

TEORIJA IZBIRE IN REALITETNA TERAPIJA

Radovan ZUPANČIČ

KLJUČNE BESEDE: Realitetna terapija, teorija izbire, osnovne človeške potrebe, svet kvalitet-album sličic, zaznani svet, celovitost vedenja, učinkovitost načrta.

KEYWORDS: Reality therapy, choice theory, basic human needs, quality world-the mental picture album, all we know world, total behavior, more effective plan.

KRATEK POVZETEK

Realitetna terapija je razumljiv postopek, uporaben za vsakogar, ki dela z ljudmi: za psihoterapevte, svetovalce, učitelje, vodje skupine, supervizorje in mnoge druge. Dojemljivost tega pristopa temelji na načinu, s katerim ljudje vstopamo v medosebne odnose in s katerim smo v odnosu do sveta, ki nas obdaja. Ko se klienti ozavešijo lastnih osnovnih potreb in tega, da je vse njihovo početje namenjeno zadovoljitvi leteh, začno uporabljati učinkovitejše izbore. Prenehajo biti žrtve preteklosti in prevzamejo odgovornost življenja nase.

ABSTRACT

Reality therapy is a comprehensive system of treatment that can be used by any person who deals with others: psychotherapists, counselors, teachers, group leaders, supervisors and many others. It is comprehensive because it is based on the way all human beings relate to each other and to the world around them. When clients become aware of their general needs and realise that everything they do, is an attempt to fulfill these needs, they start to choose more effective choices. They no longer are victims of the past and they cope with life more responsible.

UVOD

K pisanju članka me je vodilo več razlogov. Prvi in najpomembnejši je ta, da od konca osemdesetih let sam uporabljam ta pristop, še več, želel bi, da se o njem več piše in govori tudi v naših strokovnih krogih. Drugi razlog je dokajšnje število svetovalno terapevtskih smeri, s katerimi se danes srečujemo, in zdi se mi prav, da vsakdo najde svoje mesto in se opredeli do drugih.

Tretji in nič manj pomemben je ta, da bomo imeli spomladi 1997 pri nas prvo evropsko konvencijo realitetne terapije (RT). Udeležil se je bo avtor, dr. William Glasser, in drugi tuji učitelji. Tako bo imel vsakdo, ki ga tema zanima, možnost, da iz prispevka izve nekaj osnovnih informacij, na konferenci pa osebno preveri vprašanja, ki se mu bodo porodila.

OSNOVE TEORIJE IZBIRE (CHOICE THEORY)

Učinkovito prakso realitetne terapije razlaga TEORIJA IZBIRE. Na osnovi ideje Williama Powersa (1973) o delovanju človekovih možganov je William Glasser oblikoval svoj teoretični pristop. Človeka vidi kot motivirano bitje, ki ga žene pet osnovnih potreb. Te so prirojene, splošne in univerzalne. Pet osnovnih, genetsko zapisanih potreb, predstavlja torej gonilno silo, ki nas žene v aktivnost.

Telesne potrebe imenuje Glasser potreba po preživetju in zanjo skrbijo centri v evolucijsko najstarejšem delu možganov. Tam so razni najpomembnejši

refleksi (za dihanje, požiranje, znojenje,...). Če ni pogojev za zadovoljevanje teh potreb, naše telo ne more delovati, zboli in lahko umre.

Življenjskega pomena so tudi štiri osnovne psihološke potrebe, ki so med evolucijo našle svoje mesto v človekovem dednem materialu. Dnevno jih moramo zadovoljiti vsaj v minimalni meri, da lahko kvalitetno živimo. To so potreba po ljubezni in pripadanju, potreba po moči in uveljavljanju, potreba po zabavi in potreba po svobodi. Zanje skrbijo centri v novejših delih možganov, predvsem v možganski skorji. Te potrebe uresničujemo preko lastne aktivnosti in v stiku z drugimi ljudmi. Pomembno je vedeti, da imamo vsi enake potrebe, močno pa se lahko razlikujemo po tem, kaj želimo doseči in na kakšen način to dosegamo.

Potreba po ljubezni pomeni potrebo po bližini, pripadnosti, sodelovanju in prijateljstvu.

Potreba po moči, uveljavljanju se kaže v naši želji, da bi imeli moč in vpliv na okolje. Želimo biti spoštovani, cenjeni, upoštevani. Potreba po svobodi, samostojnosti in možnosti izbiranja pomeni občutek neodvisnosti od drugih, a tudi povezanosti, kot si jo sami želimo, možnost lastnih odločitev in izborov.

Potreba po zabavi je prav tako pomembna. Zabavamo se običajno takrat, ko počnemo nekaj, kar ni obvezno, ko v tem uživamo, smo sproščeni in se smejimo. Človeško bitje je edina živalska vrsta, ki se smeje in smeh je njena značilnost. Potreba po zabavi je tesno povezana z načinom učenja. Živali in človek se preko igre učijo to, kar potrebujejo za življenje. Živali opredeljuje predvsem potreba po preživetju in ko se enkrat naučijo vseh potrebnih spretnosti (večino tega pa je enoznačno zapisanega v genih), novega znanja ne potrebujejo več. Takrat se prenehajo tudi igrati. Za razliko od živali vodi človeka v gibanje skupek potreb, ki si mnogokrat tudi nasprotujejo. Zadovoljitev ene lahko pomeni oviranje zadovoljitve druge (potreba po moči in ljubezni se lahko v določenih situacijah izključujeta, npr.: nekdo dobi dobro službo v tujini, vendar gre lahko tja le sam, brez družine, partnerja). Zato je človekova zmožnost iskanja rešitev veliko večja kot zmožnost ostalih živalskih vrst.

Smejemo in učimo se lahko vse življenje. Glasser celo verjame, da smo ravno zaradi raznolikosti potreb in zapletenosti iskanja njihovih zadovoljitev, prišli na živalskem deblu do mesta, kjer se trenutno nahajamo.

Učinkovito zadovoljevanje potreb se izraža v občutku zadovoljstva, v spoznanju, da lahko obvladujemo svet, in v naraščanju samopodobe in pozitivne identitete.

Potrebe odsevajo v naših željah, predstavah (sličicah), ki nam povedo, kaj bi radi in kaj potrebujemo. V življenju namreč ugotavljamo, kaj nam ustreza in kaj ne, naučimo se, kateri ljudje, situacije in dejavnosti nam zadovoljujejo potrebe. Vse to skladiščimo v "svet želja", v "album sličic". K temu prispeva okolje, kultura, v kateri živimo, tudi reklame. Ugotovimo kaj nam veliko pomeni, kaj malo in kaj nič. Izberemo si zbir načinov, s katerimi zadovoljujemo potrebe. V takem "svetu želja" bi z veseljem živeli saj bi vseboval le to, kar imamo radi in potrebujemo.

Kadarkoli pa se dojeti svet ne sklada s tem kar želimo, smo notranje motivirani, da nekaj spremenimo. Odločimo se za eno od možnosti, s katerimo skušamo vplivati na okolje, da ponovno dobimo to, kar potrebujemo.

Informacije od zunaj prihajajo v naš "zaznani svet" (All we know world) skozi tri filtre: senzorni filter, filter znanja in filter vrednot. Zaznava se primerja s slikami iz sveta želja, ugotovitev, ki iz tega nastane, pa vpliva na nastalo ravnanje. Gre za nekakšno povratno zanko. Signal napake je tisti, ki sproži vedenje, ki je usmerjeno v obvladovanje okolja, tako da bi se razlika zmanjšala. Če organizem v tem ni uspešen, napetost ostaja, in vrstijo se iskanja novih, bolj učinkovitih izborov. Najprej uporabi vse znane poti, kasneje oblikuje nove. Ta nova vedenja niso vedno boljša, bolj konstruktivna in odgovorna. Boljših, odgovornejših odzivov se je potrebno velikokrat šele učiti. Le izbori, ki na daljši rok bolje zadovoljujejo potrebe, omogočajo tudi naraščanje samozavesti, samospoštovanja in pozitivne identitete. Drži tudi obratno, s slabimi izbori narašča nezadovoljstvo s samim seboj, z okoljem in lastna negativna identiteta.

CELOSTNO VEDENJE

Vse, kar lahko organizem, tudi človeški, stori, je, da se vede. Tako ali drugače, vedno se vedemo, tudi če nič ne delamo. Zato govori Glasser o celostnem vedenju, ki ima štiri komponente: fiziološko, čustveno, miselno in aktivnostno komponento. Za prvi dve velja, da se jih dobro zavedamo, nimamo pa neposrednega vpliva nanje, drugi dve pa lahko učinkovito

obvladujemo. Teorija izbire predpostavlja, da lahko s spreminjanjem ene od komponent, ki so pod našo kontrolo, povzročamo spremembo ostalih.

Če torej spreminjamo mišljenje in aktivnost (na kar lahko vplivamo), bomo posredno spreminjali tudi čustva in fiziologijo. Tako se bo spremenila učinkovitost vedenja, povečala se bo tudi možnost boljšega zadovoljevanja osnovnih psiholoških potreb. Bolje zadovoljene osnovne potrebe vplivajo na večje zadovoljstvo, občutek obvladovanja sebe in sveta in krepitev samopodobe.

V tej teoriji ima posebno mesto tudi pojem odgovornosti. Odgovorno vedenje in življenje je za Glasserja tisto, ki človeku omogoča zadovoljitev osnovnih psiholoških potreb, istočasno pa dopušča enako možnost ostalim. Torej je osebna svoboda omejena s svobodo drugih.

Ljudje se, na žalost, ne rodimo odgovorni. Odgovornosti se moramo šele učiti, in to lahko storimo le ob odgovornih odraslih, ki vzgajajo s primerno mero ljubezni in discipline.

OSNOVE REALITETNE TERAPIJE

Realitetna terapija je svetovalno terapevtski pristop, ki ga je William Glasser, ameriški psihiater, oblikoval na osnovi praktičnih izkušenj. Ugotovil je, da mu psihoanalitično orientirana praksa ne zadošča, zato je iskal nove poti. Pravzaprav je prišel do spoznanja, da se tisti prijemi učiteljev, ki so bili uspešni, lahko razložijo z drugačnimi teoretičnimi postavkami, ne le analitičnimi. Tako je v zgodnjih šestdesetih letih zbral zamisli v postopek realitetne terapije, ki ga je kasneje razložil s teorijo kontrolirajočih sistemov Williama Powersa, jo nadgradil in preimenoval v teorijo izbire.

RT (realitetna terapija) je nastajala v času, ko je Glasser delal v bolnici vojnih veteranov (Veterans Administration Brentwood Hospital) in na kalifornijski univerzi v Los Angelesu (University of California). Vedno bolj ga je motila ugotovitev, da kliente obravnavajo kot "žrtve drugih", njihove preteklosti ali ogrožujočega sveta. Zato je preusmeril obravnavo v sedanost in jo vodil v smeri klientove lastne odgovornosti početja. Ko je 1965 postal sodelavec šole Ventura za delinkventna dekleta (Ventura School, California Youth Authority institution for delinquent girls), je pričel uvajati svoj pristopa realitetne terapije.

PROCEDURA

Korake RT, ki predstavljajo oporo, je Wubbolding (1991, 1992) združil v kratice WDEP- sistem (Want, Doing, Evaluation, Plan). Gre za ogrodje, na katerega se veže postopek svetovalnega procesa. Umetnost svetovanja in terapije je v povezavi teh korakov na način, ki omogoči klientu, da ovrednoti svoje življenje, zbere moč in se odloči za izbor bolj učinkovite smeri.

Predpogoj za izvajanje RT je ustvarjanje prijateljskega vzdušja, pristnega stika. Atmosfera zaupanja, vzpodbude in optimizma klientu olajša zbrati potrebno energijo, da se sploh lahko sooči z dosedanjim neučinkovitim vedenjem in zbere pogum za nove spremembe. Mnogokrat je klient, ki prihaja na terapijo, v situaciji, ko so osnovne psihološke potrebe izrazito slabo zadovoljene. Npr.: Ko pride prvič na pogovor, mu morda grozi izguba službe (potreba po moči), domači ga odklanjajo (potreba po ljubezni), ne vidi rešitve (potreba po svobodi), ne najde več trenutkov dobrega počutja (potreba po zabavi).

Če terapevt upošteva teorijo izbire, postane v tistem trenutku morda edina oseba, ob kateri bo klient lahko vsaj malo bolje in odgovorneje potešil osnovne psihološke potrebe ter dobil možnost za iskanje poti naprej. Gre pravzaprav za nekakšno predproceduro, ki pa se vleče skozi celotni terapevtski proces, in ne gre pozabiti nanjo tudi potem, ko preidemo na ostale korake. Pomembno je, da znamo kot svetovalec definirati lastno vlogo in se o njej pogovorimo s svetovancem. Skupaj z njim pregledamo njegova pričakovanja in naše možnosti, da jih zadovoljimo.

- Kaj želite? Kaj si resnično želite? Kakšna oseba bi radi bili? S kakšnimi življenjem bi bili zadovoljni?...je nekaj vprašanj, s katerimi iščemo sličice, želje in ugotavljamo potrebe, ki se skrivajo v ozadju. Radi bi našli tiste potrebe, ki so dobro zadovoljene, in tiste, ki niso. Iščemo klientovo "generalno smer", lastnosti, ki ga opisujejo, kadar zadovoljuje svoje potrebe (odgovoren oče, dobra mati, učinkovit človek, samozavestna ženska, umirjen učitelj). Prvi korak je torej namenjen iskanju klientovih želja, zanima nas vse, kar pove, zato naj bi znali poslušati in slišati vse, kar govori in ima zanj vrednost. Lahko si bomo ustvarili sliko tudi o energetske opremljenosti klienta, njegovi pripravljenosti na napore in še kaj. Odkriti moramo, kaj je zanj resnično pomembno, v katero smer bi rad šel in kaj želi doseči.

- Kaj počnete, da bi dobili kar želite? Kaj počente, da bi postali, kakršni želite biti? Kaj razmišljate, kaj si govorite, kako se lotevate tega? Kaj ste počeli danes, da bi se bolje počutili?...je nekaj vprašanj iz drugega koraka, s katerim ugotavljamo klientovo aktualno vedenje. To je vse, kar izvaja, da bi dosegel tisto, kar želi. Izvedeli bomo, kakšne strategije so mu blizu, kje se vrti v krogu, kje ima močne plati. Na nek način se sproti sooča z dejstvom, da sam izbira vedenje, ne glede na to, kam ga pelje.

- Vam to, kar počnete, pomaga, da bi dobili, kar želite? Deluje to tako, da ste zadovoljni? Vas početje pelje k temu, kar bi radi? Je to tisto, kar si želite zase, za vašo družino?... S temi vprašanji smo že pri naslednjem koraku preverjanja, samoevalvacije klienta, ki je na tem, da ovrednoti lastno početje, spoznava svojo moč in nemoč, učinkovitost in neučinkovitost, odgovornost in neodgovornost dosedanjega početja. Najpomembneje je, da sam ugotovi in zna to glasno povedati. Nihče ne more tega narediti namesto njega. Svetovalec ga lahko le usmerja, nikakor pa ne razmišlja in ne ukrepa namesto svetovanca.

- Ste za to, da bi storili kaj drugače? Ste pripravljeni vložiti napor v iskanje boljših rešitev?...Pri tem koraku gre za iskanje pristanka, ki naj ga klient glasno izrazi. Zgodi se, da terapevt sam "hiti v načrt", klient pa zanj sploh ni pripravljen. Pristanek je potrebno "slišati", ugotoviti njegovo energetske noto in iz tega sklepati, ali smo "na pravi poti ali ne".

- Poglejva, kakšne so vaše možnosti sedaj, v danem trenutku? Vidite morda še kakšno? Poznate koga, ki je v podobni situaciji in jo je uspel razrešiti? Bi želeli slišati, kako gledam na zadevo jaz? Katero od teh možnosti bi izbral odgovoren oče, kakršen želite biti?...Skupaj s klientom pregledata potencialne možnosti, jih razprostreta kot pahljačo in najdeta takšno, ki je klientu najbližja in je boljša od dosedanje. Včasih je izbira majhna, morda sta le dve možnosti, a tudi tam je ena za spoznanje slabša od druge.

- Ste za to, da naredite nov načrt? Kako bi ga sestavili in upoštevali to, do česar ste pravkar prišli?...Gre za korak načrtovanja. Pri tem upoštevamo pravila, ki jih je Wubbolding zajel pod kratico SAMIC (Simple, Attainable, Measurable, Immediate, Committed to). Načrt naj bo dovolj enostaven, da ga klient razume, dosegljiv, da prehitro ne obupa in lahko doživlja uspeh, merljiv, na ta način namreč sproti dobiva povratno informacijo o prehojeni poti, in takojšen, da se vmes ne prikradejo razlogi za opuščanje. Klientu pomagamo tudi tako, da ga "pripnemo" na zanj "pomembne osebe"

(partnerja, prijatelja, nekoga, ki mu res stoji ob strani, lahko smo to tudi mi sami), ki spremljajo izvajanje načrta. Bolj ko je situacija, ki jo rešuje zahtevna, bolj natanačen in dodelan naj bo načrt. Npr.: Klient meni, da je potrebno oditi na fakulteto, da se dogovori o izpitu. Premalo je, da v načrtu navede: "Ta teden bom odšel na faks in to uredil!", posebno če vemo, da ima s profesorjem slabo vzpostavljen odnos.

Takrat terapevt dodaja vprašanja: Mi lahko poveste, kako boste to storili? Mislite, da bi lahko kaj prišlo vmes? Kaj če ugotovite, da profesorja ni na fakulteti? Kaj če bo profesor v pogovoru neroden? Kako boste izpeljali zadevo, če....? Kateri dan v tednu je profesor največkrat na faksu? Kako bi to ugotovili, da ne hodite zaman? Ste za to, da odigrava situacijo, ko se profesor dere na vas?....

- Sva dogovorjena? Velja? Kdaj mi lahko poveste o tem, kar boste storili? Je še kdo, ki bi vam pri tem lahko pomagal?... To je že korak postavljanja nekakšne obveze, zaključevanja faze načrtovanja in začetek spremljanja.

Dodam naj še to, da v RT ni kritiziranja in ni vprašanja "zakaj?" Ne kritiziramo in ne kaznujemo, saj življenje že tako prinaša posledice našega bolj ali manj odgovornega početja. Posledice seveda pustimo, so namreč nekaj, česar se mora človek naučiti v življenju, če hoče postati odgovorna oseba. Zato tudi ne sprejemamo izgovorov in opravičil, temveč hitro preidemo na novo načrtovanje. Smo ob klientu, da lahko ponovno zbere moč in pogum za delo na sebi. Pri svetovancu iščemo njegove dobre lastnosti, močne strani. Zavedati se moramo, da pride klient k nam pogosto kot "klobčič zavozlanih nitk", ki jih bo najlažje prišel odmotavati, če mu omogočimo vzpodbudne pogoje.

Zadnji korak RT pravi - "Ne obupajmo". Kadar klient ni uspel izpeljati načrta, preidimo ponovno na iskanje tega, kar dejansko želi, preverimo, vse korake in mu pomagajmo, da izdela boj uresničljiv načrt. Največkrat je to prijetno presenečenje za klienta in pomeni utrjevanje dobrega odnosa, brez katerega ni prave realitetne terapije.

Osnovne psihoterapevtske postavke realitetne terapije Glasserjeva psihoterapija - če še enkrat na kratko preletimo - temelji na naslednjem:

1. Teoriji psihoterapije:

Ljudje pridemo na svet s petimi prirojenimi generičnimi potrebami. Realitetna terapija pa nudi okolje in strukturirano pot, na kateri najdejo klienti možnost za bolj učinkovito zadovoljitev potreb po pripadanju, moči, svobodi, zabavi in preživetju, kot so to počeli doslej. Splošni cilj praktika je torej naučiti svetovanca, da bolje zadovoljuje svoje potrebe.

2. Smotrnosti vedenja:

Vsako vedenje je mehanizem, s katerim išče človek zadovoljitev svojih osnovnih psiholoških potreb. Za prvega teoretika smiselnosti početja bi morda lahko imenovali Marka Avrelija, ki je menda izjavil: "Narava ima v vsem svoj cilj." Vsi oblikujemo najrazličnejše skulpture lastnega vedenja, s kakšnim skušamo obvladovati okolje izven nas, da bi se skladalo s tem, kar želimo. Celovitost človekovega vedenja, ki se kaže skozi razmišljanje, delovanje, čustvovanje in fiziologijo, ima namen zadovoljiti njegove potrebe.

3. Vedenju kot izboru:

Izjemno učinkovit element realitetne terapije, ki ga izkusijo svetovanci, je, ko terapevt ponavlja besedico IZBOR. Četudi morda ni vedno pomensko enoznačna, se jo namenoma uporablja za ugotavljanje stopnje možnosti svobode izbora, kot jo zase občutijo svetovanci. In čeprav ne zmorejo takoj narediti velikih korakov k spremembam, kaj hitro uspejo pri drobnih modifikacijah vedenja. Čez nekaj časa se to pozna v spremembah razmišljanja, čustvovanja, nato tudi na fiziološkem nivoju telesa. Realitetni terapevt postopno zavrača verovanje, da smo ljudje žrtve zunanjih dogodkov, in gradi prepričanje, da imamo vedno možnost izbiranja med njimi.

4. Usmerjenosti v sedanjost:

Ker je "izbira" pravzaprav dejanje "tu in sedaj", se svetovalec usmerja v klientovo aktualno življenje. Drži, da je osebna zgodovina za posameznika pomembna in da imata sedanjost in prihodnost njen pečat. In vendar, kot pravi Glasser v prisposobi, "ni potrebno najti žeblija, ki je predril zračnico, da jo lahko popravimo." O preteklosti naj bi razglabljali le, ko se ta neposredno dotika sedanjosti in vpliva na klientove aktualne odločitve.

5. Terapevtovi vlogi:

Odločitev o tem, ali terapevt vodi klienta ali mu sledi (ga usmerja z vprašanji ali mu prepušča pripovedovanje), je povsem osebna in je prilagojena aktualnemu dogajanju. Postopek vodenja pogovora bo popolnoma drugačen,

če pride v obravnavo globoko užaloščena oseba, kot če pride na pogovor nekritičen odvisnik od alkohola, ki vali krivdo na vse izven sebe.

V prvem primeru bo terapevt nudil podporo s poslušanjem in previdno podpiral klienta, da najde moč za naprej. V drugem pa bo veliko pogosteje uporabljal konfrontacije, zrcaljenje in vprašanja, s katerimi bo omogočal stranki samooceno.

Ne glede na različnost svetovancev je naloga strokovnjaka, da ustvari prijetno, vzpodbudno in prijateljsko atmosfero, ki lajša spremembe. Zgodi se, da tako atmosfera hitro vzpostavi, a največkrat gre za trajnejše napore. Bistvo praktičnega dela realitetne terapije je sistem terapevtskih intervencij v vzpodbudnem okolju, ko klient sprejme terapevtakot eno izmed oseb, ob katerih se uči bolje zadovoljevati osnovne psihološke potrebe.

6. Okolju:

Dejali smo že, da je vzdušje svetovalnega odnosa vzpodbudno in prijateljsko. Idealen odnos je partnerski odnos dveh oseb, kjer se obe trudita, da bi klient našel učinkovitejše vedenjske vzorce. Terapevt uporablja mnogo veščin, ki so skupne drugim terapevtskim pristopom, npr.: izraža pozornost z vzpodbudnim pogledom, z opombami, ki kažejo, da sledi klientovi pripovedi, s telesno držo, ki kaže, da je vključen v dogajanje, tako da zna pohvaliti klienta, ustvariti občutek zaupanja v prihodnost, vskočiti z osebnimi izkušnjami, da uporablja metafore, ki so blizu klientovi kulturni sredini, in da vedno dela znotraj meja poklicneetike. Nekaj naštetih spretnosti govori o načinu in svetovalnem odnosu, ki ga skuša svetovalec ustvariti med realitetno terapijo. Vzdrževanje atmosfere je proces, ki traja v času celotne terapije in se prepleta s postopki.

RT IN OSTALI SISTEMI

Pogosto primerjajo RT z racionalno emotivno behavioristično terapijo Alberta Ellisa. Res je nekaj podobnosti, a tudi veliko razlik. Podobni sta si v tem, da obe zanikata vpliv zunanjih činiteljev na človekove motnje in da ni vredno izgubljati časa s predelavo preteklosti. Za razliko od emotivno behavioristične terapije, vidi realitetna vedenje kot izbiro. Mišljenje je le ena izmed komponent celovitega vedenja, ki ga človek izbira, da bi zadovoljil osnovne potrebe. Ob mišljenju se pojavljajo še ostale sestavine: aktivnost, fiziologija in

čustvovanje. Po racionalni emotivni behavioristični terapiji pa mišljenje - zato ker ljudje lahko mislimo in kadar smo razburjeni - ne poteka normalno.

Še več ljudi primerja oziroma postavlja RT ob stran ostalim behaviorističnim pristopom. Teorije operacionalnega kondicioniranja zanemarjajo težnjo po notranjem ravnovesju in osnovne človeške potrebe, ki igrajo v teoriji in praksi RT ključno vlogo. Res pa je, da bo RT terapevt hitro uporabil eno izmed učinkovitih tehnik sistematične desenzitivizacije, saj lahko ta poveča klientov občutek samokontrole. Podobnost kognitivnega behaviorizma z RT je v tem, da vidi pomen mišljenja in aktivnosti pri nastopajočih spremembah. Razlikujeta pa se pristopa v tem, da je proces samoevalvacije sestavni element RT in omogoča ozaveščanje prestrukturiranja življenjskih izborov.

RT zavrača mnoge osnovne postavke psihoanalitičnih pristopov, saj vidi v vedenju najboljši poskus zadovoljitve obstoječih potreb, ki ga je človek zmožen v danem trenutku. Tako so mnoge bolezenske slike, npr.: anksioznost, fobije in celo pishoze, pripisujejo nezadovoljenim potrebam. In četudi ni prepovedano govoriti o preteklosti, se večina pogovora dotika tistega, kar lahko klient kontrolira: njegovo aktualno vedenje, razmišljanje, doživljanje.

Obstaja dokajšnja podobnost med RT in adlerijansko terapijo (Evans, 1982). Harold Mosak (1989) je izjavil, da je adlerijanska terapija spremenila vprašanje: "Kako dednost in okolje oblikujeta posameznika?" v vprašanje: "Kako posameznik izrablja dednost in okolje?" RT to povsem sprejema in celo razširja vprašanje na: "Kako lahko posameznik naredi najboljši izbor, da zadovolji pet osnovnih potreb, ne da bi posegal v potrebe soljudi, ki skušajo doseči isto?" Povsem nepotrebno pa se RT zdi preverjanje zgodnjih izkušenj v družini. Pomen daje aktualnim razlikam v slikah želja članov družine, saj je usmerjena v dogajanje "tu in sedaj".

Na prvi pogled se RT precej razlikuje od Rogersove na človeka usmerjene terapije, ki poudarja čustva, reflektivno poslušanje, samoiniciativno klientovo pripovedovanje in čakanje na njegovo odločitev za spremembo. RT daje prednost aktivnemu pristopu, vprašanjem, ki usmerjajo klienta v ugotavljanje učinkovitosti dosedanjega vedenja in iskanje učinkovitejšega. Vseeno pa je obema terapijama skupno prepričanje v dobro človeške narave, v človekovo osebno odgovornost do soljudi, smiselnost vedenja, obe tudi pripisujeta pomen zaupanju ter avtentičnosti.

ZAKLJUČEK

Spominjam se, kako sem pred leti iskal oporo, nekakšno rdečo nit, ki bi mi olajšala delo s svetovanci. Na fakulteti sem sicer slišal o teh in onih teoretičnih pristopih, ni pa bilo govora o poteh za njihovo uresničitev. Imel sem srečo, da sem lahko poslušal dr. W. Glasserja, ko je prišel k nam. Kar verjeti nisem mogel, da bi lahko nekdo tako "poenostavil teorijo in jo naredil uporabno, kot je bilo slišati iz njegovih ust. Seveda sem moral kmalu spoznati, da je "videti in poslušati nekoga, ki zna", povsem nekaj drugega, "kot sam znati". Dodatno me je skrbelo dejstvo, da sem v bistvu dinamično usmerjen (še danes), da imam rad "pomen dogodkov iz preteklosti" in da verjamem vanje. Končno se dnevno srečujem z lastno dinamiko, s sanjami njihovim pomenom, v zadnjem letu se učim še "objektnih odnosov", na katere med študijem nisem naletel, vendar me delo v analitski skupini sooča z njihovim obstojem. Kljub vsemu vztrajam pri uporabi RT. Večkrat se sprašujem, kako toč Morda zato, ker je v meni delček, ki želi "čimprej videti učinke", je aktiven in nerad prepušča dogajanje "njegovi lastni usodi".

Ugotovil sem, da se vsakdo odloči za tisto smer, ki mu je "pisana na kožo" oziroma je ravno pravšnja zanj. Pri RT cenim, da lahko svoja dosedanja znanja in izkušnje vključujem tam, kjer menim, da so potrebna in v prid svetovancu (in meni). Na tak način - zdi se mi - postajam vse bližji nekakšnemu "sintetičnemu, integrativnemu modelu", o katerem je govoril dr. B. Šali (1996) na podiplomskem študiju specializacije. Prav tako sem se prepričal, da je potrebno nekaj dobro obvladati, preden lahko "pogledamo naokoli" po drugem (otrok, ki se uči hoditi, mora najprej osvojiti osnovno veščino, da mu ostane čas za razgledovanje).

Ne nazadnje, videti je, da drži ugotovitev o skupnih dejavnikih, ki jih vključujejo različne terapije (sprejetost, čustveno sproščanje, nudenje občutka varnosti in bližine, pozitivna pričakovanja klienta in terapevta, pomen svetovančevega aktivnega sodelovanja, njegovo videnje težav, soočanje in spoprijemanje s problemom...; Šali, 1996). Tako sem skušal s prispevkom na čimkrajši način predstaviti enega izmed terapevtsko svetovalnih pristopov, ki je že med nami.

LITERATURA

1. BARDUTZKY-BOBEN, D. (1996). Obravnava odvisnosti s pomočjo realitetne terapije. Predavanje za I. slovensko konferenco o medicini odvisnosti, Ljubljana.
2. BARDUTZKY-BOBEN, D., ZUPANČIČ, R. (1989, 1995). Osnove RT in KT. Interni materiali za učne delavnice.
3. BOFFEY, B. (1993). Reinventing Yourself. A Control theory approach To Becoming The Person You Want to Be. New View Publications Chapel Hill.
4. GLASSER, W. (1984). Control Theory. A New Explanation of How We Control Our Lives. Harper and Row Publishers. New York.
5. GLASSER, N. (1989). Control Theory in the Practice of Reality Therapy. Case Studies. Harper and Row, Publishers, New York.
6. GLASSER, W., WUBBOLDING, R. E. (1995). Reality Therapy. Contribution to Current Psychotherapies, Fifth Edition, Edited by CORSINI, R.J., WEDDING, D., F.E. Peacock Publishers, Inc. Itasca, Illinois.
7. GOOD, P. (1987). In pursuit of happiness. Knowing What You Want getting What You need. New View Publications Chapel Hill.
8. LOJK, L. (1995, 1996). Zapiski s predavanj za supervizorje RT.
9. ŠALI, B. (1996). Predavanja iz Psihološkega svetovanja, na specializaciji klinično psihološkega svetovanja, Ljubljana.

ABSTRACT

The article tries to describe some characteristics of woman's psychology and psychopathology like I have perceived through my psychotherapeutic practice and through literature. The text is based on the assumptions of developmental analytical psychology where development of a girl is explained as specific in comparison to boy's. Basic conception of woman's psychology is "inner space" and basic perversion is shown in motherhood, not in sexuality. Psychology of woman is described by some other ideas like biological clock, sense of rhythm and time, sense for reality, searching for an object instead of

