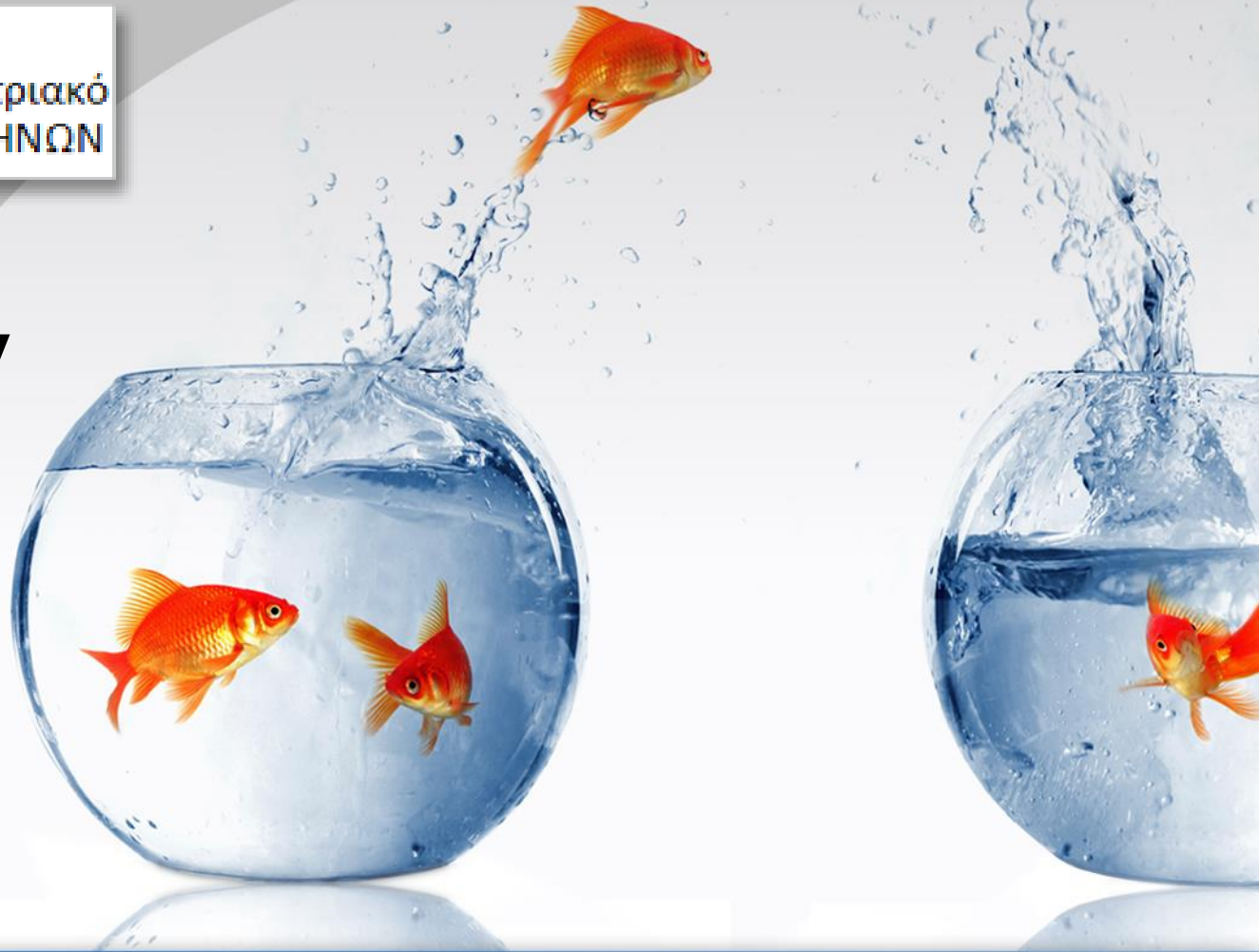




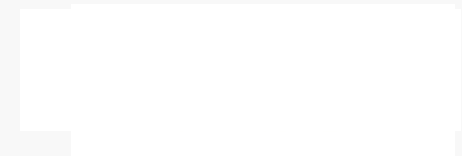
Εθνικό και Καποδιστριακό
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή στην Οδηγητική Συμβουλευτική



Γωγώ Κουμουνδούρου, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, MSc, PhD
gkoumoun@ppp.uoa.gr

Ατομική Ψυχολογία (Alfred Adler)





(Διαδικασία)

(ΣΤΟΧΟΙ)

Ενόραση

Συνδιαλεκτική (Berne)

Λογικο-θυμική (Ellis)

Ατομική (Adler)

Ψυχανάλυση (Freud)

Προσωποκεντρική (Rogers)

Λογική

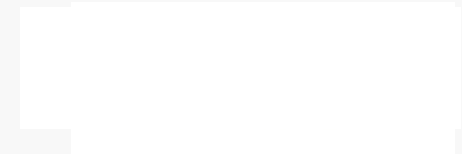
Συναίσθημα

Θ.Πραγματικότητας
(Glasser)

Μορφολογική (Perls)

Συμπεριφοριστική
(Skinner, Wolpe)

Δράση





- Ψυχοδυναμικές θεωρίες (Freud, Adler)
- Ανθρωπιστικές-υπαρξιακές θεωρίες (Rogers, Perls, Berne)
- Γνωστικές-συμπεριφορικές θεωρίες (Ellis, Συμπεριφοριστική, Glasser)
- Συστημικές προσεγγίσεις



Adler (1870-1937)

Άνθρωπος = κοινωνικό ον

Σκοπός του: η επίτευξη της προσωπικής τελειότητας

Πηγή: αίσθημα κατωτερότητας

Βασικό κίνητρο: ορμή κοινωνικής αναγνώρισης

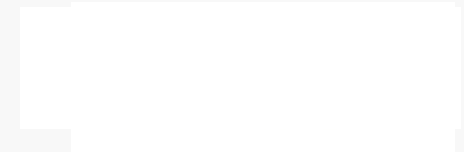
όχι libido!!!!!!!!!!!!!!



«Τρόπος Ζωής»: μοναδικός για κάθε άνθρωπο
(Όλα όσα κάνει για να φθάσει στον τελικό στόχο)

«Αίσθημα Κατωτερότητας»:

Υποκειμενικές εκτιμήσεις μειονεξίας
(ψυχολογικής, κοινωνικής, σωματικής)
Όταν γεννιόμαστε είμαστε κατώτεροι..





- **Κίνηση «από κάτω προς τα πάνω»**
- **Κίνηση να γίνω ανώτερος/η σε σχέση με τον εαυτό μου (όχι τους άλλους)**
- **Δυσλειτουργική αντιστάθμιση:**
 - Προσπάθεια για απόσπαση της προσοχής
 - Επιδίωξη απόκτησης δύναμης
 - Αποζήτηση εκδίκησης
 - Αποχώρηση
- **Κοινωνικό ενδιαφέρον είναι «έμφυτο»**
- **Τρία καθήκοντα:**
 - εργασία, αγάπη, φιλία**
 - (φιλία: μέτρο κοινωνικού ενδιαφέροντος)**



Σειρά γέννησης

Η σειρά γέννησης επηρεάζει τη συμπεριφορά μας
(αποτέλεσμα εμπειριών + ερμηνειών)

Πρωτόκοκο παιδί:

Βασιλιάς που «εκθρονίζεται»

(συντηρητικό, ικανό, αλλά συχνά και ανασφαλές,
ανάλογα με τη συμπεριφορά γονιών)



Σειρά γέννησης

Δευτερότοκο παιδί:

«Γεννιέται χωρίς θρόνο»,

Άρα είναι πιο έτοιμο για συνεργασία

Προσπαθεί να ξεπεράσει το πρώτο

Φιλόδοξο, επαναστατικό, μισεί εξουσία

Πιο καλά προσαρμοσμένο από τα αδέλφια του



Σειρά γέννησης

Το μικρότερο παιδί:

- Χαϊδεμένο,
- Πολλά ερεθίσματα, άρα αναπτύσσεται γρήγορα
- Ίσως έχει δυσκολίες προσαρμογής

Το μοναχοπαιδί:

- Ηγέτης
- Ανταγωνιστές = οι γονείς
- Θέλει να είναι το επίκεντρο προσοχής



Βήματα:

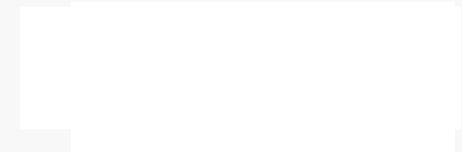
- 1) Χτίσιμο σχέσης πελάτη-συμβούλου
- 2) Έρευνα (συγκέντρωση πληροφοριών για τη ζωή και σκέψη πελάτη, κατανόηση)
- 3) Ερμηνεία
- 4) Εκπαίδευση νέων τρόπων σκέψης & δράσης
για ατομική και κοινωνική ευημερία ατόμου



- Αναμνήσεις παιδικής ηλικίας (τρόπος ζωής)
- Όνειρα
- Σειρά γέννησης
- Παιγνίδι ρόλων

Εφαρμογές:

Οικογενειακή συμβουλευτική, εκπαίδευση



Τι πρέπει να θυμόμαστε (Adler):



Άνθρωπος = κοινωνικό ον

Σκοπός του: η επίτευξη της τελειότητας

Πηγή: αίσθημα κατωτερότητας

Βασικό κίνητρο: ορμή κοινωνικής αναγνώρισης

Η λειτουργικότητα επιδεικνύεται σε 3 καθήκοντα:


1) εργασία,

2) αγάπη,

3) Φιλία

Σειρά γέννησης



I  Therapy

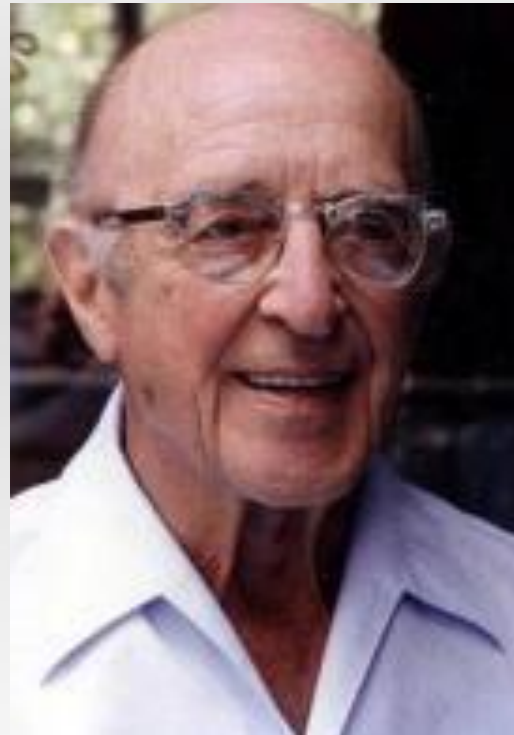
GoodTherapy.org™

"Meanings are
not determined
by situations.
*We determine
ourselves* by the
meanings we
ascribe to
situations."

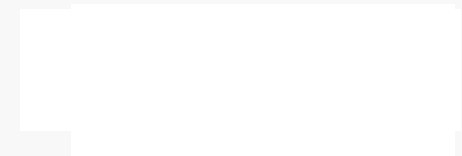
— Alfred Adler



Η τρίτη



Δύναμη





(Διαδικασία)

(ΣΤΟΧΟΙ)

Ενόραση

Συνδιαλεκτική (Berne)

Λογικο-θυμική (Ellis)

Ατομική (Adler)

Ψυχανάλυση (Freud)

Προσωποκεντρική (Rogers)

Λογική

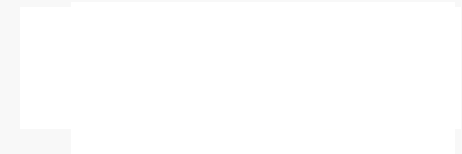
Συναίσθημα

Θ.Πραγματικότητας
(Glasser)

Μορφολογική (Perls)

Συμπεριφοριστική
(Skinner, Wolpe)

Δράση





- Ψυχοδυναμικές θεωρίες (Freud, Adler)
- Ανθρωπιστικές-υπαρξιακές θεωρίες (Rogers, Perls, Berne)
- Γνωστικές-συμπεριφορικές θεωρίες (Ellis, Συμπεριφοριστική, Glasser)
- Συστημικές προσεγγίσεις





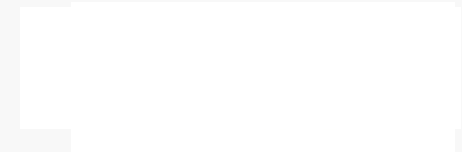
Άνθρωπος = έμφυτη τάση για ανάπτυξη
ον λογικό, κοινωνικό, προοδευτικό, ρεαλιστικό

ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ

Θετική Εκτίμηση και Θετική Αυτοεκτίμηση

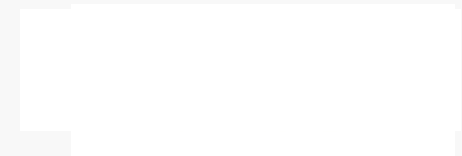
Αν όμως λαμβάνει **εκτίμηση με όρους** τότε αποξενώνεται από τον
εαυτό του

(ενεργοποιεί μηχανισμούς άμυνας)





- **Πλαίσιο Αναφοράς**
- **Ενδοβαλλόμενες Αξίες**
- **Όροι Αξίας**
- **Εξωτερικό vs Εσωτερικό Σημείο Αξιολόγησης**
- **Πλήρως λειτουργικό άτομο (fully functioning person)**





On becoming a person

Θεραπευτής:

(α) Ενσυναίσθητη Κατανόηση

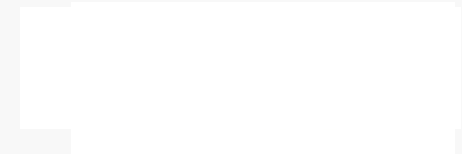
(β) Γνησιότητα

(γ) Απεριόριστο θετικό σεβασμό (άνευ όρων)

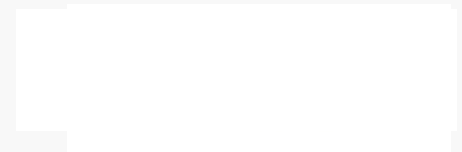
Ο Θεραπευτής ακούει με προσοχή, αντανακλά τα συναισθήματα, διασαφηνίζει και διευκολύνει την αυτοδιερεύνηση

Ο θεραπευόμενος

αποφορτίζεται συναισθηματικά και οδηγείται σε θετικότερη θέαση του εαυτού του



Λογικο-Θυμική (Albert Ellis, 1913-2007)





- Ψυχοδυναμικές θεωρίες (Freud, Adler)
- Ανθρωπιστικές-υπαρξιακές θεωρίες (Rogers, Perls, Berne)
- Γνωστικές-συμπεριφορικές θεωρίες (Ellis, Συμπεριφοριστική, Glasser)
- Συστημικές προσεγγίσεις



(Διαδικασία)

(ΣΤΟΧΟΙ)

Ενόραση

Συνδιαλεκτική (Berne)

Λογικο-θυμική (Ellis)

Ατομική (Adler)

Ψυχανάλυση (Freud)

Προσωποκεντρική (Rogers)

Λογική

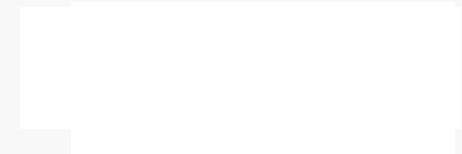
Συναίσθημα

Θ.Πραγματικότητας
(Glasser)

Μορφολογική (Perls)

Συμπεριφοριστική
(Skinner, Wolpe)

Δράση





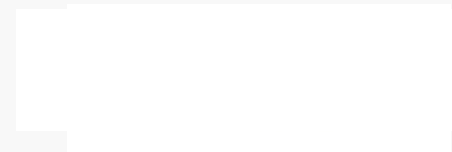
Φιλοσοφική επιρροή: Στωικοί φιλόσοφοι

«Οι άνθρωποι δεν ενοχλούνται τόσο από τα ίδια τα γεγονότα ή πράγματα του περιβάλλοντος όσο από την εντύπωση που σχηματίζουν γι' αυτά».

(Επίκτητος, 1^{ος} αι. π.Χ)



«Γιατί πρέπει να περιμένω παθητικά και υπομονετικά εβδομάδες ολόκληρες, ίσως και μήνες, μέχρις ότου ο πελάτης καταλάβει από μόνος του αυτό που τον απασχολεί, τη στιγμή που εγώ το έχω ήδη καταλάβει και μπορώ να τον βοηθήσω με μερικές ερωτήσεις που θα του κάνω?»





**Ο άνθρωπος=λογικό ον
αλλά διακατέχεται από παράλογες σκέψεις**

- 1) Είναι απολύτως αναγκαίο να αγαπιέται κανείς, να τον εκτιμούν και να αποδέχονται όλοι.**
- 2) Για να αξίζει κανείς πρέπει να είναι ικανός, επαρκής, και τα επιτυγχάνει σε όλα.**
- 3) Είναι τρομερά καταστροφικό να μη γίνονται όλα όπως τα θέλει κανείς.**



4) Υπάρχει πάντοτε μία σωστή και συγκεκριμένη απάντηση σε κάθε πρόβλημα και είναι καταστροφικό αν ο άνθρωπος δεν μπορεί να τη βρει.

Οι αξίες της τελειότητας και της απολυτότητας κάνουν τον άνθρωπο να αισθάνεται συναισθηματικά διαταραγμένος.





A-ctivating

(ενεργοποίηση)

«μου φώναξε ο διευθυντής»

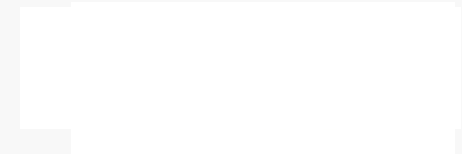
C-onsequence

(συναισθηματική συνέπεια)

«αισθάνομαι άχρηστος»

B-elief

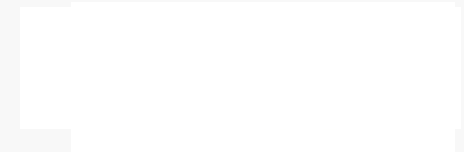
«Το να μην είμαι απόλυτα τέλειος σημαίνει ότι δεν αξίζω τίποτε»





Στόχος

**Ελάττωση της κεντρικής αυτοκαταστροφικής
άποψης του πελάτη και απόκτηση μίας πιο
ρεαλιστικής και ανεκτικής φιλοσοφίας ζωής**





Τεχνικές:

- Αναγνωρίζει παράλογες ιδέες
- Προκαλεί τα γνωστικά σχήματα του ατόμου
- Αναλύει τις σκέψεις με λογική ώστε να ελαχιστοποιήσει τις παράλογες δοξασίες
- Επιδεικνύει τη μη λειτουργικότητα των σκέψεων
- Διδάσκει την εφαρμογή επιστημονικής μεθόδου στον τρόπο σκέπτεσθαι



Εφαρμογή

-Εκπαίδευση

-Ήπιες συναισθηματικές διαταραχές

-Νοητικά περίεργους ανθρώπους με ευκαμψία σκέψης και ευφυΐα

ΟΧΙ: ψυχώσεις, αυτισμός, νοητική στέρηση