gali trukti net iki 400 ar daugiau valandų. Pagrindinis skirtumas tarp jų yra tas, kad analizės susitikimai turi vykti bent 2 kartus per savaitę, jų metu klientas guli. Matome, kad kliento padėtis terapijos sesijos metu susijusi su regresijos gilumu. Analizės metu ji gilesnė nei giluminės terapijos metu.

Kurdami savo teorijas ir atkakliai nesutikdami vienas su kitu, S. Freudas ir A. Adleris negalėjo numatyti, kaip laikui bėgant viskas pasikeis.

Dabar matome, kaip šios teorijos suartėjo. Galėtume pasakyti, kad šių dienų psichoanalizės požiūriai, teoriniai konstruktai, praktinės patirties žinios yra visiškai priimtinos ir taikomos adleriškai analizei. Pabandyčiau atsakyti į klausimą – o kuo gi savita individualiosios psichologijos analizė?

Adlerio analizės dėmesio centre yra asmens judėjimas gyvenime. Gyvenimo stilius kaip dinamiškas piršto atspaudas unikalus ir jame atsispindi visas individas kiekvieną gyvenimo ir terapijos akimirką. Taigi terapeutas kreipia dėmesį būtent į to judėjimo suvokimą. Adlerio metodo esmė – vidinis terapeuto judesys į kliento gyvenimo judesį (gyvenimo stilių), jo spontaniška – čia ir dabar – empatija šiam judesiui, kūrybinė intuicija. Intrapsichinių struktūrų negalime suprasti statiškai, be jų intencijos (tikslų) ir judesio. Asmuo turi „jėgos troškimą“ (willfor power), kurį dažnai neteisingai interpretuoja kaip norą valdyti kitus. Adleris turėjo galvoje mūsų psichinio gyvenimo ypatybę siekti sėkmingo gyvenimo. Kiekvienas individas turi vidinį siekį tapti, būti savo likimo šeimininku, nors tai ir iliuzija. Ir tik lygiavertiškame socialiniame santykiyje psichinė sveikata auga arba menksta. Taigi klientas nėra trūkumo ar sutrikimo nešiotojas. Jo simptomas ar jo raidos rezultatas yra būdas išspręsti gyvenimo problemas. Jis aktyviai ir kūrybiškai formuoja gyvenimo stilių iš to, ką turi (genetika, aplinka), siekdamas neįsisąmoninto tikslo. A. Adleris ta prasme sako, kad individas yra ir menininkas, ir meno kūriny. Psichoterapinė situacija vyksta čia ir dabar, bet joje taip pat yra ankstyvos patirties vertinimas ir konkretus nesuvoktas asmens idealas, siektinas tikslas. Terapinėje/analitinėje situacijoje išgyvenami ankstyvi pojūčiai ir jausmai, o būtent jie ir suteikia galimybę pakeisti destruktivius patologinius gyvenimo stiliaus modelius į sveikesnius, sąlygotus bendruomeniškumo jausmo (šis formuojasi santykiuje su kitu).

Taigi individualioji psichologija mažiau dėmesio skiria sutrikimų įvardijimui, tačiau neabejoja, kad visos žinios apie tai yra labai vertingos ir naudotinos psichoterapeuto darbe. Dr. Gisela Eife 2005 m. Vilniaus universitete skaitytoje paskaitoje pateikė gražų įvaizdį, atskleidžiantį, kaip būtent galima įsivaizduoti psichoanalitinių teorijų ir Adlerio požiūrio integraciją – H. P. Duerr įvaizdį. Kai fotografuojame, fokuso centru galime padaryti ir objektą (medį), ir už jo esantį foną (kelį), natūralu, kad taip pat abu jie gali būti sufokusuoti vidutiniškai arba abu visai nesufokusuoti. Fokusuodami fotoaparata mes fokuse laikome visas šių dienų psichologines žinias apie intra- ir intersichinę realybę, bet tuo pačiu metu nepametame iš savo regėjimo lauko gyvenimo stiliaus visumos kaip fono. Mes galime dėmesį (fokusą) nukreipti į M. Ainsworth vengiančio prieraišumo formavimosi galimybę ar Kernbergo patogenetinio pirminio objekto santykio modelį, bet kaip adlerininkai mes visada tuose reiškiniuose matysime ir gyvenimo stilių. Gyvenimo stiliaus kaip fono matymas parodo mums, kokią vaidmenį tas ar kitas reiškinys gali atlikti formuojantis gyvenimo stiliui (patogenetinis pirminis objektas) ir kaip jame funkcionuoja. Terapeutas bando suprasti, ko siekdamas klientas naudoja būtent tokį perkėlimą ar kodėl susiformavo būtent toks prieraišumas. Šitai susiję ir su specifine psichoterapine technika – terapeutas sesijos metu ne fokusuoja visą dėmesį į kažkokį vieną aspektą (pavyzdžiui, į kliento pasakojimo turinį), bet stengiasi išlaikyti (free floating attention) suvokiamame lauke visus situacijos aspektus. Empatiškai įsijaučiant į klientą, judant su juo erdvėje pastebima tai, kas gali būti svarbu (nenorėti pažinti jausmai, paslėptos nuostatos ar įsitikinimai, fiktyvūs tikslai ir jų prasmės). Šioje vietoje terapeutas naudoja visas turimas šių dienų žinias, jei tik jos padeda suprasti asmeninę kliento logiką. Ir niekad nepaleidžia iš akiračio kliento gyvenimo stiliaus visumos.

Paminėsiu dar kelis individualiosios psichologijos giluminei terapijai ir analizei būdingus ypatumus:

- Simptomo atsiradimas taip pat kaip ir sveikimas yra problemos sprendimas.
- Ne abstinencija, bet įsijautimas į klientą. Svarbi yra empatija. Terapeutas atskleidžia savo jausmus, gali dalytis savo patirtimi. Kartais tai padaršinimas, kartais mokymas. Tai dažniau taikoma esant ankstyvos raidos sutrikimams. Tačiau išlieka abstinencija už sesijos – terapeutas ir klientas nebendrauja už terapijos ribų.
- Perkėlimas/kontraperkėlimas – iš pradžių aiškinasi realius santykius, tik po to analizuoja kaip galimą perkėlimą.
- Terapeutas atsakingas už emocinės patirties sukūrimą. Drąsina jausti čia ir dabar, išgyventi senus jausmus.
- Dėmesys intersubjektyviai kliento T erdvei: klientas auga naujos santykio su terapeutu patirties dėka. Tai ypatingas santykis, suteikiantis naujų galimybių.
- Konstruktyvizmo modelis: netikime objektyviomis žiniomis apie klientą – kartu su juo diskutuojame ir interpretuojame patirtis, skatiname jį priimti jas, suteikiame galimybę joms suteikti kitas reikšmes. Bendradarbiaujame kurdami naujus būdus, padedančius siekti reikšmingumo ir bendruomeniškumo.

Individualiosios psichologijos terapijai mažiau svarbu, su kokio lygio sutrikimais dirbti. Galima būtų sakyti, kad ankstyvos raidos sutrikimai dažniausiai būna sudėtingesni. Tokiems klientams nesiūloma analizė, – ji dažniau tinka vėlyvos raidos sutrikimams gydyti. Tačiau esminis terapijos/analizės požiūris yra tas pats – dėmesys unikalumui, individualumui, padaršinimas, lygiavertiškumas, bendradarbiavimas, naujos tarpasmeninės ir emocinės patirties konstravimas.

Individualiosios psichologijos terapija/analizė išlaisvina asmenį iš senojo gyvenimo stiliaus ribojančių gniaužtų ir nuo nerealaus susikurto gyvenimo tikslo. Tokiu būdu asmenybė pasikeičia iš

esmės. Terapeutas ir konsultantas nėra technikų žinovai ir taikytojai, jie menininkai, gali vesti ten, kur patys yra nuėję.

Rasa Bieliauskaitė, Eglė Zubienė. Terapija tiems, kurie ieško lygiavertiškumo

ADLERIO TERAPIJA (INDIVIDUALIOJI PSICHOLOGIJA) iš knygos PSICHOTERAPIJA
knyga profesionalams ir smalsiesiems. Sudarė ir redagavo E. Laurinaitis, R. Milašiūnas