

علم النفس الفردي

علم النفس الفردي Individual Psychology



ألفريد أدلر
Alfred Adler

د. محمود صبحي سليم سعيد

➤ متخصص في علم النفس التربوي

➤ مشرف في علم النفس التربوي

➤ متخصص في علم النفس العلاجي

➤ مدرب لعلاج الصدمة بتقنية "التخفيف من تأثير الحدث

الصادم" Traumatic Incident Reduction –TIR

ألفريد أدلر

جامعة فيينا



أكملَ دراستَه في الطبِ عام 1895 في جامعة فيينا

1901 بدأ ممارسةَ العلاج النفسي.
اقترح فرويد عليه الانضمامَ إلى مجموعة نقاشٍ كان يَعهدها في منزله، **وهكذا التحقَ بركبِ المُعالِجينَ بالتحليلِ النفسي.**
1910 تمَّ تعيينه رئيسًا لجمعية التحليل النفسي.
1911 استقالَ من الرئاسة بعد خلافٍ مع فرويد.

1912 أسَّسَ أدلر مدرسةً جديدةً تُسمى «علمُ النفسِ الفردي»

أدلر مقابل فرويد

- **أكَّـدَ أدلر على العامل الاجتماعي والاختيار الحر، على عكس فرويد وأتباعه الذين أكَّـدوا على الدوافع الجنسية واللاوعي.**
- **من أجل فَهْمِ الشخص، يُعْطِي مكانًا مركزيًا لتحليل الأسرة والخلفية الاجتماعية التي نشأ منها والتي يعمل فيها.**
- **لا يقبلُ أدلر تقسيمَ النفس البشرية إلى مُكونات مثل الهوية، والأنا، والرغبة الجنسية، والأنا الفائقة.**
- **كلُّ هذه أسماءٌ تعسفيةٌ للخصائص الداخلية لنفسية إنسانٍ واحدةٍ غير قابلةٍ للتجزئة.**

كيف يمكن أن يختلف أدلر مع فرويد ؟

ألفريد أدلر

- السلوك مدفوع بالتأثير الاجتماعي والسعي وراء التفوق.
- الناس مسؤولون عن هويتهم. يتشكل السلوك في الحاضر من خلال المستقبل (اتجاه الأهداف).
- يعرف الناس ما يفعلونه ولماذا.
- اعتقد أدلر أنه يجب دراسة الفرد ككل (الشمولية).
- روابط عائلية أوسع بما في ذلك الأشقاء ذوي الأهمية القصوى.

زيجموند فرويد

- السلوك مدفوع بدوافع بيولوجية داخلية (الجنس والعدوانية).
- الناس ليس لديهم خيار في تشكيل شخصيتهم.
- السلوك في الحاضر ناتج عن الماضي (مثل الطفولة). التأكيد على عملية اللاوعي.
- قسم فرويد الشخصية إلى مكونات (الهو، الأنا، الأنا العليا أو الفائقة أو الأعلى). الأبوة والأمومة من نفس الجنس لها أهمية قصوى.

الشعور بالنقص

- وفقًا لنظرية أدلر المبكرة، وُلد الإنسان حاملًا شعورًا بـ "الدونية"، وطوال حياته كافح لتحقيق التفوق والاستقلال والحرية وتحقيق الذات. قال تعالى: (وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا) النساء/28
- يميّز أدلر بين أنواع مختلفة من مشاعر الدونية:
- **الدونية الشخصية:** هي الدونية التي يشعر بها الشخص أمام الآخر.
- **الدونية الجماعية:** يشعر الشخص أنّ الناس، المجتمع، المجموعة المهنية، التي يكون فيها أقل شأنًا.
- **الدونية العالمية:** شعور الإنسان بالقيود المفروضة على الجنس البشري. أكّد فكر أدلر لاحقًا على عناصر الكمال وتحقيق الذات، وبالتالي اقترَب من علم النفس الإنساني. كما أنّ الأشياء التي كتبها تجعله نذيرًا لـ "نهج السرد" في علم النفس، وهو النهج الذي يتعامل مع الطريقة التي يُخبر بها الشخص نفسه قصة حياته.

علم النفس الفردي

➤ الإنسان كيانٌ كاملٌ وشاملٌ

➤ الإشارةُ إلى مكوناتٍ منفصلةٍ، هو خطأٌ أساسيٌّ

➤ الفردُ باللاتينية = غيرُ قابلٍ للقسمَةِ / غيرُ قابلٍ للتجزئةِ **individual**

“in” “dividuus” ➤

➤ فردٌ على عكسِ نموذجِ فرويد الطوبوغرافيِّ والنموذجِ الهيكليِّ.

➤ حرية الاختيار.

علم النفس الفردي

➤ يمتلك الإنسان قوةً إبداعيةً للتأثير في حياته وتغييرها.

➤ الإنسان جزء لا يتجزأ من البيئة الاجتماعية.

➤ من غير الممكن فهمه بمعزل عن البيئة الاجتماعية.

➤ السلوك البشري هو تعبير عن كيفية إدراكهم للواقع بشكل ذاتي.

علم النفس الفردي

➤ ما هو الهدفُ النهائيُّ لكلِّ شخصٍ؟

➤ الشعورُ بالانتماءِ إلى:

➤ مجموعة

➤ بيئة

➤ مجتمع

➤ إلى الأشخاصِ الذين يريدُ الانتماءَ إليهم

علم النفس الفردي

➤ نحن مخلوقات اجتماعية

➤ أساس التجربة الإنسانية هو الوعي وليس الواقع

➤ ومن هنا جاء مبدأ الذاتية ومبدأ الاختيار

علم النفس الفردي

➤ سيكونُ التركيزُ على مستقبلِ الشخصِ

➤ وأهدافِه

➤ وليس على أسبابِ الصعوبةِ والماضي الثابتُ

علم النفس الفردي

➤ **رسائل المنزل** ← يُساعد التفاعل المبكر مع أفراد الأسرة والزملاء والبالغين على تحديد دور الدونية والتفوق في الحياة.

➤ يعتقد أدلر أن ترتيب الولادة له تأثير كبير ويمكن التنبؤ به على شخصية الطفل وإحساسه بالنقص.

➤ كل السلوك البشري موجّه نحو الهدف ومدفوع بالسعي إلى السيادة.

➤ يختلف الناس عن بعضهم البعض في أهدافهم والطريقة التي يحاولون بها تحقيقها.

علم النفس الفردي

➤ إنَّ الاستجابة الطبيعية والصحية للدونية هي التعويض: الجهود المبذولة للتغلب على الدونية الحقيقية أو المصوّرة من خلال تطوير قدرات الفرد

➤ إذا كان الشخص غير قادرٍ على التعويض عن الشعور الطبيعي بالدونية، فإنَّه يُطوِّر عقدة النقص

➤ الهدف العام من العلاج النفسي Adlerian هو مساعدة المريض على التغلب على مشاعر الدونية

علم النفس الفردي

بينما ركّز فرويد فقط على العمليات الداخلية - خاصة الصراعات الجنسية - التي تُؤثّر على نفسية الشخص. ^{١٣} أصر أدلر على أنه من أجل فهم الشخص تمامًا، يجب على الاختصاصي النفسي النظر في العوامل الداخلية الأخرى، بالإضافة إلى العوامل الخارجية. ولهذا دعا مدرسته باسم «علم النفس الفردي».

علم النفس الفردي

- يشعر جميع الأطفال بالدونية والعجز بمجرد أن يبدووا في تجربة العالم.
- هذه التجارب المبكرة، مثل الحاجة إلى جذب انتباه الوالدين، تُشكّل أهداف الطفل اللاواعية والخيالية.
- إنّها تُعطي الطفل حاجةً للسعي لتصحيح هذا النقص، الحاجة لتعويض الضعف من خلال تطوير نقاط القوة الأخرى.
- هناك عددٌ من العواقب التي يُمكن أن تحدث في رحلة الطفل للحصول على التعويض. أولاً ، إذا تلقى الطفل الرعاية والعلاج المناسبين، يُمكن للطفل أن يتقبّل تحدياته ويتعلم أنه يُمكن التغلب عليها بالعمل الجاد. وهكذا ، فإن الطفل ينمو "بشكلٍ طبيعي" وتنمو "الشجاعة ليكون غير كامل".

علم النفس الفردي

- التعويض المفرط في بعض الأحيان، يحرف عملية التعويض. إحدى طرق حدوث ذلك هي أن مشاعر الدونية تصبح شديدة للغاية ويبدأ الطفل بالشعور كما لو أنه لا يتحكم في بيئته.
- وسيسعى جاهداً للحصول على التعويض؛ لدرجة أن التعويض لم يعد كافياً.
- ويبلغ ذروته في حالة من التعويض المفرط، حيث يكون تركيز الطفل على تحقيق هدفه مبالغاً فيه ويصبح مَرَضِيًّا.
- على سبيل المثال ، استخدم Adler (1917) الشخصية اليونانية القديمة Demosthenes، الذي كان يعاني من تلثم رهيب ولكنه أصبح في النهاية "سيد اليونان العظيم" (ص 22). هنا ، بدأ ديموستينيس بالدونية بسبب تلثمه، ويتعهد بشكل مفرط ليس فقط بالتغلب على تلثمه، ولكن أيضاً باستخدام مهنة كانت عادةً مستحيلة للتلثم.

علم النفس الفردي

- **عقدة النقص.** يمكن أن يؤدي التعويض المفرط إلى تطور عُقدة النقص. إنه نقصٌ باحترام الذات لا يستطيع فيه الشخص تصحيح مشاعره بالنقص. وفقًا لأدلر فإنَّ السَّمة المُميزة لعقدة النقص هي أنَّ "الناس يَسْعَوْنَ دائماً للعثور على موقفٍ يتفوقون فيه".
- ينبع هذا الدافع من شعورهم المذهل بالدونية. هناك مكونان لهذا الشعور بالنقص:
- **أولي وثانوي. الدونية الأولى هي "الإحساسُ الأصلي والطبيعي بالدونية"** لدى الرضيع. هذا الشعور مثمرٌ لأنَّه يوفرُ الدافعَ للطفل للنمو. من ناحيةٍ أخرى، فإنَّ **الدونية الثانية هي الشعورُ بالنقص لدى البالغين عندما يُطوِّرُ الطفلُ إحساسًا زائدًا بالنقص.** هذه المشاعرُ ضارةٌ عند الكبار وتُشكِّلُ عُقدة النقص.

علم النفس الفردي

➤ عقدة التفوق تحدث عندما يحتاج الشخص إلى إثبات أنه متفوق على ما هو عليه حقًا.

➤ يُقدِّم Adler (2013a) مثالًا لطفل لديه عُقدة تفوق، وهو "وقح ومتعجرف ومثير للاشمئزاز" (ص 82).

➤ عندما يتم علاج هذا الطفل من خلال العلاج النفسي، يتضح أن الطفل يتصرف بنفاذ صبر مع هذا لأنه يشعر بالنقص. يُجادل Adler (2013a) بأن مجتمعات التفوق ولدت من معقدات النقص.

➤ إنَّها "إحدى الطرق التي قد يستخدم بها الشخص الذي يعاني من عقدة الدونية طريقة الهروب من الصعوبات" (ص 97).

علم النفس الفردي

- **الأنماط الشخصية، أو أنماط الحياة.** لم يؤكد أدلر مفهوم أنواع الشخصية. كان يعتقد أن هذه الممارسة يمكن أن تؤدي إلى إهمال تميز كل فرد.
- ومع ذلك ، فقد حدّد أنماطًا تتشكل غالبًا في مرحلة الطفولة ويمكن أن تكون مفيدة في علاج المرضى الموجودين فيها، ودعاها «أنماط الحياة».
- جادل أدلر أنه بمجرد أن يعرف عالم النفس أسلوب حياة الشخص "لا يمكن توقع مستقبله في بعض الأحيان إلا من خلال التحدث إليه وإعطائه إجاباتٍ على الأسئلة" (ص 100).
- يقوم Adler وأتباعه بتحليل أسلوب حياة الشخص من خلال مقارنته للشخص المتأقلم اجتماعيًا.

علم النفس الفردي

يرى علم النفس الفرديّ أنّ الدافعَ المُطلَقَ لدى معظمِ الناسِ هو السعيُّ وراءَ ما وَصَفَهُ أدلرُ بالأسمى في درجةِ الخداعِ (أي تحقيقُ الذاتِ أو الكمالِ). قد يُحِبُّ السعيَ وراءَ هذهِ السيادةِ الشعورَ بالدونيةِ أو العجزَ أو النقصَ الناتجَ عن عيوبِ جسديةٍ أو وضعِ اجتماعيٍّ متدنٍّ أو التساهلَ أو الإهمالَ أثناءَ الطفولةِ أو لأسبابٍ أخرى واجهتها أثناءَ الحياة. يمكنُ للناسِ تعويضُ شعورِهِم بالنقصِ من خلالِ تطويرِ مهاراتهم وقدراتِهِم، أو ، بشكلٍ أقلِّ صحةً، قد يطورونَ عُقْدَةً النقصِ التي تَتَحَكَّمُ في سلوكِهِم. يمكنُ أن يَتَّخِذَ التعويضُ المفرطُ عن مشاعرِ الدونيةِ شكلَ السعيِ الأنانيِّ للسلطةِ والسلوكِ المحفِّزِ للذاتِ على حسابِ الآخرين.

علم النفس الفردي

➤ كلُّ شخصٍ يَطوِّرُ شخصيَّتهُ ويسعى لتحقيقِ الكمالِ بطريقتهِ الخاصة، كما يسميه أدلر «أسلوبُ الحياة». يتطوَّرُ نمطُ حياةِ الشخص في مرحلةِ الطفولةِ المبكرةِ ويتحدَّدُ جزئيًّا من خلال ما أثرتُ بهِ الدونيةُ بشكلٍ أعمقٍ في سنواتِ تكوينه. يتمُّ السعيُّ وراءَ السيادةِ جنبًا إلى جنبٍ مع دافعٍ فطريٍّ آخر: التعاونُ والعملُ مع الآخرين من أجل الصالح العام، وهو دافعٌ يُسميه أدلر «المصلحة الاجتماعية». تتميزُ الصحةُ النفسيةُ بالعقلِ والمصلحةِ الاجتماعيةِ والسمو الذاتي؛ الاضطرابُ العقليُّ بسببِ الشعورِ بالدونيةِ والاهتمامِ الأنانيِ بسلامةِ الآخرين أو تفوقهم أو قوتهم. يُوجهُ المعالجُ النفسيُّ Adlerian انتباهَ المريضِ إلى الطبيعةِ العصابيةِ الفاشلةِ لمحاولاتهِ للتعاملِ مع مشاعرِ الدونيةِ. بمجردِ الكشفِ عن المريضِ لهذه الأشياءِ، يَبْنِي المعالجُ احترامَه لذاته، ويساعدهُ على تَبْنِي أهدافٍ أكثرَ واقعيةً، ويشجِّعُ على سلوكٍ أكثرَ فائدةً واهتمامًا اجتماعيًا أقوى.

علم النفس الفردي

- ▶ **ترتيب الولادة:** يشير مصطلح ترتيب الميلاد إلى الترتيب الذي وُلدَ به أطفال الأسرة. يُعتقد أن ترتيب الولادة له تأثير كبير ومتوقع على شخصية الطفل:
- ▶ يتمتع الأطفال الأكبر سنًا بمزايا داخلية؛ لأنَّ والديهم يعتبرونهم "أكبر وأقوى".
- ▶ يمنح الأطفال الأكبر سنًا صفات "حارس القانون والنظام". يتمتع هؤلاء الأطفال بقوة شخصية كبيرة، وهم يُقدِّرون مفهوم القوة باحترام.

علم النفس الفردي

الولد الثاني

- ▶ طفلان من السكان الأصليين في ظل إخوتهم الأكبر سنًا. إنهم "يسعون باستمرار" من أجل التفوق تحت الضغط، مدفوعون بوجود إخوانهم الأكبر والأقوى.
- ▶ إذا تلقى المولود الثاني التشجيع والدعم، فسيكون قادرًا أيضًا على اكتساب القوة وسيعمل هو والأكبر سوية.

علم النفس الفردي

➤ أصغرُ طفل

➤ الأطفال الصغار في حالة من الدونية المستمرة.

➤ إنهم يحاولون باستمرار إثبات أنفسهم؛ بسبب تصورهم للدونية بالنسبة لبقية أفراد أسرهم. وفقًا لأدلر.

➤ هناك نوعان من الأطفال الصغار. **النوع الأكثر نجاحًا** "يتفوق في كل فرد من أفراد الأسرة، ويصبح أكثر أفراد الأسرة قدرة". نوع آخر، مؤسف أكثر، من أصغر الأطفال **لا يتفوق لأنه يفتقر إلى الثقة اللازمة بالنفس**. يتجنب هذا الطفل ويتجنب بقية أفراد الأسرة.

علم النفس الفردي

➤ الطفلُ الوحيدُ

➤ هم أيضًا حالةٌ مؤسفةٌ؛ لأنَّهم الشيءُ الوحيدَ الذي يَحظى باهتمامِ آبائِهِم. فالطفلُ الوحيدُ يصبحُ "مُعتمدًا إلى حدٍّ كبيرٍ، وينتظرُ باستمرارٍ من يُريهِ الطريقَ ويسعى للحصولِ على الدعمِ في جميعِ الأوقاتِ".

➤ كما أنَّهم يَرَوْنَ العالمَ مكانًا مُعاديًا بسببِ يَقْظَةٍ والدَيْهِم المستمرة.

ألفرد أدلر

➡ "الطفلُ هو الفنانُ والرَّسْمُ في نَفْسِ الوقتِ"

تلخيص

➤ اعتبرَ هذا المؤلفُ أنَّ الرغبةَ الجنسيةَ لم تكنَ المحرِّكَ الرئيسيَّ للنفسيَّة، بل البحثُ عن القبولِ والانتماء؛ الأمرَ الذي سيولدُ مخاوفَ، إذا لم يتمَّ توفيرُها، ستثيرُ مشاعرَ الدونية. أيضاً يعتبرُ الإنسانَ كائناً موحداً، مفهوماً على مستوى كليٍّ، وهو ليسَ كائناً سلبياً ولكن لديه القدرةُ على الاختيار. يعتبرُ هذا المؤلفُ أسلوبَ الحياةَ كأحدِ الجوانبِ الأكثرِ صلةً بالعملِ جنباً إلى جنبٍ مع الرغبةِ في القوةِ المستمدةِ من الشعورِ بالنقصِ وأهدافِ وغاياتِ الموضوع.

➤ يُفهمُ علاجهُ النفسيُّ على أنَّه عمليةٌ تسعى إلى مواجهةَ وتغييرِ طريقةِ الشخصِ في مواجهةِ المَهمِّاتِ الحيوية، في محاولةٍ لتوضيحِ الخطِّ التوجيهيِّ لأداءِ الموضوعِ لتعزيزِ كفاءتهِ الذاتيةِ وثقتهِ بنفسه.

➤ من هذهِ النظريةِ الديناميكيةِ النفسيةِ يتمُّ اقتراحُها في المقامِ الأولِ إقامةُ علاقةٍ ثقةٍ واعترافٍ بينِ المُعالجِ والمريضِ في محاولةٍ لتقريبِ أهدافِ كليهما من تحقيقِ الانتعاشِ الثاني. بعدَ ذلك، سيتمُّ استكشافُ المشكلاتِ المعنويةِ ويتمُّ تشجيعُ مراقبةِ نقاطِ القوةِ والكفاءاتِ لدى المريضِ الذي سينتهي به الأمرُ لحلِّها.

➤ يتمُّ تحليلُ نمطِ الحياةِ والقراراتِ المُتخذةِ، وبعدَ ذلكَ سيتمُّ تحويلُ التركيزِ إلى العملِ على المعتقداتِ والأهدافِ الحيويةِ للموضوعِ حتى يتمكنَ من فهمِ منطِقِهِ الداخلي. أخيراً، نعملُ معَ المريضِ لتطويرِ عاداتٍ وسلوكياتٍ تسمحُ بإعادةِ توجيهِ السلوكِ نحوِ مَهمِّاتٍ وأهدافِ الموضوعِ.

Adlerian العلاج النفسي الأدرياني

➤ ملخص للمراحل الست: والذي طوّره Stein and Edwards (2002) تعمل هذه الخطوات كدليل، حيث ستكون رحلة كل شخص مسارًا مختلفًا قليلًا. على حدّ تعبير Adler (2013a)، "مثلما لا يمكن العثور على ورقتين من الشجرة متطابقتين تمامًا؛ فإنّ من المستحيل العثور على شخصين متطابقين تمامًا" (ص 102).

➤ لأنّ الهدف في علم النفس Adlerian هو أن يشعر المريض بالكفاءة والاتصال، فإنّ الهدف العام للعلاج النفسي Adlerian هو مساعدة المريض على التغلب على مشاعر الدونية.

Adlerian العلاج النفسي الأدلرياني

➤ في هذه العملية هناك ثلاثة مجالات فرعية:

➤ **تقليل عقدة النقص** المُتمثلة في مشاعر الدونية المفرطة إلى الحجم الطبيعي والمفيد، حيث يسعى المريض إلى المعنى ولكن لا يتجاهله.

➤ **تقليل وطرْد عقدة التعالي** للسعي المستمر للسيطرة على الآخرين.

➤ **تعزيز مشاعر المجتمع والمساواة.**

Adlerian العلاج النفسي الأدرلياني

➤ **الخطوة الأولى:** إقامة العلاقة العلاجية لكي يكون العلاج النفسي فعالاً، من الضروري أن يبدأ المُعالجُ والعميلُ بعلاقةٍ عملٍ صحيّةٍ.

➤ يجبُ أن يكونَ هناكَ "اتصالٌ دافئٌ وعاطفيٌّ" يفتحُ البابَ للتقدمِ التدريجي.

➤ يتمُّ إنشاءُ هذه الرابطةِ من خلالِ الدفءِ الحقيقي والرحمةِ التي عبَّرَ عنها المُعالجُ، بالإضافةِ إلى ثقةِ المنتفعِ في العلاقة.

Adlerian العلاج النفسي الأدرلياني

- **الخطوة الثانية:** التقييم. يجبُ على المُعالجِ إجراءُ تقييمٍ متعمقٍ للعميلٍ من أجلِ تطويرِ عمليةٍ علاجيةٍ فعّالة.
- يجب أن تُحدَدَ الجراحةُ على الأقلِ المكوناتِ التالية: الشعورُ بالنقصِ هدفٌ وهميٌّ، يُعرَّفُ بأنَّه "مثالٌ ذاتيٌّ متخيلٌ تعويضيٌّ، تمَّ إنشاؤه لتشجيعِ الراحةِ الدائمةِ والكاملةِ في المستقبلِ من الشعورِ الأوليِّ بالدونيةِ". الهروب للخيال.
- **حركةٌ نفسيةٌ**، تُعرَّفُ بأنها "حركاتُ الفكرِ والشعورِ والسلوكِ التي يقومُ بها الشخصُ استجابةً لموقفٍ أو مَهمة".
- الشعورُ بالانتماءِ للمجتمعِ مستوى يُصَفُّ قُطْرُ النشاطِ. برنامجُ التقييمِ الموقفُ من الاحتلالِ، الحبُّ والجنسُ، وأشخاص آخرون، يتمُّ إجراءُ هذه التقييماتِ بطرقٍ مختلفة، بما في ذلك استخدام الإسقاطِ في الذكرياتِ المبكرةِ، بالإضافة إلى الاختباراتِ الذكيةِ والاختباراتِ المهنيةِ والنفسيةِ.

Adlerian العلاج النفسي الأدرلياني

➤ **الخطوة الثالثة:** التشجيع والتوضيح. تُساعدُ عمليةُ تشجيعِ العميلِ على تقليلِ الشعورِ بالنقص. يُمكنُ للمُعالِجِ أن يبدأَ بالاعترافِ بالشجاعةِ التي أظهرَها العميلُ بالفعل، ويستمرُّ في مناقشةِ الخطواتِ الصغيرةِ التي يُمكنُ للعميلِ اتخاذها للوصولِ إلى مكانٍ أكثرَ أمانًا. على سبيلِ المثال، إذا كانَ العميلُ يعملُ ضمن نطاقٍ محدودٍ من النشاط، فقد يُناقشُ العميلُ والمُعالِجُ طرقًا لتوسيعِ نشاطهم.

➤ الجانب الثاني الحاسمُ لهذهِ المرحلةِ هو توضيحُ المشاعرِ والمعتقداتِ الأساسيةِ للعميلِ فيما يتعلّقُ بالذاتِ والآخرينِ والحياةِ بشكلٍ عام. يتمُّ ذلكَ من خلالِ الاستجوابِ السُّقراطي. باستخدامِ هذهِ الطريقةِ، يتحدّى المُعالِجُ المنطقَ الشخصيَّ للعملاءِ ويركّزُ على الحركةِ النفسيةِ حول هدفه الخيالي.

Adlerian العلاج النفسي الأدرلياني

الخطوة 4:

الترجمة الفورية بمجرد أن يصل العلاج إلى نقطة يكون فيها العميل قد أحرز بعض التقدم، ويقوم هو والمعالج بفحص أهمية حركته فيما يتعلق بأهدافه، يكون العلاج جاهزاً للبدء في تفسير أسلوب حياة العميل.

يجب القيام بذلك فقط عندما يتم تشجيع العميل بشكل كافٍ، ويجب أن يتم ذلك بحذر شديد.

يمكن أن تكون مناقشة قضايا مثل عقدة النقص والإقرار بها صعبةً على العميل، ولكن الرؤية الجديدة يمكن أن تكون تحويلية.

Adlerian العلاج النفسي الأدرلياني

الخطوة 5:

- توجيه أسلوب حياتك الآن بعد أن أدرك العميل والمعالج المشكلات المتعلقة بنمط حياة العميل، تُصبح المهمة تحويل نمط الحياة نحو الرضا عن الحياة.
- وهذا يشمل تقليل مشاعر الدونية واستخدامها بشكل مُنتج، وتغيير الهدف الخيالي النهائي، وزيادة مشاعر المجتمع.
- يتم ذلك بطرق مختلفة، اعتمادًا على الاحتياجات المحددة للعميل.

Adlerian العلاج النفسي الأدلرياني

الخطوة 6:

العلاجُ التلوي أخيرًا. قد يَرُغِبُ بعضُ العملاء في السعي إلى مزيدٍ من التطويرِ الشخصي، نحو قيمٍ أعلى مثل الحقيقة والجمال والعدالة.

تحقيقًا لهذه الغاية، يُمكنُ للمُعالِجِ أن يوفِّرَ حافزًا للعميل ليصبحَ أفضل نسخةٍ من نفسه.

هذه العملية صعبةٌ بالتأكيد وتتطلبُ فهُمَا مُتعمقًا للعميل الفردي.

bliografia

Adler, A. (2002). The collected clinical works of Alfred Adler (Vol. 1). Alfred Adler Institute.

Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1956). The individual psychology of Alfred Adler.

Adler, A. (2013). The practice and theory of individual psychology (Vol. 133). Routledge.

Adler, A. (1930). Individual psychology.

Adler A., La psicologia individuale, Newton Compton, Roma, 1992, pag. 101.

Adler A., La pulsione aggressiva nella vita e nella nevrosi, Riv. Psic. Ind., N.° 46: 5-14 (1999).

PAGANI, P. L. (2010). La nascita della Scuola di Psicologia Individuale in Italia. Rivista di Psicologia Individuale, (67), 7-21.

Adler, A. (2014). La nevrosi e le sue problematiche: un libro di storie di casi. GAIA srl-Edizioni Universitarie Romane.

Adler, A. (2012). La scienza del vivere. GAIA srl-Edizioni Univ. Romane.

عاش ألفريد أدلر 67 سنة

Alfred Adler

