

Leon Lojk

Spremljanje razvoja idej dr. Glasserja

Uvodno predavanje na strokovnem srečanju učiteljev EART-a, Medulin, Hrvaška, sept.2014

Na tem koncu sveta smo kot veste spremenili način poučevanja CT/RT s tem, da smo sledili Glasserjevo idejo Nove realitetne terapije. Osnove tega bi želel podeliti z vami. To predavanje bo zaradi tega precej teoretično. Mi smo sicer praktiki in ne znanstveniki. Čemu potem teoretiziranje? Zato, ker verjamemo, da je teorija področje na katerem lahko uskladimo naše razumevanje. V praksi se bomo seveda vedno razlikovali, ker med nami obstajajo razlike. Verjamem pa, da moramo vedeti nekaj o meta-teorijah, ki so na kratko opisane spodaj in so osnova našega razumevanja in delovanja.

Podrobnosti boste našli v moji knjižici "Znanstvena utemeljenost realitetne terapije"(L.Lojk, Alinea, Zagreb 2001), kakor tudi v prilogi k prevodu Glasserjeve knjige "Realitetna terapija v praksi".

TEORIJA

RAZUMEVANJE VZROČNOSTI V FILOZOFIJI IN ZNANOSTI

Znanstvenikom, tako tudi psihologom, največje težave predstavlja prav namenska vzročnost. Klinični in socialni psihologi se pogosteje kot drugi naslanjajo na razlage vedenja z namensko vzročnostjo, toda pri tem tvegajo, da njihovi pristopi ne bodo sprejeti kot znanstveno utemeljeni. Ko so njihove metode dela s klienti uspešne, se jim bo to sicer priznalo; nikakor pa se jim ne bo priznalo, da vedo, zakaj so uspešne!

Iz konstrukta namenske vzročnosti so se razvile tri smeri teleologije (namenskosti človeškega vedenja): deistična, humanistična in naravna teleologija. V zadnjih 3 stoletjih, pa vse tja do 20. stoletja, so znanstveniki odklanjali vse tri smeri teleologije kot nekaj neznanstvenega. Ta odpor se pozna še danes. Kaj se je zgodilo?

Ko so po več stoletjih odkrili Aristotelove spise, je v Evropi vladalo krščanstvo, ki je Aristotelovo namensko vzročnost – tistemu času primerno - razumelo kot Božji načrt od stvarjenja do konca sveta. Pri tem so namensko vzročnost narobe razumeli, češ če je cilj v prihodnosti, potem prihodnost vpliva na sedanost. Velik razvoj znanosti, predvsem fizike in mehanike v zadnjih stoletjih, ki je slonel na raziskovanju linearnih verig vzrokov in posledic je povzročil, da takega zasuka vsi, ki so se imeli za znanstvenike, niso mogli sprejeti. Preprosto so vsako razlago v okviru finalne vzročnosti imeli za nekaj, kar vodi v mistiko, stran od znanosti. V tem času je teleologija pomenila predvsem **deistično teleologijo** in zatorej nekaj neznanstvenega.

V 17.stoletju so imeli največji vpliv tudi na znanost o človeku filozofi empirizma, ki so se zgledovali po fizikih tedanje dobe. Thomas Hobbes je trdil, da je vsaka danost unipolarna. Recimo »1« nikoli ne more biti hkrati » ne 1«. Zavračal je dialektično logiko, ki pravi, da ko otroku pokažemo »A«, takoj pomisli na to, kaj je »ne A«.

John Locke je trdil, da imajo psihični procesi izključno naravo »vzrok – posledica«. Proces odločanja ne obstaja, ker bi ga bilo potrebno razložiti z namensko vzročnostjo. Tudi ko se zdi, da se posameznik odloča, je to le čas, ki ga oseba potrebuje, da bi pregledala podatke, ki so že vpisani v možganih. Človek se rodi kot prazen list papirja, na katerega se v času njegovega življenja izpisujejo razne informacije.

Locke-Newtonova teorija znanstvenosti je bila nazorna, orientirana k redukcionizmu. Naslanjala se je na dejavno in stvarno vzročnost in je dominirala do 20. stoletja; deloma tudi še tedaj . Psihologija si je vedno prizadevala biti znanost, kar je v redu, vendar si v kontekstu takega razumevanja, kaj je in kaj ni znanstveno, ni upala sprejeti teleoloških razlag vedenja. S tem, da ni upoštevala smotrnosti oziroma namenskosti slehernega vedenja, je ostala vrsta vedenjskih pojavov nepojasnjenih, kot so volja, namen, odločanje... Akademska psihologija nekaterih pojavov enostavno ni priznala kot predmet svojega raziskovanja.

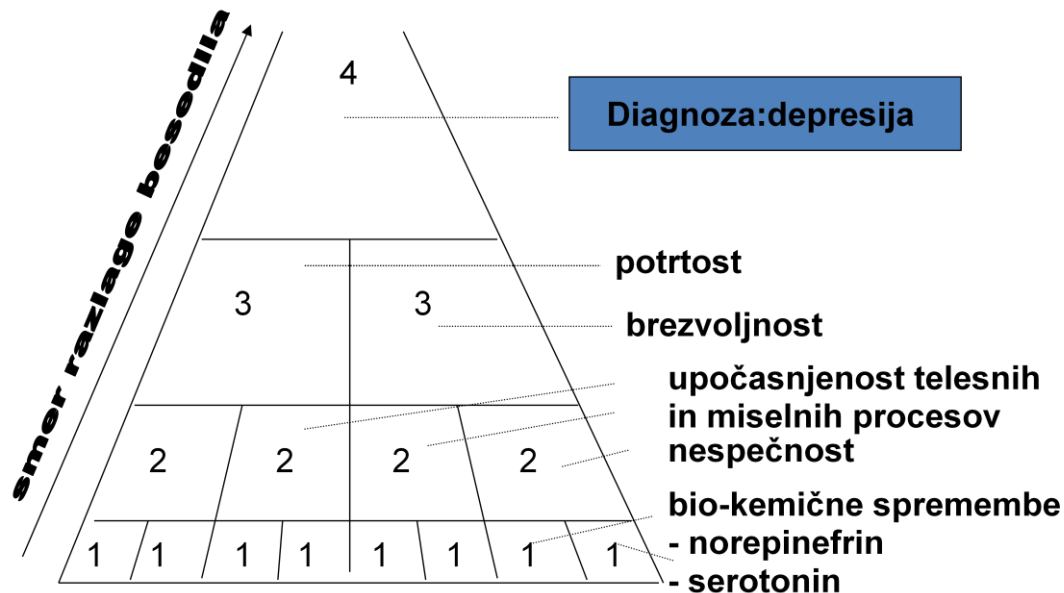
Locke-Newtonov pogled na znanstvenost je dominiral tudi v filozofiji Immanuela Kanta, ki je človekov razum razumel bolj kot ustvarjalca pomenov in ne le kot skladišče pomenov. Kant ni verjel, da se človek rodi kot nepopisan list. Prepričan je bil, da ima človekov razum »pro forma« kapacitete v obliki kategorij, ki spravijo izkušnje v nekakšen red. Kant je imenoval sebe »kritičen realis«, s čimer je mislil na svoje prepričanje, da svet in stvari »po sebi«, sicer obstajajo (realist), a da jih mi nikoli ne moremo neposredno spoznati. Vse, kar o njih vemo, nam posredujejo čutila in kategorije. Naše izkušnje o stvareh so zato posredne, stvari »za nas« oziroma fenomeni (kritičen).

V fizikalnih znanostih so Ernst Mach, Albert Einstein, Niels Bohr, Werner C. Heisenberg in drugi, pokazali, da se tudi v fiziki, ' »kraljici vseh znanosti« lahko od Kanta, kritičnega realista, kaj naučimo. V empirično realnost, torej v prepričanje, da je svet točno takšen, kot ga vidimo, so spet zasadili dvom.

Danes smo se že nekako navadili, da ne moremo prav vsega, o čemer bi hoteli nekaj vedeti, tudi neposredno izkusiti: ukrivljenosti prostora v Einsteinovi teoriji, velikega poka v Hawkingovi teoriji o rojstvu vesolja, prostora in časa, če omenimo le najbolj popularne primere. Zelo verjetno je, da kljub fantastičnim odkritjem kot je genom, ne bomo nikdar razumeli celovitosti življenja v smislu enakega pomena.

Poglejmo primer kako se diagnoza »depresija« razume iz Lockovega meta-teoretičnega stališča:

LOCKE-va skica konstitutivnega pristopa (redukcionizma v znanosti)



Najmanj abstraktno, najmanj kompleksno, poslednja danost
"Lockova" meta-theoija (J.F. Rychlak, priredil Leon Lojk)

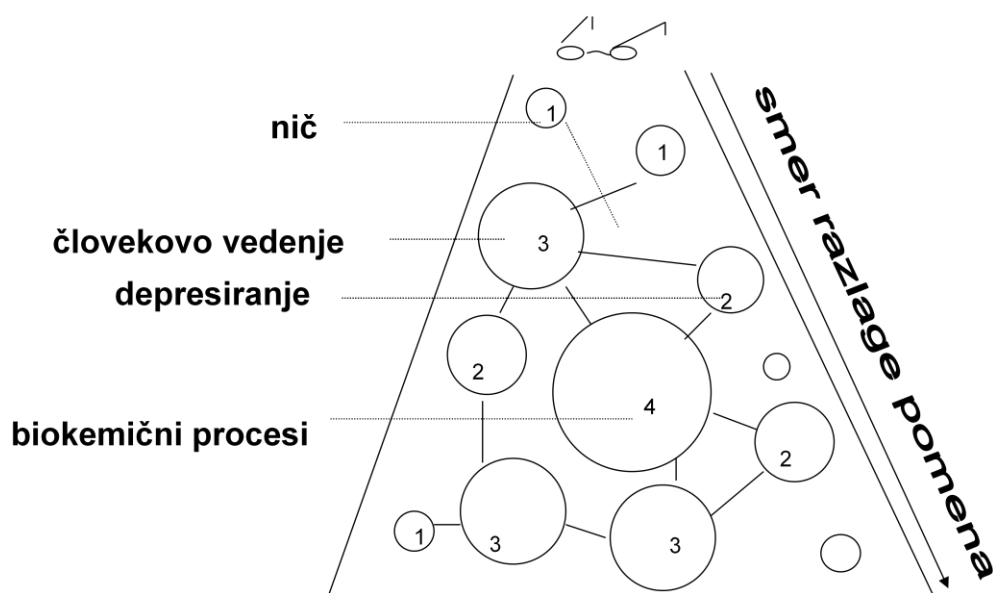
Z Lockovim pristopom (skica 1) lahko razumemo redukcionizem v znanosti: gre za smer razlage kompleksnejših pojavov od spodaj navzgor: zaljubljenost (4.raven) si razlagamo s fiziološkimi procesi (3.raven) in te spet s biokemičnimi (2.raven) itn. Bolj, ko so pojmi abstraktni, manj podrobnosti upoštevajo; to je prikazano z zoževanjem v trikotnik. Abstrahiramo lahko na poljubnem številu nivojev, zato je trikotnik zgoraj razprt. Pomen pojma gozd lahko razumemo le, če ga razložimo na nižji ravni s pojmi dreves, ta spet s pojmi debel, vej, listja itn.

Raven (1) pomeni poslednjo danost. Tu se teoretična analiza ustavi. To raven je treba vzeti takšno, kot je: nedeljivo, nereduktibilno, neprotislovno, kot podstat (substrat) vsemu, kar razlagamo.

Višja raven abstrakcije pomeni v tem pristopu tudi višjo kompleksnost pojma. Pojem depresije (3.raven) je sestavljen iz različnih brezvoljnih oblik vedenja (2.raven), to spet iz različnih kemičnih procesov v organizmu (1.raven). Kompleksnost je na skici prikazana s ploščinami trapezov, ki se večja z nivojem abstrahiranja.

Kaj bi glede istega problema povedal Kant?

KANT-ova skica konceptualnega, konstruktivističnega pristopa



Najmanj abstraktno, kompleksnost (1,2,3,4...) ni dvisna od abstraktnosti
(Kantova meta-teorija (J. F. Rychlak, priredil Leon Lojk)

V Kantovem konceptualnem pristopu so kategorije spoznavanja predstavljene z očali na vrhu razprtega trikotnika (skica 2). Ta očala so tu ob rojstvu ali še prej. Čeprav se razumevanje sveta spreminja skozi življenjske izkušnje, stvari ne izkušamo nikdar neposredno, kakršne so po sebi (noumen), ampak vedno le kot stvari za nas (fenomen). Ernst Mach je s svojo tezo o pravilnosti več teorij o istem pojavu uporabil Kantov pristop. Smer razlage pomena poteka vedno od najvišjih abstrakcij navzdol. Preden razumemo pomen neke teorije, moramo spoznati iz katerega izhodišča, skozi kakšna očala, se tvorijo konstrukti. Poslednja danost leži v edinstveni naravi očal skozi katere gledamo svet.

Kompleksnost, prikazana z obsegi krogov, ni povezana z abstraktnostjo. Pojem »nič« je zelo abstrakten in skrajno nekompleksen, ker ni povezan z ničemer razen – dialektično - z »bitjo«. Depresiranje je abstrakten pojem, vendar je lahko povezan le z namero nadzorovati svoje bližnje, zato ni kompleksen (krogec 2); biokemični procesi, ki potekajo ob tem so kompleksnejši, vendar ne abstraktni (krogec 4). Pri Locku je obratno! »Ker je Locke bil realist, ki je verjel, da odnosi pomenijo input iz resničnosti, je prav, da razmišljamo, da so višji koncepti abstrahirani iz nižjih vnosov, novo 1.« (J.F.Rychlak, 1981). Torej, depresija (4.nivo) je bolj abstrakten in kompleksen kot pa žalostna počutja ali pomanjkanje moči (3.nivo), ki sta razložena z fiziološkimi procesi(2.nivo) in manj kompleksni in abstraktni biokemični procesi (1.nivo).

Znanstveniki Lockovega prepričanja bodo pristopali k stvarnosti »od zunaj«, postavljali bodo teorije, za katere so prepričani, da so objektivne, medtem ko se bodo znanstveniki Kantovega prepričanja vedno spraševali, kako njihove »notranje« namere in predpostavke vplivajo na raziskovanje stvarnosti.

Albert Einstein, ki se je zgledoval po Kantu, je to izrazil takole:

»Vse, karkoli lahko konceptualiziramo je konstrukcija, ki nam ni dostopna v logičnem smislu neposredne izkušnje. Zatorej, mi smo načeloma popolnoma svobodni v izbiri osnovnih koceptov, na osnovi katerih gradimo svojo sliko sveta. Vse je odvisno le od tega: do kakšne mere je naša konstrukcija prikladna za vnašanje reda v očitni kaos sveta naših izkušenj.«

Nam, ki verjamemo v prepričanja teorije izbire je ta način konstruktivističnega razmišljanja zelo blizu.

Po izidu njegova knjiga »Realitetna terapija v praksi« leta 1998 in objavi dveh člankov v Newsletter-ju in Bullettinu je dr. Glasser naredil nov korak s tem, ko je začel govoriti o Svetovanju z teorijo izbire - Novi realitetni terapiji in ne več o realitetni terapiji.

DR. GLASSER JE POZVAL UČITELJE WGI, DA UPORABLJAJO NRT

Verjamem, da nam bodo nekatere njegove izjave, ki sem jih zbral pomagale bolje razumeti resnost tega poziva. Vsi vemo, da je teorija izbire osnova za naše delovanje na področju svetovanja, poučevanja, vodenja in psihoterapije. Vprašanje pa je, ali docela razumemo, kako pomembne spremembe je dr. Glasser vpeljal z razlikovanjem med svetovanjem s teorijo izbire in »staro« realitetno terapijo? Še vedno uporabljamo naziv realitetna terapija (RT) in nova realitetna terapija (NRT) kot uveljavljen naziv, ker smo spremenili naše razumevanje njegovih idej.

Potem ko je avtor RT in TI začel govoriti o svetovanju s teorijo izbire oziroma o novi realitetni terapiji, je rekel, da je bila stara RT dobra, da pa je NRT oziroma svetovanje s TI boljše.

Nekoč je dejal: **»Predlagam vam učiteljem, da začnete učiti Novo realitetno terapijo. Ugotovili boste, da je bolj učinkovita in bolj vznemirljiva. Moramo se otresti umetnih omejitev stare RT, vendar pa je možno uporabiti, kar je od starih korakov uporabno, če to delate oprezno.«** (Newsletter: Winter 2000)

Začeli smo razmišljati zakaj je NRT boljša? V dr. Glasserjevih Kotičkih (Newsletters: Spring 1999, Spring 2000 in Winter 2000), in v njegovih knjigah po letu 1996, je pokazal, kaj je mislil z NRT. **»...Če tiste odlomke pazljivo berete (Francesca v šestem poglavju in Terry v devetem poglavju knjige Teorija izbire), ste gotovo opazili, da je to, kar sem naredil, bore malo podobno prvotnemu opisu RT. Sledenje korakom na enostavno prepoznaven način, bodisi v zaporedju ali poljubno, ne obstaja več.«**

Dr Glasser je spremenil svoja prepričanja in to opisal v Teoriji izbire: » **...ključni problem (če izključimo revščino, neozdravljive bolezni, in/ali politično tiranijo), ljudi, ki so nesrečni, je njihova nezmožnost shajati drug z drugim tako, kot si želijo. Zatorej, ko svetuje z NRT, se svetovalec od začetka do konca osredotoči na ključni problem. To pomeni, da je cilj terapije pomagati klientu izboljšati njegove odnose ...**« (Newsletters: Winter 2000).

Nekateri učitelji so bili zmedeni: "Kje pa so zdaj nezadovoljene osnovne potrebe?" Odkar odnos razumemo kot vedenje s katerim zadovoljujemo svoje osnovne potrebe ob drugih, nismo več zmedeni. Ko klient razume prepričanja TI in jo izkusi v odnosu s svetovalcem, je zmožen razviti boljši odnos z zanj pomembnimi ljudmi, kar mu omogoča zadovoljiti osnovne potrebe, ki ga vodijo k sreči in mentalnemu zdravju! Dr. Glasser: **»Da bi pomagali klientom izboljšati in ustvariti nove odnose, jih je dobro v okviru NRT prositi, da evalvirajo svoje sedanje vedenje, glede na to, kar si želijo. Toda svarim vas, da jih ne prosite za evalvacijo, dokler niste prepričani, da ste s klientom ustvarili dovolj trden odnos, da lahko predvidite pozitiven odgovor. Če postavite to vprašanje prekmalu, lahko ogrozite svoj odnos s klientom ... in terapijo. Opozarjam vas tudi, da tega vprašanja ne postavljate, če je odgovor tako očitno pozitiven, da bo klient podvomil o vaši presoji njega, ki ga to sprašujete.**«

Zato **»... scenarij kot: 1 Poiskati, kaj klient želi, 2 Določiti, kaj dela, da bi to dosegel, 3. Prositi ga, da evalvira, kaj dela, 4. Pomagati mu, da naredi plan, kako bo to izboljšal...karkoli od tega je lahko neprimerno za cilj terapije v času, ki vam je na voljo. Naučite se uporabiti svojo lastno presojo, ne bodite suženj prakse ali postopka.**« (Newsletters: Winter 2000.)

Besede dr. Glasserja : **» Učite ljudi TI. Učite tudi kliente TI, kajti vsi dolgotrajni mentalni problemi pomenijo, da ti ljudje niso povezani ali pa imajo zrahljane zanje pomembne odnose.**« Vodi nas k razumevanju, da ljudje niso povezani zato, ker prakticirajo prepričanja teorije zunanjega nadzora, kar ogroža njihove odnose. Ko jih učimo TI, jim omogočamo, da vzpostavljajo nove odnose ali obnovijo stare. Na ta način klienti ustvarijo ali ponovno vzpostavijo blagostanje in mentalno zdravje. Predno pa začnejo raziskovati in izkušati prepričanja teorije izbire, morajo ozavestiti prepričanja psihologije zunanjega nadzora kot glavne razloge za njihove nezadovoljujoče odnose. Na tej osnovi smo spremenili naš pristop k poučevanju teorije izbire.

Seveda pa ne zadošča, da kot terapevti učimo kliente logike TI, ne da bi jim pri tem ponudili izkušnje odnosa z nami. Vsi psihoterapevti poudarjajo odnos med terapevtom in klientom kot ključen za terapijo.

Če vse psihoterapije poudarjajo pomen odnosa v času terapije, kaj je potem posebnost te zahteve v NRT? V NRT odnos ni samo sredstvo, ki pomaga doseči terapevtski cilj, pač pa je tudi cilj sam: izkušnja in razumevanje povezanosti preko prepričanj teorije izbire v času terapije usposobi klienta, da razvije zadovoljujoče odnose v svojem življenju. Poleg tega se naša definicija odnosa precej razlikuje od definicij drugih psihoterapij, ki terapevtski odnos razumejo kot interakcijo med terapevtom in klientom.

PROCEDURE - PROCES

Na začetku smo mnogi od nas razumeli, da je razvijanje odnosa del terapije, ki služi drugemu delu – poskusu »zdravljenja«. Iz vidika NRT si upamo razlikovati med proceduro in procesom. Danes razumemo **proceduro** kot dejanja s katerimi od zunaj skušamo pomagati klientu, da najde rešitev za svoj problem; toda to še vedno sloni na psihologiji zunanjega nadzora. V okviru sedanjega razumevanja teorije izbire, pa je NRT **proces** skozi katerega klient doživlja notranje spremembe, ko opušča prepričanja psihologije zunanjega nadzora, se pravi prepričanja, da lahko spreminja vedenja drugih ljudi, in da lahko nekdo ali nekaj drugega povzroča njegovo trpljenje in sprejemanja prepričanja teorije izbire, ki so lahko širšega in dolgotrajnejšega pomena.

Vse to nas vodi k iskanju drugih načinov učenja NRT ali svetovanja s TI. Dr. Glasser nam je pomagal z nasveti v reviji Newsletter, ko je pisal o tem, kako učiti NRT in kako razumeti samoevalvacijo med terapijo.

V Newsletter: Summer 2004, dr. Glasser poudarja, da med terapijo tako terapevt kot tudi klient ves čas delata samopresojo. Če terapevt verjame v teorijo izbire, dela samopresojo sam in ne terja od klienta, da presoja svoje vedenje. Terapevtova samopresoja je jedro realitetne terapije.

Razumeli smo, da bo terapija uspešna, če bo klient sposoben narediti samopresojo, ki je osnovana na prepričanjih teorije izbire. Ta pa bo uspešna le, če terapevt dela enako v svojem odnosu s klientom. Samopresoja, ki je osnovana na prepričanjih psihologije zunanjega nadzora v NRT nima nikakršnega smisla.

Od kod takšne razlike v razumevanju ?

Dr. Glasser kot izjemno uspešen praktik nikoli ni namenjal veliko pozornosti teoretičnim osnovam dokler ni srečal Dr. Powersa. Nikoli ni poudarjal na katerem meta- teoretičnem izhodišču slonijo njegove ideje. Teorijo izbire tako ni lahko umestiti med druge pristope, ne kot terapijo in tudi ne kot splošnejši pristop v pomoči ljudem (šole, vodenje itd.).

Razvoj Glasserjevih idej je bil pomemben za formiranje dveh nivojev razumevanja: realitetne terapije in nove realitetne terapije. RT in TI nista bili nikoli trdno umeščeni med glavne psihološke pristope, kot so: psihoanalitični, vedenjski, humanistični, kognitivni, fenomenološki, biološki itn... RT in kasneje TI sta bili prej negativno opredeljeni – torej, kaj nista in ne kaj sta! Od začetka je Glasser zavrnil konvencionalni psihoanalitični in vedenjski pristop, kasneje pa se je odmaknil tudi od humanističnega s tem, ko je začel razvijati sistem notranjega nadzora preko povezanosti ljudi, namesto pretežno preko razvijanja humanejšega človekovega okolja; v zadnjem času pa se je odmaknil tudi od biološkega pristopa – predvsem v smislu zavračanja bio-psihiatrije.

Linearna in cirkularna vzročnost

Glasserjevi nasveti, da naj krenemo od »Realitetne terapije« k »Svetovanju s teorijo izbire« (od RT k NRT), vodijo k opuščanju linearne vzročnosti in k sprejemanju krožne, kar je odmik od kognitivne psihologije h kibernetiki drugega reda.

Njegov poudarek: »**Svetujte vedno s teorijo izbire v mislih...**« nam dodatno kaže na nedeljivost med dejavnostmi in izkušnjami, med našim načinom bivanja in sliko, ki jo ustvarimo o svetu; in nas vodi v sklepanje, da vsako dejavno spoznavanje poraja svet. (povzeto po H.R. Maturana in F.J. Varela, Drevo spoznanja, 1998). Na ta način dejavnost postaja znanje in obratno, in vsako dejavno razumevanje poraja svet. Ali se mi, ki širimo TI in pomagamo z RT v resnici zavedamo, da nas TI vodi v sam vrh modernega razumevanja človekovega vedenja, in da nam TI kaže Arhimedovo oporišče, da premaknemo pogosto obupne odnose med ljudmi na planetu Zemlja v neko boljšo smer?

Ker pa ne želimo biti megalomani, seveda ne bomo trdili, da bomo premaknili svet iz tečajev, ampak morda le spremenili sebe in skušali to Gandijevo idejo : »Bodi sprememba, ki jo želiš v svetu«, posredovati v novi, bolj znanstveni obliki, ki nam jo je ponudil Mahatma Bill s svojo teorijo izbire . Tukaj ni prostora za poglobljeno analizo vendar menim, da se je bomo rabili lotiti zelo kmalu.

Poglejmo sedaj različne pristope razumevanju vedenja skozi različne teorije. V tabeli 1 */Različni pristopi/*, lahko vidite različne načine, kako psihologi skušajo spremeniti zelo nenavadna vedenja, ki jih razumejo kot »psihopatološka«.

RAZLIČNI PRISTOPI K RAZLAGI NENAVADNEGA "PSIHOPATOLOŠKEGA" VEDENJA

PRISTOP	MEDICINSKI	PSIHODINAMIČNI in PSIHOANALITIČNI	BIHEVIORALNI VEDENJSKI	FENOMENOLOŠKI (HUMANISTIČNI)	EVOLUCIJSKO - SISTEMSKI - AUTOPOESIS REALITETNA TERAPIJA
SEDANJE OKOLJE	Bolj ali manj zdravo okolje		Aktualni dražljaji, dražljajske situacije	Okolje videno kot subjektivna realnost osebe	Stvarnost kot jo oseba dojema glede na notranje naravnave v svetu kakovosti
VEDENJE	Simptomatsko vedenje kot odziv na povzročitelja	Simptomatsko vedenje kot неконтролиран odziv osebe	Napačno naučeno, neučinkovito oz. moteče vedenje	Vedenje, ki ne ustreza željam osebe po rasti in skladnosti	Vedenje neučinkovito (osebno oz. socialno, zavestno ali ne), vendar vedno namensko: poskus nadzorovanja 'zunanjih' spremenljivk
DINAMIKA OSEBNOSTI	Disfunkcija organov	Motnje v energetskem sistemu osebe; zaradi neuničljivosti mora energija nekje na plan	Pogojevanje, orodno pogojevanje, učenje	Rast osebnosti k čim večji kongruentosti idealne in stvarne podobe o sebi	Subjekt notranje motiviran, izbira vedenje, prireja si zaznavo, odgovoren za izbiro
in					Primerjalnik referenčni signali, specifične sličice v svetu kakovosti
STRUKTURA OSEBNOSTI.	Razlike biološkega izvora	Id - ego - superego , motnje v psihičnem aparatu	Razlike biološkega izvora	Organizem doživlja svet in sebe v polju pojavnega	Notranja danost: opremljenost s potrebami: L,M,S Z
VZROKI	Dokazan ali vsaj hipotet. vzrok, oz. povzročitelj	Hipotetičen vzrok leži v dogodkih v preteklosti, v prepovedih, pritiskih...	Ponesrečene izkušnje dobljene z učenjem in pogojevanjem	Razkorak med podobo sebe in izkušnjami	Evolucijsko predznanje zahteva potešitev potreb, posameznikovi poskusi pa niso ustrezni za zadovoljivo potešitev.
NAČINI POMOČI	Zdravila, operativni poseg, rehabilitacija...	Globinska psihoterapija pripelje do uvida, kje je v preteklosti zastal psiho- seksualni oz. odnosni razvoj	Z zunanjimi dražljaji oz. vedenjsko terapijo se uči novo vedenje, dekondicionira staro	Pomaga se osebi, da s svojo odgovornostjo in kapacitetami rešuje svoje probleme	Pozitiven odnos med Sv in Sn; presoja učinka vedenja in uresničljivosti ciljev za tešitev potreb; iskanje učinkovitejših vedenj oziroma stvarnejših ciljev

razpredelnica 1

c L.Lojk

V prvem stolpcu lahko vidimo , kako si različne teorije razlagajo sedanje okolje , vedenje, strukture in osebnostno dinamiko, kje so vzroki težav in kakšni so načini pomoči. V 1. vrsti so na tabeli navedeni okvirni pristopi: medicinski , psihoanalitični in psihodinamski, vedenjski, fenomenološko-humanistični in evolucijsko-sistemski v katerega sodi realitetna terapija.

Puščice kažejo smer delovanja vzrokov trpljenja. Pri medicinskem in psihoanalitičnem pristopu gre za anomalije v organizmu oz. psihičnem aparatu, ki so jih povzročili zunanji povzročitelji oz. blokada libida v preteklosti. Da bi začeli zdravljenje je nujna globinska psihoterapija, da se pride do nujnega uvida in transference. Pri vedenjskem pristopu gre za ponesrečeno učenje v preteklosti, ki se ga oseba lahko znebi s ponovnim učenjem.

Doslej gre za enosmerno spreminjanje od zunaj navzven z zdravili, uvidom in pogojevanjem oz. drugačnim učenjem. S fenomenološkim pristopom se začena spreminjanje od znotraj navzven – toda še vedno enosmerno, linearno. Pri evolucijsko sistemskem pristopu sem skušal ponazoriti vrnitveno sporočilo iz okolja z ukrivljenim lokom iz zunanjega sveta nazaj, ki hkrati pomeni menjanje inputa na katerega subjekt vpliva, da bi prišel do namena svojega vedenja. Ker je posameznik zaprt sistem, je njegovo vedenje namensko.

Večina psihološkega razumevanja vzrokov vedenja se razlaga z dejavno vzročnostjo, delno tudi s tvarno vzročnostjo, medtem ko se je namenska (finalna) vzročnost z namenskim vedenjem smatrala kot neznanstvena, dokler se ni pojavila kibernetika. Več o tem lahko preberete v nadaljevanju.

OD TEORIJE K PRAKSI

Kaj smo dodali našemu pristopu poučevanja RT?

Obstaja veliko pristopov za psihološko pomoč - kako jih razumeti?

Da bi razumeli vrsto različnih pristopov k »psihopatološkemu vedenju«, si moramo najprej odgovoriti, kaj sploh sproža človekovo vedenje.

Takoj, ko dobimo odgovor, bo lažje razumeti, zakaj strokovnjaki, ki uporabljajo različne pristope, ne morejo razumeti drug drugega.

Aristotel

Vzrok je Aristotelov pojem za bit razlage nekega pojava. Hotel je reči, da mi vemo nekaj o nečem, če lahko razložimo vzroke, ki so odgovorni za obstoj določenega fenomena.

Identificiral je štiri vzroke, ki jih moramo poznati, če hočemo razložiti neki pojav.

Tvarna oz. materialna vzročnost

Zakaj ima miza specifične značilnosti? Zato, ker je narejena iz lesa. Les kot material povzroča, da je miza topla, ne preveč trda itn. Kadarkoli teorija razlaga različnost individualnega vedenja v smislu značilnosti, kot so temperament, inteligenca itn., vemo da razlaga sloni na tvorni oz. materialni vzročnosti. Medicinski pristop poudarja materialno vzročnost.

Dejavna vzročnost

Kako je bila miza narejena? Mizar jo je naredil s svojimi stroji. Kadarkoli teorija razlaga posameznikovo vedenje kot posledico okoliščin v neposredni ali oddaljeni preteklosti, razlaga sloni na dejavni vzročnosti. Psihodinamične terapije in vedenjske terapije poudarjajo dejavno vzročnost. Primer dejavne vzročnosti je avtomobil, ki ga v tovarni sestavlja robot. Vendar za njim stoji konstruktor.

Formalna vzročnost

Zakaj je miza takšna kot je? Ker jo je mizar naredil po načrtu za jedilne mize. Kadarkoli teorija razlaga različnost posameznikov s tem, da obstajajo različni ljudje ali, da je stvarnikov načrt tak, da smo različni, razlaga sloni na formalni vzročnosti. Formalna vzročnost je blizu personologom in antipsihiatrom.

Namenska oz. finalna vzročnost

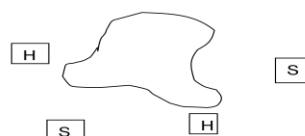
S kakšnim namenom je miza narejena takšna kot je? Narejena je bila z namenom, da se bo jedlo na njej. Kadarkoli uporabljamo cilj, da bi upravičili človekovo vedenje, razlaga sloni na namenski oz. finalni vzročnosti. Mizar bi lahko izbral les z namenom, da bi bilo toplo, ko sedimo za mizo, lahko bi naredil blage robove zaradi udobja kot si ga zamišlja.

Kognitivne, humanistične, fenomenološke in evolucijsko-sistemske terapije razlagajo vedenje z namensko vzročnostjo. Spodaj je primer namenske oz. finalne vzročnosti.

Ameba v spreminjajočem se okolju nima tračnic. Njeno vedenje povzroča namen preživetja, ki je mogoč le, če kontrolira okoljske spremenljivke

Ima pa:

- 1. navodilo, kaj rabi za preživetje;**
- 2. sposobnost zaznavanja okolja in primerjanja z navodilom;**
- 3. vedenje, s katerim posega v okolje, spreminja sebe in okolje**



Ideje dr. Glasserja so znanstveno podprte s kibernetiko drugega reda. Priznavamo, da človeški organizem živi v materialnem svetu, kljub temu pa zunanji vplivi ne določajo njegovega vedenja. Človeško bitje dela neverjetne spremembe v okolju in na sebi. Lahko zaključimo, skupaj s kibernetičnimi znanstveniki, da je življenje organizacija zaprtega sistema – ne fizike, kot razlagajo mnogi znanstveniki drugih usmeritev, ki uporabljajo kavzalno metodologijo v psihologiji.

Kavzalna metodologija v psihologiji išče spremenljivko v okolju, ki povzroča neko vedenje. Mi ne verjamemo, da je katerokoli vedenje povzročeno od zunaj. Vedenje človeka razumemo kot namensko; obstaja namen za vsako vedenje. Znanstvene dokaze za takšno razumevanje lahko najdemo v kibernetiki drugega reda (Powers, Maturana, Varela, Von Foerster).

Zelo težko je sprejeti to revolucionarno dejo. Lahko jo primerjamo z dejstvom da je človeštvo stoletja verjelo, da je zemlja središče vesolja; ni obstajal počasen (evolucijski) prehod k sprejetju heliocentričnega sistema. Vedno je bilo ali – ali! Zavračanje psihologije zunanjega nadzora in sprejemanje teorije izbire je podoben izziv. Rezultat poučevanja TI z razumevanjem bo širša razprostranjenost teorije izbire, učenje brez razumevanja pa bo zaviralo njeno širjenje. Dr. Glasser nam je pomagal z nasveti. V nadaljevanju » Nekaj sugestij dr. Glasserja inštruktorjem za poučevanje Svetovanja s TI, NRT«(Newsletter: Summer, 2005):

Svetovanje s TI, Nova realitetna terapija

»Z objavo nove knjižice: »Opredelitev duševnega zdravja kot javnega problema javnega zdravja« skupaj z zadnjimi devetimi knjigami, od »Teorije izbire«, v letu 1998 naprej, sem izpopolnil tisto, kar sem postavil že v svoji prvi knjigi »Duševno zdravje ali duševna bolezen« (»Mental Health or Mental Illness«, 1961). Poudaril bi rad, da odslej, ko poučujem, predavam ali pišem, skušam svetovalce, vodje in učitelje nagovoriti, da razvijajo svoje lastno duševno zdravje na tak način, da vključijo zamisli TI v svoje delo in življenje.

Za mene je duševno zdravje povsem nekaj drugega od tistega, kar je zdaj opisano v DSM-IV kot duševna bolezen; je pomembna, učljiva bitnost, ki je lahko sama po sebi povsem primerna za poučevanje različnih tehnik in svetovalnih procedur. Domnevam, da naši učitelji sledijo mojemu primeru, in da se hkrati počutijo svobodni, kako s svojo ustvarjalno močjo povečati težo mojim zamislim, ko jih poučujejo. Prepričan sem, da se lahko te ideje poučujejo na različne možne načine, da postanejo dostopnejše poslušalcem in pri tem ostajajo na temeljih teorije izbire.

Nekaj splošnih misli o poučevanju duševnega zdravja Duševno zdravje lahko postane močno, združujoče pojmovanje, če ga lahko razložimo kot povsem ločen pojem (bitnost) od duševne bolezni, kot smo to storili v novi knjižici. Ne smemo se obotavljati pri uporabi izraza »duševno zdravje«. Uporabljač ga, imamo možnost razložiti ga in si pomagati s knjižico, ki je zastoj. Če bi nas psihiatri ali industrija zdravil napadli, bi se znašli v položaju, da branijo duševno bolezen, za katero nimajo dokazov, da sploh obstaja ali da napadajo duševno zdravje, ki nima zveze z boleznimi. V tej razpravi smo v prednosti, ki jo je treba zadržati.

Nekaj nasvetov pri usposabljanju strokovnjakov za duševno zdravje s Svetovanjem s TI Že od prvega srečanja bodo svetovalci, ki jih usposabljam, ustvarili tople, bodrilne odnose s svojimi klienti: Pri tem bodo posebej pozorni na to, da v svetovanju v nobenem primeru ne bodo uporabljali »zunanjega nadzora«. Svoje kliente bodo poučili, da niso duševno bolni, da ni patologije v njihovih možganih, da pa morda niso tako duševno zdravi, kot bi si to želeli. Svetovanje bo usmerjeno na oblike pomoči, s katerimi bodo klienti razvili boljše odnose z osebami, ki so jim v njihovem življenju pomembne, si s tem izboljšali duševno zdravje in postali srečnejši.

Svetovalna komponenta Trening programa v 3. stopnjah

Prva stopnja: Delovanje »zunanjega nadziranja vedenja« na odnose

Razložimo svetovalcem, zakaj imajo vsi njihovi klienti toliko težav v odnosih z nekaterimi ali z vsemi v klientovem življenju pomembnimi osebami. V bistvu jim razlagamo, da so težave, zaradi katerih so prišli na svetovanje, nastale, ker skušajo v odnosih udejaniti svoje prepričanje o možnosti »zunanjega nadzora«. Na tej stopnji razlagajo svojim klientom kaj je »zunanji nadzor« in kako škodljiv je za vse njihove odnose.

Druga stopnja: Učenje TI, da bi z njo zamenjali »zunanji nadzor«

Poučujemo svetovalce, kako pomagati klientom, da bi zamenjali »zunanji nadzor«, ki so ga uporabljali doslej, s TI - oziroma, da bi uporabljali TI z namenom izogniti se »zunanjemu nadzoru«, ki ga drugi uporabljajo v odnosih z njimi. Najtežja naloga je naučiti kliente, da vztrajajo pri uporabi TI v odnosih z drugimi, čeprav slednji še naprej uporabljajo »zunanji nadzor« nad njimi.

Tretja stopnja: Doseganje zadovoljive, vsakodnevne uporabe TI

Poučujte svetovalce, kako pomagati klientom, da bodo prakticirali tisto, kar so se naučili, da jim bo TI toliko zlezla »pod kožo«, da bodo lahko opustili »zunanji nadzor«. Ko klienti dosežejo to točko, je svetovanje uspešno. Klienti so zdaj bolj duševno zdravi, ker zdaj živijo po prepričanjih TI.

Kako dolgo lahko trajajo tako svetovanje?

Ne da se napovedati, koliko časa potrebuje neki klient, da bi se naučil integrirati TI v svoje življenje. Toda, bolj, ko je svetovalac zmožen integrirati TI neposredno ali posredno v vsak pogovor s klientom, bolj hitro napreduje svetovanje. Da bi svetovalac to dosegel, mora klientom stalno poudarjati, da lahko nadzorujejo le svoje vedenje, in da vsak poskus nadzorovati vedenje soljudi, škoduje odnosom z njimi, torej povezanosti, ki je tako pomembna za duševno zdravje in srečo.

Ključni konstrukti Nove RT oz Svetovanja s TI

1. Celotno svetovanje je osredičeno na sedanje odnose. Svetovalci bodo razložili klientom enostavno logiko: ker vsi živimo v sedanjosti, lahko nadzorujemo le naše sedanje vedenje. Zato se vse svetovanje dogaja v sedanjosti. Nihče ne more ničesar spremeniti, kar se je zgodilo v preteklosti, o prihodnosti pa lahko le domnevamo. Preteklost, ne glede na to, kako dobra ali slaba je bila, je mimo, razen če v sedanjosti ne govorimo o njej; tedaj postane del sedanjosti, s katero si ne moremo veliko pomagati. Če prikažemo svetovancu, kako neučinkovito je tako početje, se začnemo ukvarjati s sedanjostjo in svetovanje postane uspešnejše.

2. Predstavitev temeljnih potreb Pomembna potreba, na katero moramo biti pozorni, in ki nas motivira, da stalno uporabljamo vedenje »zunanjega nadzora«, je potreba po moči. Razložite, da se te potrebe ne moremo znebiti, ker je zapisana – tako kot druge štiri potrebe – v naši dedni zasnovi. Vendar, vedenje samo, s katerim želimo nadzorovati druge, ali drugi nas, je naučeno in ni zapisano v naših genih. Povejte svetovalcem, ki jih usposabljate, da so »pogubne« in »povezovalne« navade naučene. Svojim klientom bodo razjasnili, v čem so težave in kako jih lahko odpravijo s sprejetjem novih »povezovalnih navad«.

3. Predstavite jim »svet kakovosti«

Poučite jih, da »svet kakovosti« sloni na zadovoljstvu, ki samo po sebi ni niti koristno niti škodljivo. Vendar – obstaja dvoje zadovoljstev: zadovoljstvo skupaj z drugimi (ko upoštevamo soljudi), in zadovoljstvo brez soljudi (ko nam ni mar za druge); prvo skoraj vedno prispeva k duševnemu zdravju, drugo je skoraj vedno razdiralno. Če povzamemo: zadovoljstvo z drugimi ljudmi je običajno v ljubezni in pripadnosti, zadovoljstvo brez ljudi se običajno kaže v »hlepotnosti« (takšni ali drugačni odvisnosti). Pomagajte klientom, da raziščejo svoj svet kakovosti v tem smislu. To so bistvene informacije in pomembna znanja oz. veščine, če želimo živeti duševno zdravi.

4. Poučite jih o pojmovanju »celostnega vedenja«: dejavnost, mišljenje, čustva in fiziologija.

Svetovalci morajo povedati klientom, da lahko nadzorujemo le svojo dejavnost in misli, ne pa neposredno čustev in fizioloških procesov; lahko pa posredno nadzorujemo čustva in telesne procese, če spremenimo svoja dejanja in mišljenje. Priporočimo svetovalcem, naj razložijo klientom, da je to razlog, zakaj se ne ukvarjajo s čustvi in telesnimi težavami neodvisno od dejanj in misli. Toda kljub temu moramo precej pozornosti posvetiti tudi čustvenim in drugim težavam, saj so zaradi njih klienti prišli na svetovanje. Ko sprašujemo kliente o njihovih razmišljanjih in dejavnosti, jim pomagamo, da pretehtajo ustreznost smeri v kateri vodijo svoje življenje.

Učinkoviti postopki, ki pomagajo klientom spremeniti se

1. Zaprošite klienta, da vam pove svojo zgodbo

Vsi klienti imajo svojo zgodbo in želijo, da jo svetovalec sliši in se nanjo odzove. Po navadi je del zgodbe pritoževanje nad neko osebo s katero se klient ne razume dobro, in pri tem dodaja: »Če bi se ta oseba spremenila, le hotela spremeniti, bi bil on veliko bolj srečen.«

To je prva možnost poučiti klienta, da je on sam edina oseba, s kogar vedenjem lahko upravlja. Najboljši način, da se razumemo s soljudmi je, da postavimo odnos v ospredje kot važnejši od želja obeh strani. Učite jih, kako uporabljati »zlato pravilo« namesto »pravilo zunanjega nadzora«, po katerem pogosto živijo: »udari, preden te udarijo«.

2. Ko vodite svetovalni pogovor, stalno imejte pred očmi Teorijo izbire,

Ker svetovalci poznajo in uporabljajo TI v svojem življenju, se zavedajo, kaj in čemu počno, ko svetujejo. Koliko in kako hitro bodo prepričali svoje kliente – nikdar prisilili – da bodo slednji vključili TI v svoje življenje, je odvisno prav od svetovalčevih veščin in izkušenj. Ko klienti spoznajo, kaj motivira njihovo vedenje, so bolj pripravljeni spremeniti svoja dejanja, da bi dobili tisto, kar si želijo.

3. Naj klienti ocenijo svoje »vedenje zunanjega nadzora«

Zelo učinkovita tehnika je opogumljanje klientov, da sami presodijo ali dejanja, ki jih izbirajo, izboljšujejo odnose s soljudmi oziroma ali jim pomagajo, da se izognejo poskusom drugih, da bi jih nadzorovali. Tudi, ko klienti ugotovijo, da vedenje, ki so ga izbrali, ni učinkovito, mora svetovalec paziti, da ne sili klienta v razne obveznosti zaradi njegove presoje. Če bi to storil, bi to spet pomenilo »zunanji nadzor«. Toda govoriti o evalvaciji, ponujati sugestije, opogumljati ali pokazati, da cenite njihovo samo-presojo, ki jih vodi k izbiri drugačnega vedenja, so vse postopki, ki sodijo k učinkovitemu svetovanju.

4. Bodite ustvarjalni pri prikazovanju zamislih, ki jih učite

V teh pogovorih imamo svetovalci možnost biti ustvarjalni, še posebej, če imamo smisel, da s humorjem pokažejo klientom, da je »zunanji nadzor« vedenja redko uspešen in to v obeh smereh: če mi skušamo nadzorovati druge ali drugi nas. Poleg tega je to tema skoraj vseh šal, romanov, filmov, gledaliških iger itn. Uporabljati zgodbe in metafore kot primere, kako ljudje izbirajo način življenja, je lahko včasih zelo učinkovito. Npr., domislica humorista Joe E. Lewis-a: »Bil sem reven in bil sem bogat; verjemite mi, biti bogat je vendarle bolje«, hitro razjasni, da le bogati lahko »slepomišijo« o sreči v revščini.

Zaključne beseda

Kot sem že zapisal, želel bi opogumiti vas, učitelje RT, da bi uporabljali čim bolj učinkovite procedure, ki vam jih ponuja vaša ustvarjalnost, ko prakticirate »Novo RT«. Pripravljene bodite s teorijo izbire razložiti vsako sugestijo, ki jo ponudite klientu, vendar bodite potrpežljivi in razvijajte odnose z njim, če ne želi takoj sprejeti vaših sugestij. Vztrajno prepričajte kliente, da je najboljši dokaz, da je TI začela delovati v njihovem življenju, če se počutijo bolje. Dokler se ne počutijo veliko bolje, svetovanje ni končano.«

Kako poučujemo Svetovanje s teorijo izbire – Novo realitetno terapijo

Bistvena razlika med tem, kako smo poučevali TI/RT in kako to počenjamo sedaj, sloni na našem razumevanju razlike med realitetno terapijo (RT) in svetovanjem s teorijo izbire – novo realitetno terapijo (NRT). Od leta 1997 smo začeli uvajati spremembe in razvijati nov pristop k poučevanju v izobraževanju iz TI/RT, ki sloni na treh pomembnih stališčih

1. Izobraževanje iz TI/RT mora biti Glasserjeva kakovostna šola

Usmerjeni smo na proces prav tako kot na vsebino poučevanja NRT. Če je kakovostna šola praksa teorije izbire v šoli, potem mora biti TI/RT izobraževanje prvi primer kakovostne šole. Najprej skušamo s svojim vedenjem kazati tisto, kar poučujemo. Verjamemo, da uspešno učenje bazira na močni povezanosti med inštruktorji in supervizorji, med inštruktorji in udeleženci in prav tako med udeleženci v skupini. Opogumljamo udeležence, da opazujejo razvoj procesa medsebojne povezanosti v skupini in jih spodbujamo, da nam sporočajo, kako zaznavajo elemente kakovostne šole v našem poučevanju.

V članku dr. Glasserja, ki sem ga prej omenil je med drugim poudaril, da je samopresoja jedro njegove terapije. S tem člankom nam je pokazal, da je samopresoja jedro njegovega poučevanja. Verjamemo, da mora biti to tudi jedro poučevanja v TI/RT izobraževanju. Ne svetovalec in ne učitelj ne prakticirata samopresoje, če TI ni del njunega sveta kakovosti-razumemo, da je sposobnost uspešne uporabe TI v svetovanju, poučevanju in vodenju odvisna od tega, kako temeljito sami verjamemo, da TI deluje v našem življenju.

2. TI mora biti del sveta kakovosti inštruktorja/supervizorja

Samo razumevanje in pomnjenje elementov in aksiomov TI ni zadostno, če nismo integrirali TI v naš svet kakovosti s pomočjo osebnih izkušenj, da TI deluje. Sicer prakticiramo psihologijo zunanjega nadzora kljub uporabi besednjaka TI. Ključno je torej, da poučevanje v izobraževanju iz TI/RT temelji na kompetentnosti, ki je osnovana na osebni izkušnji, brez te je naša kompetenca nezadostna.

3. Udeleženci morajo imeti osebno izkušnjo, kako TI deluje v njihovem življenju

Nekoč smo med izobraževanjem učili udeležence in to od samega začetka, da so uporabljajo elemente TI v svetovanju, preden so jih testirali v lastnem življenju. V igrah vlog in v študijah primerov smo poudarjali strukturo svetovanja oz. procedure, ki vodijo k spremembi. To se je zdelo koristno. Razumeli smo, da je razvijanje odnosa del svetovanja. To na videz urejeno sliko, pa je zmotilo dejstvo, da so svetovalci postavljali enaka vprašanja različnim ljudem, na nefleksibilen način. Izgledalo je, da silimo kliente v samopresojo tudi, ko niso bili pripravljeni zanjo. Situacija je spominjala na staro šalo – Operacija je uspela, le pacient je umrl! Teorija izbire še ni bila del udeleženčevega sveta kakovosti.

Udeleženci so v glavnem razmišljali o klientih namesto o sebi. To si lahko razlagamo s tem, da so svetovalci doživljali RT bolj kot tehniko dela z klienti in teorijo izbire kot teorijo, ki opisuje, kako klienti funkcionirajo. Dejstvo, da je v procesu razvoja odnosa s klientom iz vidika TI, nujna terapevtova samopresoja, je bilo pogosto spregledano.

Sedaj razumemo, da je svetovanje veliko več kot procedura, ki jo uporablja terapevt med delom s klienti. To je proces terapevtove samopresoje, ki temelji na teoriji izbire iz katere se razvijajo procedure. Procedure so rezultat terapevtovih prepričanj. TI je s tem nujno del sveta kakovosti terapevta. Poleg tega pa sedaj vemo, da odnos ni del procedure, pač pa je procedura del terapevtovega odnosa s klientom.

Nekoč so udeleženci med opazovanjem inštruktorja v igri vlog lahko videli le proceduro, ki jo je kreiral med pogovorom, ne pa njegovega notranjega govora (samopresoje), in so tako spustili pomemben del svetovalnega procesa. Najboljšo ilustracijo celotnega procesa je dal prav dr. Glasser v knjigi »Realitetna terapija v praksi«, v kateri imamo priložnost videti, kaj se dogaja v glavi svetovalca med svetovanje.

Zato je naš namen omogočiti udeležencem izkušnjo oz. priložnost, da teorijo izbire testirajo v lastnem življenju in tako naberejo dokaze, da teorija izbire res deluje. Verjamemo, da je izkušnja najboljša učiteljica. Ko se udeleženci enkrat prepričajo, da jim teorija izbire pomaga, potem na splošno nimajo večjih težav, ko se učijo, kako jo uporabljati v svetovanju, poučevanju ali vodenju. Samopresoja je jedro našega poučevanja.

Glede na to da je naše izobraževanje edukativnega in ne terapevtskega značaja, uporabljamo posebne pristope s katerimi se izognemo etičnim vprašanjem. V skladu s tem smo, med Začetnim intenzivnim treningom in začetnimi praktikumi, večinoma usmerjeni na osebne izkušnje s teorijo izbire, in ne na osebne probleme. Med Nadaljevalnim intenzivnim treningom in nadaljevalnimi praktikumi ter Zaključnim tednom se še vedno naslanjamo na osebne izkušnje, pri tem pa smo usmerjeni na uporabo teorije izbire v svetovanju-Novo realitetno terapijo.

Veliko pozornosti posvečamo postavljanju scene za igro vlog – še posebno pripravi za vlogo klienta, kjer je vloga avtentičnega klienta odločilnega pomena za terapevtovo sposobnost demonstracije procesa razvoja odnosa. Vabimo udeležence da si »sposodijo« frustracijo iz življenja in jo umestijo v svoj realen odnos. Osnovni pogoj je, da je izbrani odnos udeleženca/ke v realnem življenju vir njegovega/njenega zadovoljstva, kar pomeni obratno kot v igri vlog. Med igranjem vloge klienta udeleženci »pozabijo«, da poznajo teorijo izbire. Na takšen način je klient med igranjem vloge avtentičen, hkrati pa se izognemo etičnim vprašanjem.

Bistvena razlika med starim in novim Zaključkom dveletnega izobraževanja je v tem, da imajo udeleženci možnost učenja na višji ravni. V igri vlog so vabljeni, da izberejo neko situacijo s katero nimajo izkušenj, in tako med svetovanjem razvijajo svoje kompetence. V teh štirih dneh diskutiramo in predelujemo vsa vprašanja, ki so relevantna za njihov napredek na teoretičnem, osebnem in poklicnem področju.

Učinki sprememb pristopa k poučevanju

1. Trajanje treninga

S spremembo pristopa poučevanja se je povečalo število ur in s tem čas trajanja v izobraževanju TI/RT. Udeleženci potrebujejo veliko več časa, da implementirajo teorijo izbire v svoja življenja in jo začnejo uporabljati. Med začetnim intenzivnim treningom in Nadaljevalnim intenzivnim treningom je minimalno eno leto časa. Podoben razpon je tudi med Nadaljevalnim intenzivnim tednom in Zaključkom. Vsak intenzivni trening traja 30 ur.

Začetni praktikum traja 80 ur in je razdeljen na 8 srečanj. Enako je tudi na nadaljevalnem praktikumu. Pri tem upoštevamo dejstvo, da ima vsak udeleženec svoj ritem napredovanja, zato jim stalno nudimo dodatno individualno pomoč. Z vzpostavljanjem odnosov, ki vključuje nudenje stalne pomoči, nudimo udeležencem več možnosti, da razvijajo svoje napredovanje v procesu samopresoje. S tem izključimo nesporazume o tem ali so že pripravljeni za naslednji nivo treninga.

2. Usposabljanje za učitelje TI/RT

Sprememba pristopa poučevanja je prav tako vplivala na usposabljanje za učitelje TI/RT. Zavedali smo se, da se učitelji v TI/RT izobraževanju moramo uskladiti glede razumevanja TI. Začeli smo izvajati usposabljanje za učitelje, ki je usmerjeno na nov pristop in sicer z namenom, da omogočimo konzistentnost izobraževanja.

Ugotovili smo, da so za supervizorje veliko bolj pomembne izkušnje in veščine kot doseženi status. Verjamemo, da je vodenje začetnih praktikumov veliko bolj zahtevno kot vodenje Začetnega intenzivnega treninga. Iz našega stališča je delo supervizorja začetnih praktikumov najbolj zahtevno delo v izobraževanju. Obdobje začetnih praktikumov je za udeležence najbolj občutljiv in zahtevni čas. Spremeniti prepričanja psihologije zunanjega nadzora je za njih zelo zahtevno. Če ne spremenijo prepričanja psihologije zunanjega nadzora, se jim ne bo uspelo naučiti uporabljati teorije izbire na poklicnem področju. Zato mora biti supervizor res prepričan v TI in se znati povezati z udeleženci v skupini, jih podpirati v njihovem prizadevanju v učenju TI in jim pri tem pomagati. Supervizor je v resnici prva oseba, ki jim ponuja dokaze, da TI deluje in to tudi kaže ves čas s svojim vedenjem.

Supervizor nadaljevalnega praktikuma potrebuje izkušnje svetovanja, ker jim ponuja dokaze, da TI deluje v Novi realitetni terapiji. Zato, ker poučuje svetovalni proces in ne procedure, zahteva od njega, da je zelo kreativen in večč. Status inštruktorja Začetnega intenzivnega treninga zahteva drugačne sposobnosti kot so sposobnosti supervizorja nadaljevalnih praktikumov. Ni rečeno, da to nujno pomeni tudi višji nivo usposobljenosti. Razumemo pa, da izobraževanje TI/NRT zahteva zelo različne sposobnosti.

Verjamemo, da vsak nivo izobraževanja zahteva od učitelja različne sposobnosti in veščine, kar je potrebno posebej opredeliti. Prav tako smo se začeli zavedati, da različni nivoji poučevanja niso stvar hierarhije. Če sklenemo, usposabljanje za učitelje TI/RT mora biti usklajeno s programom TI/RT izobraževanja..

3. Psihoterapevtski program (dodatna 3 leta)

Najbolj pomemben »dobiček« od razvoja novega pristopa poučevanja je, da udeleženci zaključek dvoletnega izobraževanja niso doživeli kot konec učnega procesa, in da so želeli proces izobraževanja nadaljevati. Zahvaljujoč njihovi radovednosti in željam, smo uspešno razvili izobraževalni program za psihoterapevte RT, ki se sklada s kriteriji EAP (Evropsko združenje za psihoterapijo), ki ga je priznala EAP. Na tej osnovi je Evropski inštitut za

realitetno terapijo sprejel akreditacijo, na podlagi katere nosilci psihoterapevtske diplome RT, po direktni poti sprejmejo tudi Evropsko diplomo iz psihoterapije.

Razvili smo in ponujamo tudi 4-letni program za svetovalce RT.

Tisti, ki se želijo izobraževati za učitelje TI/RT se lahko vključijo v 2-letno usposabljanje za učitelje TI/RT.