



Dr. William Glasser

KONTROLNA TEORIJA

Taxus, Ljubljana 1994

261 str.

cena: 4390,00 SIT

Ste že kdaj pomislili, da vzrok za to, da se pred rdečim semaforjem ustavimo, ni to, kar bi si navaden smrtnik mislil? Torej ne gre preprosto za to, da je to predpis, in se tako, ne da bi sploh premišljevali, ustavimo in počakamo na zeleno. Vzrok za naše statično stanje pred rdečo lučjo je rezultat naše notranje kalkulacije, ki nam pravi, da so miličnikova piščalka, razbit avto in podobne zoprnosti dovolj pomembne, da se ustavimo in počakamo. V nekem drugem trenutku, ko pa peljemo ponesrečenega družinskega psička v bolnišnico ali imamo v krvi dovolj alkohola ali si želimo le kaj narediti drugače kot vsi drugi, pa nam naša notranja kalkulacija da drugačen zaključek. In prevozimo rdečo luč.

Mogoče se vam zdi, da med prvim in drugim primerom skoraj ni razlike, vendar pa je to posledica tega, da mogoče jaz nisem dobro razložila primera ali pa

se vi v resnici niste potrudili razumeti. Torej v prvem primeru, ko se ustavimo in mislimo, da smo to storili, ker se to pač tako dela, se postavimo v položaj nekoga, ki v določeni situaciji nima možnosti vpliva na svoja dejanja, in torej svojega vedenja ne kontrolira in zato zanj tudi ni odgovoren. W. Glasser pa pravi, da ni tako. Ne vodijo, kontrolirajo nas zunanji dogodki, ampak smo motivirani izključno s silami, ki izvirajo iz nas samih. Tako je vse naše vedenje poskus kontrole lastnega življenja. Sprejeto prepričanje, da je večina naših dejanj le reakcija na dogodke okoli nas, torej po smernicah kontrolne teorije, ne drži.

To pomeni, da je, tedaj ko mi mama reče, da sem jo res spravila v slabo voljo in da jo zaradi mojih nemogočih življenjskih navad boli glava, to njen poskus vzpostavitve kontrole in ne opis resničnega stanja. To, da njo boli glava, je njena odločitev in ne neizbežna posledica mojega obnašanja. To pa je pomembno, saj se pri takšnem gledanju na medčloveške odnose lahko počutimo sposobne res vzeti vajeti življenja v svoje roke in se nehamo pritoževati nad vsem in vsemi. Prepričana pa sem, da takšen pogled na neprijetne strani življenja marsikomu sploh ni všeč, saj je veliko olajšanje verjeti, da je nekdo drug odgovoren za naše križe in težave. Zato mislim, da knjiga W. Glasserja kljub temeljiti razlagi, zakaj in kako naj vzamemo stvari v svoje roke, ne bo ravno uspešna.

Še nekaj mi je bilo v Glasserjevi knjigi nadvse všeč, to da za opisovanje naših čustev in občutij ne upravlja samostalnikov in pridevnikov, ampak glagole. Tako nas ne boli glava, ampak GLAVOBOLJIMO. To pa pomeni, da smo sami akterji tega, kar se nam dogaja. Naše stanje smo si po notranji kalkulaciji izbrali sami in se nam ni preprosto zgodilo. To pa je kontrola nad našim življenjem in občutjem. Tako je knjigo na trenutke zelo zabavno brati, saj uporablja jezik, ki ga nismo vajeni. Če pa smo

dovolj trmasti in beremo naprej, prej ali slej razumemo, kaj nam hoče Glasser povedati s temi skovankami.

Tudi drugače je knjiga simpatična, lahko bi rekla, da je "users friendly", kar pograšam pri mnogih knjigah, izdanih v slovenskih založbah. Mislim na to, da je opremljena ne samo s predgovori, ampak tudi s spremno besedo, ki razumljivo razloži, kaj kontrolna teorija pravzaprav je in kako se uporablja, kako je nastala in zakaj. Ima kazalo, predstavi nam avtorja in njegovo dosedanje delo, indeks v njej pa nam omogoča, da najdemo točno tisto, kar nas zanima.

Rdeča nit knjige od začetka do konca je kontrola nad lastnim življenjem. Teme, ki se jih avtor v tem kontekstu loteva, pa so smiselnost izbire trpljenja, konflikti, kreativnost, psihosomatika, legalne in ilegalne droge kot poskus kontrole, kritika in na koncu, kako naj dejansko prevzamemo kontrolo nad dogodki v našem življenju.

Namenjena je tistim, ki bi se radi sami naučili, kako narediti svoje življenje bolj kakovostno in bi torej raje potrošili denar za nakup knjige kot pa za terapijo. Drugače pa je kontrolna terapija ena izmed tehnik, ki se v našem prostoru kar pogosto pojavljajo. V knjigi so razložene tudi smernice kontrolne terapije in kje se je lahko v Sloveniji naučimo, če želimo vedeti več.

Za konec bi rekla le to, da je knjiga po mojem ena boljših v svojem razredu, tako po vsebinskih izpeljavah kot sami podobi in uporabnosti. Je pa seveda po ameriško prepričana o svojem prav in včasih že prav grobo poenostavljena. Če vam uspeva pri branju tovrstne literature ohranjati določeno mero dvoma, vam torej ta knjiga ne bo spremenila življenja v raj, vedeli pa boste, zakaj se ustavite pri rdeči luči.

Darja Vesel