

**Leon Lojk**

## **Praćenje razvoja Glasserovih ideja**

**Uvodno predavanje na stručnom susretu učitelja EART-a, Medulin, Hrvatska, rujan.2014**

U ovom dijelu svijeta smo, kao što znate, promijenili pristup poučavanju TI/RT time što smo slijedili Glasserovu ideju nove realitetne terapije. Osnove toga bih želio podijeliti s vama. Zato će ovo predavanje biti uglavnom teorijsko. Mi smo praktičari, a ne znanstvenici. Čemu onda teoretiziranje? Zato jer vjerujemo da je teorija područje na kome možemo usklađivati naše razumijevanje. U praksi ćemo se uvijek razlikovati i biti jedinstveni. Vjerujem također da moramo znati nešto o meta-teorijama koje su u nastavku kratko opisane jer je to osnova našeg razumijevanja i onoga što radimo.

Detalje ćete naći u mojoj knjižici »Znanstvena utemeljenost realitetne terapije« (L.Lojk, Alinea, Zagreb 2001).

## **TEORIJA**

### **RAZUMIJEVANJE UZROČNOSTI U FILOZOFIJI I ZNANOSTI**

Znanstvenicima (pa i psiholozima) najveću teškoću predstavlja upravo namjenska, ciljna uzročnost. Klinički i socijalni psiholozi često posežu za namjenskom uzročnosti u objašnjavanju ponašanja, iako time riskiraju da se njihovi pristupi ne prihvate kao znanstveno utemeljeni. Priznaje im se da su njihove metode rada uspješne, ali im se ne priznaje da znaju zašto su uspješne.

Iz konstrukta namjenske uzročnosti razvila su se tri smjera teleologije: deistička, humanistička i naravna teleologija. Posljednja tri stoljeća, sve do 20. stoljeća su znanstvenici odbijali sva tri smjera kao neznanstvene. Taj otpor se može vidjeti i danas. Što se dogodilo?

Kada su nakon više stoljeća otkrili Aristotelove spise, u Europi je vladalo kršćanstvo koje je Aristotelovu svršnu<sup>1</sup> (namjensku) uzročnost - primjereno tom trenutku - razumjelo kao Božji nacrt od stvaranja do kraja svijeta. Pritom su svršnu uzročnost pogrešno shvatili, jer ako je cilj u budućnosti, tada budućnost utječe na sadašnjost. Veliki razvoj znanosti, prije svega fizike i mehanike u posljednjem stoljeću, koji se oslanjao na istraživanja linearnih veza između uzroka i posljedice, prouzročio je takav zaokret da ga svi koji su se smatrali znanstvenicima nisu mogli prihvatiti. Jednostavno su držali svako objašnjenje u okviru namjenske (svršne) uzročnosti nečim izvan znanosti, što vodi u mistiku. U to je doba teleologija prije svega značila deističku teleologiju, tj. nešto neznanstveno.

U 17. stoljeću najveći su utjecaj imali filozofi empiristi - pa i na znanost o čovjeku - koju su tumačili po uzoru na fiziku toga doba. Thomas Hobbes je tvrdio da je svaka danost unipolarna. Primjerice "1" nikada ne može biti "ne 1". Odbacivao je dijalektičnu logiku, prema kojoj dijete, ako mu pokažemo "A", odmah pomisli na to što je "ne A".

John Locke je tvrdio da psihički procesi isključivo počivaju na sustavu uzrok--posljedica. Proces odlučivanja ne postoji jer bi se to onda moralo objasniti namjenskom (svršnom) uzročnošću. Ako se i čini da pojedinac odlučuje, to je samo trenutak koji osoba treba da bi "pregledala" podatke upisane u mozgu.

Locke-Newtonova teorija znanstvenosti bila je pogled na svijet usmjeren prema redukcionizmu, a temeljila se na djelatnoj i materijalnoj uzročnosti i prevladavala je do 20. st., a djelomično i u njemu. Psihologija je oduvijek htjela biti znanost, što je u redu, ali se u kontekstu shvaćanja što jest i što nije znanost, nije usudila prihvatiti teleološke uzroke ponašanja. Time je cijeli niz ponašanja kao što su volja, namjera, odluka i sli. ostao neobjašnjen. Akademska psihologija neke pojave jednostavno nije prihvatila kao predmet istraživanja.

Locke-Newtonov pogled na znanstvenost je dominirao i u filozofiji Immanuela Kanta koji je čovjekov razum više shvaćao kao stvaratelja pojmova, a ne kao skladište pojmova. Kant nije

---

<sup>1</sup> Svršna uzročnost – prema Aristotelu je tumačenje po kome svaka stvar, ponašanje ili pojava ima svoju svrhu, odnosno namjenu (telos). Teleologija je disciplina propitivanja i izučavanja svrhe, odnosno namjene. U ovom tekstu se koriste termini: svrhovita, svršna, finalna, namjenska uzročnost (kauzalnost) kako bi se opisalo ovakvo razumijevanje. Srodni termini u uporabi različitih psihoterapijskih pravaca: smisao ili smislenost, namjena ili namjenskost, prikladnost, s ciljem, ciljnost, važnost, značaj koji leži u podlozi ponašanja, namjera, odnosno intencija ili intencionalnost, nakana, motiv, itd. – op.prev.

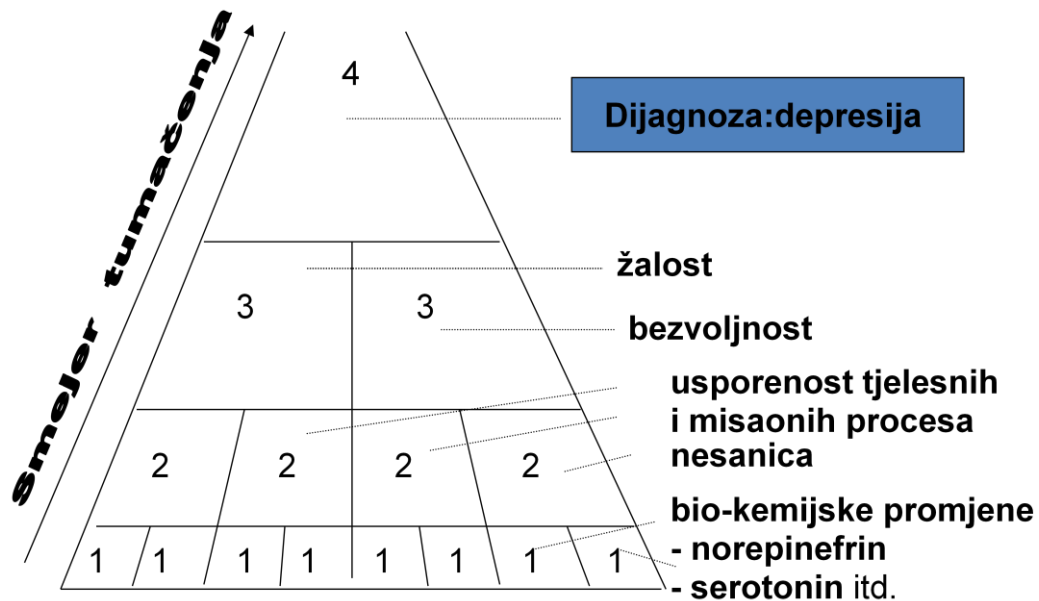
vjerovao da se čovjek rodi kao neispisani papir. Kant je sebe zvao “kritičkim realinom” pod čim je podrazumijevao svoje uvjerenje da svijet i stvari “po sebi”, “noumeni” postoje (realist) ali da ih mi nikada ne možemo neposredno spoznati. Sve što o njima znamo posreduju nam naša osjetila (osjećaji) i kategorije. Naša iskustva o stvarima su stoga posredna, stvari “za nas”, fenomeni (“kritički”).

U fizici su Ernst Mach, Albert Einstein, Niels Bohr, Werner C. Heisenberg pokazali da čak i fizika, “kraljica svih znanosti”, može nešto naučiti od Kanta, kritičnog realiste. Naime, posumnjali su i doveli u pitanje empirijsku realnost, pa čak i uvjerenje da je svijet upravo takav kakvim ga vidimo.

Danas smo se nekako naučili da ne moramo sve o čemu bismo htjeli nešto znati neposredno iskusiti: iskrivljenost prostora u Einsteinovoj teoriji, veliki prasak u Hawkingovoj teoriji o rađanju svemira, prostora i vremena, da spomenemo najpopularnije. Vrlo je vjerojatno da unatoč fantastičnim otkrićima kao što je genom nikada nećemo potpuno razumjeti cjelovitost života.

Pogledajmo primjer kako se dijagnoza „depresija“ može razumjeti iz Lockovog meta-teorijskog stajališta:

## LOCKE- ova skica konstitutivnoga pristupa (redukcionizma u znanosti)



**Najmanje apstraktno, najmanje kompleksno, zadnja danost**  
“Lockova” meta-teorija (J.F. Rychlak, priredio Leon Lojk)

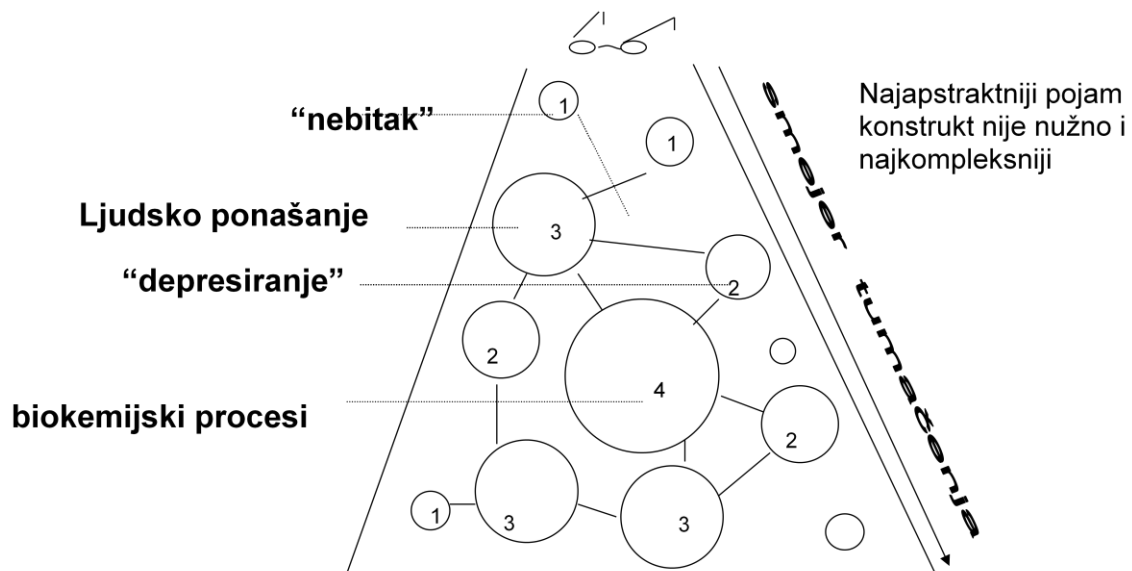
Pomoću Lockeova pristupa (slika 1) možemo razumjeti redukcionizam u znanosti: riječ je o smjeru objašnjavanja složenijih pojava od dolje prema gore: zaljubljenost (4) objašnjavamo opisom ponašanja kao što su sanjarenje, gubitak apetita, (3) koje objašnjavamo fiziološkim procesima, (2) ove opet biokemijskima itd. Što su pojmovi apstraktniji, uključuju manje detalja: to je prikazano sužavanjem trokuta. Apstrahirati možemo i dalje, na bilo kojem dijelu ravnine, zato je trokut na vrhu otvoren.

Ravnina 1 označava posljednju datost. Tu se teorijska analiza zaustavlja - tu razinu treba uzeti kao takvu: nedjeljivu, nereduktibilnu, neproturječnu, kao supstrat svega što objašnjavamo.

Viša razina apstrakcije u ovom pristupu znači veću kompleksnost pojma. Pojam depresije (na ravni 4) uključuje žalost i bezvoljnost (ravan 3), usporenost tjelesnih i misaonih procesa (2) ovi opet različite bio-kemijske procese u organizmu (ravan 1). Kompleksnost je na slici prikazana površinama trapeza koji se povećavaju s razinom apstrahiranja.

Što i o istom problemu rekao Kant?

## KANT-ova skica konceptualnog konstruktivističkog pristupa



**Najmanje apstraktno ; kompleksnost (1,2,3,4...) nije ovisna od apstraktnosti**

(Kantova meta-teorija (J. F. Rychlak, priredio Leon Lojk)

Kantovu pristup je konceptualan. (vidi J.F. Rychlak,1981). Kant koristi naočale na vrhu otvorenog trokuta da predstavi kategorije razumijevanja (slika 2). Te su naočale tu od rođenja, pa čak i od prije. Iako se razumijevanje svijeta mijenja kroz životno iskustvo, stvari nikada ne doživljavamo neposredno, kakve su po sebi (noumen), nego uvijek samo kao stvari za nas (fenomen). Ernst Mach je za svoju tezu o ispravnosti više teorija o istoj pojavi upotrijebio Kantov pristup. Smjer objašnjenja pojma uvijek ide od najviše apstrakcije prema dolje. Prije negoli razumijemo pojam neke teorije, moramo spoznati iz kojih se polazišta (kroz kakve naočale) tvore konstrukti. Zadnja datost je jedinstvena priroda naočala kroz koje gledamo na svijet.

Kompleksnost (prikazana veličinom površine krugova) nije povezana s apstraktnošću. Pojam "nebitak"<sup>2</sup> je vrlo apstraktan i potpuno nekompleksan jer nije povezan ni s čim osim (dijalektički) s "bitkom". Depresiranje (po Glasseru) je apstraktan pojam, ali se može povezati samo s namjerom da se kontrolira svoje bližnje, pa stoga nije kompleksan (krug 2): biokemijski procesi koji se pritom događaju su kompleksniji, ali nisu apstraktni (krug 4). Kod Lockea je obratno!

»Budući je Locke bio realist koji vjeruje, da odnosi znače „input“ (ulaz) iz realnosti dobro je da razmišljamo da su viši koncepti apstrahirani iz nižih ulaza, ( razina 1).« (J.F.Rychlak, 1981). Dakle, depresija (razina 4) je više apstraktan i kompleksan nego osjećaj žalosti ili pomanjkanje moći (razina 3), koji su rastumačeni fiziološkim procesima (razina 2) i manje kompleksni i apstraktni biokemijski procesi (razina 1).

Znanstvenici Lockovog uvjerenja će pristupati stvarnosti 'izvana', postavljati će teorije, za koje su uvjereni, da su objektivne, dok će se znanstvenici Kantovog uvjerenja uvijek pitati kako su njihove 'unutarnje' namjere i pretpostavke utjecale na istraživanje stvarnosti.

Albert Einstein, koji je poštovao Kanta je to izrazio riječima:

»Sve što možemo konceptualizirati je konstrukcija, koja nam nije dostupna u logičnom smislu neposrednog iskustva. Zato, smo mi načelno u potpunosti slobodni izabrati osnovne koncepcije na osnovi kojih gradimo svoju sliku svijeta. Sve je ovisno samo o tome do koje mjere je naša konstrukcija prikladna za uvođenje reda u očiti kaos svijeta naših iskustava.«

Nama, koji gajimo uvjerenja teorije izbora je taj način konstruktivističkog razmišljanja vrlo blizak.

Nakon izlaska knjige „Realitetna terapija u primjeni“ 1998. godine i objave dvaju članaka u Newsletter-u i Bullettinu je dr. Glasser napravio novi korak time što je počeo govoriti o savjetovanju teorijom izbora – novoj realitetnoj terapiji i ne više o realitetnoj terapiji.

## **DR. GLASSER JE POZVAO UČITELJE WGI DA PRIMJENJUJU NRT**

Vjerujem da će nam neke njegove izjave, koje sam izdvojio, pomoći da bolje razumijemo ozbiljnost tog poziva.

Svi znamo da je teorija izbora osnova za naše djelovanje na području savjetovanja, poučavanja, vođenja i psihoterapije. No, da li razumijemo kako važne promjene je dr.

---

<sup>2</sup> *Ne-bitak ili ništavnost; uz to se često vežu osjećaji i misli o nepostojanju, ništavnosti, praznini i besmislu. – op.prev.*

Glasser unio uvođenjem savjetovanja s TI i udaljavanjem od »stare« realitetne terapije? Mi još uvijek upotrebljavamo naziv realitetna terapija (RT) i nova realitetna terapija (NRT) kao priznat i poznat naziv ali smo promijenili svoje razumijevanje njegovih ideja.

Kada je autor RT i TI počeo govoriti o savjetovanju teorijom izbora, odnosno o NRT, rekao je kako je stara RT dobra, no NRT – odnosno savjetovanje teorijom izbora je bolja. Dr. Glasser je rekao: **“Nukam vas, kao učitelje da počnete poučavati NRT. Vidjet ćete da je efikasnija i uzbudljivija. Moramo prebroditi ograničenja stare RT, ali ostaviti ono što je korisno od starih koraka. Mogli bi nam biti od koristi ako ih upotrebljavamo pažljivo, ali i manje proizvoljno.”** (Newsletter, Winter, 2000)

Počeli smo razmišljati zašto bi NRT bila bolja? U rubrikama koje je pisao Dr. Glasser (Newsletters: Spring 1999, Spring 2000 and Winter 2000), te njegovim knjigama koje su izdane nakon 1996. pokazao je što misli kada govori o NRT.

**„...Ako pažljivo čitate te razgovore (Francesca u 6. poglavlju i Terry u 9. poglavlju knjige Teorija izbora), teško je ne primijetiti da ono što sam radio ima vrlo malo sličnosti s originalnim opisom RT. Praćenje koraka na način da ih se lako prepozna, bilo po redu ili bez njega, više nije postojalo.“**

Dr. Glasser je promijenio svoja uvjerenja, te ih opisao u Teoriji izbora: **„... glavni problem (ako isključimo siromaštvo, neizlječive bolesti, i/ili tiraniju), svakog nesretnog čovjeka, je njegova nemogućnost da se slaže s drugima na način na koji bi to želio. Tako da savjetujući po principima NRT, savjetovatelj se od početka do kraja savjetovanja usmjerava upravo na taj problem. To znači da je cilj terapije pomoći klijentima da unaprijede svoje odnose...“** (Newsletter, Winter, 2000)

Neki učitelji su se zbnili: „Gdje su sada nezadovoljene potrebe?“ Kada razumijemo da je odnos naše ponašanje koje koristimo kako bismo zadovoljili svoje osnovne potrebe uz druge, tada nismo više zbnjeni. Kada klijent razumije uvjerenja TI, te ih iskusi u odnosu sa savjetovateljem, on/ona dobiva mogućnost da razvije bolju povezanost s važnim osobama u svojem životu, te na taj način zadovolji svoje osnovne potrebe što vodi ka općem zadovoljstvu i mentalnom zdravlju!

Dr. Glasser: **„Kako bismo pomogli klijentima da unaprijede ili stvore nove odnose unutar NRT, pitamo ih da procijene da li kroz svoje trenutno ponašanje uspijevaju ili ne uspijevaju postići ono što žele. Ali upozoravan da se to pitanje ne postavi sve dok niste sigurni u snagu svoga odnosa s klijentom dovoljno da predvidite pozitivan odgovor. Ako postavite to pitanje prerano, možete naškoditi svojem odnosu s klijentom, a i terapiji. Također treba paziti da se pitanje ne postavi kada je odgovor toliko očit da klijent posumnja u procjenu savjetovatelja za postavljanje ovakvog pitanja.“**

Zbog toga: „...**redosljed tipa: 1. Otkrij što klijent želi; 2. Odredi što radi kako bi do toga došao; 3. Pitaj ga da procijeni to što radi; i 4. Pomozi mu da planira nešto bolje... odnosno bilo koji njegov segment može biti neprikladan za postizanje cilja terapije u trenutku kada se upotrijebi. Naučite koristiti vlastitu procjenu; ne robujte praksi i procedurama.** (Newsletter, Winter, 2000)

Riječi Dr. Glassera: „**Poučavajte ljude TI. Također poučavajte klijente TI jer sve dugotrajne mentalne teškoće znače da ti ljudi nisu povezani ili gube neku njima važnu vezu.**“, vode nas k razumijevanju da ljudi nisu povezani jer koristeći uvjerenja izvanjske kontrole štete svojim odnosima. Poučavajući ih TI omogućavamo im da stvore nove veze ili obnove stare, te na taj način klijenti dolaze do svoje psihološke dobrobiti i mentalnog zdravlja. No prije nego istraže i iskuse uvjerenja teorije izbora, trebaju identificirati uvjerenja izvanjske kontrole kao glavni razlog za svoj nezadovoljavajući odnos. Krenuvši od te osnove promijenili smo svoj pristup poučavanju TI.

Ipak, nije dovoljno da terapeut poučava klijenta logici teorije izbora bez da mu ponudi iskustvo povezanosti s terapeutom za vrijeme terapije. Brojne druge psihoterapije uvažavaju značaj odnosa terapeut-klijent.

Ako je odnos značajan u mnogim terapijama, što je tako posebno kod NRT? U NRT povezanost terapeuta i klijenta ne služi samo da olakša postizanja terapijskih ciljeva, već ona sama po sebi jest cilj terapije: Iskušavanje i razumijevanje povezanosti u terapiji kroz uvjerenja teorije izbora omogućava klijentu razviti zadovoljavajuće odnose u svom životu. Osim toga, naša definicija odnosa je sasvim različita od definicije koju koriste druge terapije, gdje se odnos shvaća kao interakcija između terapeuta i klijenta.

## **PROCEDURE - PROCES**

U početku mnogi od nas su razumjeli razvoj odnosa kao dio terapije koji služi nečemu drugom – pokušaju liječenja. Kako sada gledamo, NRT razlikuje procedure od procesa. Danas razumijemo **procedure** kao neke akcije izvan klijenta koje mu mogu pomoć da nađe rješenje za svoj problem, no to je gledište utemeljeno na izvanjskoj kontroli. S druge strane NRT nudi **proces** kao unutarnju promjenu koja se događa tijekom terapije; kada klijent napusti uvjerenja izvanjske kontrole – uvjerenje da može mijenjati ponašanja drugih, kao i to da netko izvana može proizvesti njegove/njene jade. Stoga proces predstavlja prihvaćanje TI uvjerenja koja pomažu u širem smislu kako bi se pronašla dugotrajnija rješenja.

Sve ove promjene u našem razumijevanju povele su nas u potragu za dodatnim načinima poučavanja NRT, odnosno savjetovanja s TI. Dr. Glasser nam je pomogao predlažući u Newsletteru<sup>3</sup> kako poučavati TI i kako razumjeti samoprocjenu tijekom terapije.

---

<sup>3</sup> William Glasser Institute Newsletter – glasilo Instituta William Glasser u SAD-u – op.prev.



U Newsletteru u ljetu 2004. Dr. Glasser je naznačio kako tijekom terapije i klijent i terapeut rade samoprocjenu cijelo vrijeme. Ako terapeut ima teoriju izbora na umu, on radi svoju samoprocjenu umjesto da propituje klijenta tražeći od njega da procijeni svoje ponašanje. On je rekao da je upravo terapeutova samoprocjena srž realitetne terapije.

Shvatili smo da će terapija biti uspješna kada klijent uspije napraviti samoprocjenu na uvjerenjima teorije izbora. To će biti moguće ako terapeut radi samoprocjenu u svojem odnosu s klijentom. Samoprocjena koja proizlazi iz uvjerenja izvanjske kontrole nema smisla u NRT.

### **Odakle takve razlike u razumijevanju?**

Dr. Glasser bio je iznimno uspješan praktičar, ali dok nije sreo dr. Powersa nije poklanjao previše pozornosti teoretskim osnovama. Nikada nije naglasio na koje meta-teorijsko ishodište se mogu vezati njegove ideje. Zato nije lako svrstati TI – ne samo kao terapijski pristup, već pristup pomaganja ljudima (kroz škole, suradničko vođenje, itd.) - među druge pristupe.

Razvoj Glasserovih ideja bio je važan u stvaranju dvije razine razumijevanja: RT i NRT. RT i TI se nisu mogle čvrsto svrstati među glavne psihološke pristupe kao što su psihoanalitički, bihevioristički, kognitivni, humanistički, fenomenološki, biološki, itd. One su prije određene svojom ne-pripadnošću tim pristupima, a ne pripadnošću. U početku je Glasser odbacio konvencionalni psihoanalitički i bihevioralni pristup, kasnije se udaljio i od humanističkog s time da je počeo razvijati ideju unutarnjeg nadzora preko povezanosti s ljudima umjesto razvijanja za čovjeka humanijih okolnosti, a u zadnje vrijeme se distancirao i od biološkog pristupa prije svega u smislu odbacivanja bio-psihijatrije

### **Linearna i cirkularna uzročnost**

S prijedlogom da od realitetne terapije krenemo ka savjetovanju teorijom izbora, Glasser je počeo napuštati linearnu kauzalnost (izvanjska kontrola), zamijenivši je kružnom odnosno cirkularnom (teorija izbora). Na taj način učinio je odmak od kognitivne psihologije ka kibernetici II. reda. Svojim naglašavanjem: "Radite savjetovanje imajući stalno teoriju izbora na pameti", on otkriva neraskidivu vezu između (kako bi Maturana i Varela rekli) djelovanja i iskustva, življenja i slike koju stvaramo o svijetu, što dovodi do spoznaje da je svako novo razumijevanje - stvaranje svijeta. To znači da je svako ponašanje ujedno i razumijevanje (znanje), a svako razumijevanje ponašanja stvara naš svijet. Jesmo li svjesni da nas Dr. Glasser vodi u sam vrh modernog shvaćanja čovjekovog ponašanja i da nam otkriva Arhimedovu polugu za pomicanje odvratnih odnosa među ljudima na planeti Zemlja, ka boljim odnosima? Vjerujem da to predstavlja značajan pomak, promjenu paradigme, revoluciju u cijeloj psihologiji, a ne samo u realitetnoj psihoterapiji!

Ne želim biti megaloman i ne govorim sada o tome kako trebamo pomicati cijeli svijet polugama... samo da shvatimo Gandijevu ideju: „Budi promjena koju želiš vidjeti u svijetu“. *Mahatma* Bill donio nam je nov i znanstveniji način s teorijom izbora!

Pregledajmo sada različite pristupe razumijevanja ponašanja kroz različite teorije. Tablica „tablica 1 *Različiti pristupi*“ prikazuje različite načine koje su psiholozi rabili da promijene vrlo neobična ponašanja, u psihologiji poznata kao „psihopatološka“.

## RAZLIČITI PRISTUPI OBJAŠNJAVANJA NEOBIČNIH (PSIHOPATOLOŠKIH) PONAŠANJA

<b>PRISTUP</b>	MEDICINSKI	PSIHODINAMSKI I PSIHOANALITIČKI	BIHEVIORALNI	FENOMENOLOŠKI (HUMANISTIČKI)	EVOLUCIJSKI – SISTEMSKE – AUTOPOETSKI REALITETNA TERAPIJA
TREKUTNA OKOLINA	Više/ manje zdrava okolina		Okolina kao izvor podražaja	Okol. Promatrana kroz fenomenopolje kao subj. realnost osobe	Realnost kako je razumije osoba obzirom na svoje unutarnje postavke u svijetu kvalitete
PONAŠANJE	Simptom kao posljedica uzročnika	Bijeg u 'simptome', regresija ponašanja i ostali obrambeni mehanizmi	Neprilagođeno, neefikasno ponašanje	Ponaš. umjereno cilju, organizir. fenom. poljem, ali je ili nesvjes. ili ne postiže osobne ciljeve	Ponašanje efikasno ili neefikasno, svjesno je uvijek svrhovito i cjelovito, odabrano je da bi kontroliralo 'vanjske' varijable
LIČNOST / ORGANIZAM	Organska disfunkcija	Bijeg u simptome ili regresija ponašanja su zamjena kada je zadovoljstvo ili nagon frustriran.	Procesi motivacije učenja, percepcije,	Ljudi pokušavaju postati potpuno funkcionalni kako bi dostigli razinu potpune kongruencije idealnog ja i realnog ja	Osoba odabire ponašanje
STRUKTURA i DINAMIKA	Različiti biološki uzroci	Smetnje u osobnom energ. sustavu, smetnje u odnosima mentalnih struktura: Id, Ego Super-ego.	Razlike u funkcioniranju biološk. sustava utječu na procese učenja, percepcije, motivacije	Sve što organizam može doživjeti svjesno ili ne je fenom. polje. Organizam doživljava sebe i svijet u polju fenomena.	percepcija koju želi mijenjati
UZROCI	Poznat, dokazan ili hipotetski uzročnik	Narušena ravnoteža energije u sistemima (blokiranje nagona u ranom djetinjstvu)	Anomalije u sadašnjoj motivaciji ili prethod. učenju ili biološkim sistemima.	Diskrepancija između onoga što osoba želi biti i onoga što jest.	<b>Mjesto usporedbe</b> (referentni signali)
PROCEDURE ZA POMOĆ OSOBI	Medikamenti, operacija, savjeti, rehabilitacija...	Osvještavanje nesvjesnoga. Kroz transfer prema terapeutu pruža se uvid o zastoju u psihoseksualnom ili interpersonalnom smislu	Principi teorija učenja se rabe s ciljem modifik. ponašanja, kako bi se eliminirali efekti prošlog "lošeg" učenja.	Omogućavanje sigurnog okruženja koje pomaže klijentu da istraži sebe i prepozna prepreke svoga rasta, te doživi mogućnosti svojeg ja, koje su do sada bile ograničene.	<b>slike u svijetu kvalitete</b> <b>Genetske pretpostav. za zadovolj. pet potreba:</b> Pripadanje, moć, zabava, sloboda, preživljavanje.

tablica 1

© 2001 Leon Lojk

U svakom **stupcu** vidimo kako različite teorije razumiju trenutnu okolinu, ponašanje, strukturu i dinamiku ličnosti, uzroke teškoća i procedure za pomoć osobi. U prvom **retku** navedeni su pristupi: medicinski, psihodinamski i psihoanalitički, bihevioralni, fenomenološki i humanistički, evolucijsko-sistemska.

Strelice pokazuju smjer od uzroka prema patnji. Prema medicinskom i psihodinamskom modelu izvori patnje leže unutar organizma ili u psihološkom sustavu, uzrokovani vanjskim smetnjama ili blokadi životne energije (libida). Da bi se započeo proces izlječenja neophodan je dubinsko-psihološki pristup kako bi se stekao uvid i transfer. Bihevioralni pristup razumije uzrok patnje kao pogrešno kondicioniranje /učenje koje se desilo u prošlosti; ponovno kondicioniranje je potrebno za oporavak.

Do sada smo vidjeli linearne promjene izvana prema unutra, koje se postižu lijekovima, tehnikama uvida ili kondicioniranjem. S fenomenološkim pristupom počinjemo pomagati iznutra prema van. Ipak, ovdje se radi o linearnoj kauzalnosti. Kod evolucijsko-sistemske pristupa po prvi puta sam nacrtao zakrivljenu strelicu koja se vraća iz okoline k osobi. To znači da percipirajući informacije koje dolaze do nje, osoba mijenja vanjske (ulazne) varijable. Tako osoba pokazuje svrhu svojeg ponašanja: on/ona kontrolira ulazne varijable kao zatvoren sustav!

Psihološko razumijevanje uzroka ponašanja uglavnom se do sada odnosilo na djelatni uzrok<sup>4</sup> djelomično također kao materijalni uzrok; u potonjem slučaju - svršni uzrok - razumijevanje svrhovitosti ponašanja bilo je smatrano neznanstvenim sve do pojave kibernetike. Više o ovome razmotrit ćemo u nastavku.

## OD TEORIJE KA PRAKSI

### Što smo dodali našem pristupu poučavanju RT?

Postoji toliko različitih pristupa psihološkoj pomoći – kako ih razumjeti?

- Da bismo razumjeli mnogobrojnost različitih pristupa neobičnom („psihopatološkom“) ponašanju, trebamo prvo odgovoriti na ovo pitanje: „Koji je uzrok ljudskog ponašanja?“
- Čim dobijemo odgovor, lakše je shvatiti zašto se stručnjaci koji koriste različite pristupe međusobno ne razumiju.

---

<sup>4</sup> Prema Aristotelovoj podjeli uzroka - nešto izvana ili iznutra što uvjetuje ponašanje - op.prev.,

## **Aristotel**

»Uzrok« je termin koji je Aristotel koristio da bi objasnio stvaranje ideja ili bića. Htio je reći da znamo nešto o određenoj stvari ako možemo objasniti uzroke koji su odgovorni za postojanje određene pojave.

Identificirao je četiri uzroka koje trebamo razlučiti ako želimo objasniti neku pojavu:

### **Aristotel: Materijalni uzrok**

(Zašto stol ima svoje specifične karakteristike? Zato jer je napravljen od drveta. Drvo kao materijal »uzrokuje« to što je stol topao, ne pre-tvrđ, zapaljiv, itd.)

Kad god teorija objašnjava razlike u ljudskom ponašanju nabrajajući njihove zadane karakteristike kao što su temperament, inteligencija, itd. znamo da se bazira na materijalnoj uzročnosti.

Medicinski pristup preferira materijalne uzroke.

### **Aristotel: Djelatni uzrok**

(Kako je ovaj stol napravljen? Stolar ga je načinio koristeći strojeve i alate.)

Kada objašnjavamo ponašanje osobe kao »načinjeno« od okolnosti kojima je čovjek bio izložen u bližoj ili daljoj prošlosti, naše objašnjenje izvire iz djelatnih uzroka.

Psihodinamske terapije i Bihevioralne modifikacije preferiraju djelatne uzroke.

Primjer djelatnog uzroka: U tvornici robot izrađuje automobil, ali iza njega stoji inženjer. Ljudska bića nemaju inženjera iza sebe!

### **Aristotel: Formalni uzrok**

(Zašto je stol takav kakav je? Zato što ga je stolar izradio prema crtežu kuhinjskog stola.)

Kad god teorija objašnjava interindividualne razlike govoreći da se jednostavno radi različitim tipovima ljudi, ili se radi o Božjem planu da nas učini različitima, koristimo formalne uzroke.

Formalni razlozi su bliski personolozima i antipsihijatrima.

### **Aristotel: Svršni (ciljni ili svrhovit) uzrok**

(Koja je svrha izrade takvoga stola? Izrađen je da bi se za njim jelo.)

Kada koristimo namjeru osobe da postigne neki cilj u svojem objašnjenju njezina ponašanja, tada opisujemo različitost ponašanja koristeći svršnu, odnosno ciljnu uzročnost. Stolar je mogao koristiti drvo s namjerom da se ljudi osjećaju ugodno i toplo sjedeći za stolom, učinio je daske od trupaca s namjerom da od njih napravi stol; takav kakav je htio.

Kognitivne, humanističke, fenomenološke i evolucijsko-sistemske terapije objašnjavaju ponašanje svršnom kauzalnošću (uzročnošću).

Primjer svršne uzročnosti:

Okolina amebe se stalno mijenja. Ona nema pokretnu traku koja joj dostavlja hranu. Ameba mora kontrolirati različite varijable kako bi preživjela.	
<p><b>Ameba ima:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Genetske upute za to što je, a što nije dobro za preživljavanje</b></li> <li><b>2. Sposobnost da osjeti okolinu i uspoređi je s genetskim uputama</b></li> <li><b>3. Ponašanje da mijenja okolinu i da mijenja sebe</b></li> </ol>	<p>H- hrana      O - otrov</p>

Ideje Dr. Glassera imaju znanstvenu potporu u kibernetici II. reda. Slažemo se da ljudi kao organizmi žive u fizičkom svijetu, ali bez obzira to što priznajemo vanjske utjecaje - oni ne određuju ponašanje ljudskog bića. Ljudi čine nevjerovatne promjene u okolini i u sebi samima. Dakle, zaključujemo kao i znanstvenici koji se bave kibernetikom da život predstavlja organizaciju zatvorenog sustava - ne fizički uvjetovanog - kako to objašnjavaju znanstvenici koji koriste uzročnu metodologiju u psihologiji.

**Uzročna metodologija** u psihologiji traga za varijablama u okruženju koje uzrokuju ponašanje. Mi ne vjerujemo da i jedno ponašanje može biti uzrokovano izvana. Razumijemo ponašanje kao svrhovito: Uvijek postoji svrha svakog ponašanja. Ljudska bića su motivirana iznutra i njihovo ponašanje je odabrano. Znanstvene dokaze za ovakvo razumijevanje možemo naći u kibernetici II. Reda (Powers, Maturana, Varela, Von Foerster, itd.).

Teško je prihvatiti ovu revolucionarnu ideju. Možemo to usporediti sa činjenicom da je čovječanstvo tisućljećima vjerovalo kako je zemlja centar svemira; nije bilo polaganog (evolucijskog) prihvaćanja heliocentričnog sustava. Uvijek je postojalo samo - ili jedno ili drugo. Napuštanje izvanjske kontrole i prihvaćanje teorija izbora izgleda kao jednak izazov. Poučavanje i razumijevanje će rezultirati u širenju TI, ali poučavanje bez razumijevanja može usporiti taj proces. Dr. Glasser nam je pomogao svojim tezama u tekstu: „*Some Suggestions to Instructors from Dr. Glasser for Teaching: Counseling with Choice Theory, the New Reality Therapy*<sup>5</sup>“, Summer 2005:

<sup>5</sup> »Neki prijedlozi Dr. Glassera instruktorima za poučavanje: Savjetovanje teorijom izbora, novom realitetnom terapijom“, Ljeto 2005. – op. prev.

### **Savjetovanje teorijom izbora, nova realitetna terapija**

Brošuram »Duševno zdravlje – problem javnog zdravstva« objavljenom u nizu mojih posljednjih devet knjiga počevši od »Teorije izbora« objavljene 1998. upotpunio sam postavke iz svoje prve knjige »Duševno zdravlje ili duševna bolest« iz 1961. godine. Od sada ću u svojem poučavanju, predavanjima i onome što budem pisao tumačiti da je sve što radim sa savjetnicima, voditeljima i učiteljima namijenjeno tome da ih poučim kako da unaprijede svoje vlastito duševno zdravlje primjenjujući koncepte teorije izbora u svom životu i radu.

Za mene je duševno zdravlje, za razliku od onoga što je pogrešno uvršteno u DSM-IV kao duševna bolest, entitet koji se može učiti i sam po sebi nudi nam široku lepezu u poučavanju tehnika i postupaka savjetovanja. Pretpostavljam da će naši instruktori u svom poučavanju slijediti moj put ali i slobodno koristiti vlastitu kreativnost da bi obogatili način na koji poučavaju moje ideje. Vjerujem da ove ideje moguće predstaviti koristeći različite tehnike poučavanja koje ih mogu učiniti još pristupačnijima, a da se pri tome ne odstupa od osnovnih načela teorije izbora.

### **Nekoliko općenitih misli o poučavanju duševnog zdravlja**

Duševno zdravlje može postati snažan združeni pojam ako ga možemo predstaviti kao samostalan entitet potpuno odvojen od mentalne bolesti kao što je opisano u mojoj brošuri. Ne smijemo izbjegavati upotrebljavati termin mentalno zdravlje. Upotrebljavajući ga imamo mogućnost objasniti što on predstavlja i objašnjenje potkrijepiti nudeći besplatnu brošuru. Ako nas psihijatri ili farmaceutska industrija napadnu zbog korištenja termina mentalno zdravlje, naći će se u poziciji da brane duševnu bolest čije postojanje ne mogu dokazati ili da napadaju duševno zdravlje koje nije u vezi s bolešću. Mi smo s mentalnim zdravljem na višoj razini i za to se moramo zauzimati.

**Nekoliko sugestija** za poučavanje profesionalaca na području mentalnog zdravlja da savjetuju koristeći TI

Već od prvog susreta savjetnici koje treniramo stvaraju topao podržavajući odnos sa svojim klijentima tako da su vrlo zainteresirani ne vrše na njih nikakav pritisak tijekom savjetovanja. Oni bi također trebali učiti svoje klijente da nisu duševno bolesni jer nije utvrđena nikakva patologija mozga, ali nisu vjerojatno ni tako duševno zdravi kako bi željeli biti. Naše ćemo savjetovanje usmjeriti u to da im pomognemo da se razumiju bolje s važnim osobama u njihovom životu, unaprijede svoje duševno zdravlje i budu sretniji.

### **Tri faze treninga savjetovanja**

#### **Prva faza: Učinak vanjske kontrole na odnose**

Učimo savjetnike zašto njihovi klijenti imaju tako mnogo problema u odnosu s nekim ili čak svim važnim ljudima u svom životu. Bitno je da oni poučavaju klijente da su teškoće koje su ih dovele na savjetovanje rezultat njihovog uvjerenja – psihologije vanjske kontrole. U toj fazi klijenti uče koliko je vanjska kontrola razorna kad je riječ o odnosima.

**Druga faza :** Učimo uvjerenja psihologije vanjske kontrole zamijeniti uvjerenjima teorije izbora.

Učimo savjetnike da pomognu klijentima zamijeniti svoja uvjerenja uvjerenjima teorije izbora te prepoznati uvjerenja psihologije izvanjske kontrole kod drugih i ne nasjednu im. Najzahtjevnije je naučiti klijente da se u odnosima drže teorije izbora i onda kad drugi u odnosima s njima polaze od uvjerenja psihologije vanjske kontrole.

**Treća faza:** Primjena teorije izbora postaje prihvatljiva

Učimo savjetnike kako da pomognu klijentima practicirati ono što su naučili dok ne postanu dovoljno sigurni da odbace psihologiju vanjske kontrole. Kad dođu do te točke savjetovanje je uspješno. Oni su sada duševno zdraviji jer žive život u kojem vide mogućnosti izbora.

**Koliko vremena to uzima?**

Nije moguće predvidjeti koliko će trajati dok klijenti ne nauče kako integrirati teoriju izbora u svoje živote ali što je savjetnik sposobniji direktno ili indirektno primijeniti teoriju izbora u svaki razgovor s klijentom savjetovanje će prije uspjeti. Da bi to postigao savjetnik će klijentu neprestano skretati pozornost da može upravljati samo svojim ponašanjem i da će svaki drugi pokušaj štetiti odnosu koji je tako važan za njegovo mentalno zdravlje i sreću.

**Ključni koncepti nove realitetne terapije**

**1. Savjetovanje je u cijelosti usmjereno na aktualne odnose**

Savjetnici će također učiti klijente jednostavnoj logici da, budući živimo u sadašnjosti, možemo upravljati jedino svojim sadašnjim ponašanjem. Zato se savjetovanje u cijelosti odnosi na sadašnjost. Nitko ne može mijenjati događaje u prošlosti, a o budućnosti možemo samo nagađati. Prošlost bez obzira je li bila lijepa ili ružna je za nama dok o njoj ne govorimo, a kad se je dotaknemo ona postaje sadašnjost nad kojom nemamo utjecaja. Učenje klijenata da prepoznaju neučinkovitost bavljenja prošlošću okrenut će savjetovanje k mnogo produktivnijoj sadašnjosti.

**2. Predstavljanje osnovnih potreba**

Važna potreba na koju moramo paziti i koja motivira ponašanja vanjske kontrole je potreba za moći. Učite da ne možemo odstupiti od te potrebe kao ni od ostalih koje su dio naše genske strukture. Ali ponašanja vanjske kontrole po sebi su naučena i ne predstavljaju dio naše genske strukture. Objasnite da su razarajuće i skrbne navike naučena ponašanja. Savjetnici učeći ih to klijentima jasno ukazuju s čime se sukobljavaju i kako razarajuće navike mogu zamijeniti skrbnima.

**3. Predstavljanje svijeta kvalitete**

Učite ih da se svijet kvalitete razvio zahvaljujući ugodi koja sama po sebi nije ni korisna ni škodljiva. Ali postoje dvije vrste ugode: ugoda koju doživljavamo s drugima i koja je gotovo uvijek korisna i ugoda bez drugih koja je gotovo uvijek škodljiva. Jednostavno rečeno, ugoda povezana s drugima je ljubav i pripadanje, a ugoda bez drugih ljudi obično je ovisničko ponašanje. Pomozite klijentima da analiziraju svoj svijet kvalitete s tog stanovišta. To je odlučujuća informacija i važno ju je ovladati ako želimo voditi duševno zdrav život.

**4. Poučavajte koncept cjelokupnog ponašanja: mišljenje, djelovanje, osjećanje i fiziologija**



*Savjetnici trebaju učiti klijente da direktno mogu upravljati jedino svojim mišljenjem i djelovanjem. Ne mogu direktno utjecati na ono što osjećaju ili što se događa u njihovom tijelu. Ali, indirektno mogu upravljati i osjećajima i fiziologijom mijenjajući način razmišljanja ili djelovanja. Zato, sugeriramo savjetnicima da objasne klijentima zbog čega na osjećanje i fiziologiju ne gledaju neovisno od mišljenja i djelovanja. Upravo preko mišljenja i djelovanja većinu savjetovanja usmjereni smo na to da im pomognemo promijeniti osjećanje i fiziologiju jer je uglavnom to razlog njihovog dolaska na savjetovanje. Razgovarajući s klijentima o onome što rade i načinu na koji razmišljaju pomažemo im da uvide u kom smjeru vode svoje živote.*

### **Učinkoviti postupci koji pomažu klijentu u promjenama**

#### **1. Započnite sa zanimanjem za klijentovu priču**

*Svi klijenti imaju svoju priču i skoro uvijek žele da je savjetnik posluša i odazove se na nju. U dijelu te priče obično vam kažu s kim ne uspijevaju dodajući također »Kad bi se ta osoba promijenila bio bih mnogo sretniji«. To je najranija prilika da poučimo klijenta da je jedina osoba čiji ponašanjem može upravljati, on sam. Naglasite da je najbolji način da popravimo odnos da ga stavimo u prvi plan, ispred svih pojedinačnih želja. Naučite ih da primijene zlatno pravilo umjesto pravila koje nudi vanjska kontrola, a koje glasi: udari prvi.*

#### **2. Savjetujte s teorijom izbora na umu**

*Budući oni i znaju i primjenjuju teoriju izbora u svom životu, savjetnici uvijek znaju što i zašto nešto rade u savjetovanju. Koliko dobro ili koliko brzo mogu uvjeriti ne da bi silili svoje klijente da počnu prakticirati teoriju izbora ovisi o vještini i iskustvu savjetnika. Kad klijenti spoznaju što ih pokreće na ponašanje spremniji su mijenjati ono što rade da bi dobili ono što žele.*

#### **3. Tražite od klijenata da procijene svoja ponašanja vanjske kontrole**

*Korisna tehnika je tražiti od klijenata da procijene da li njihovi izbori ponašanja doprinose njihovim odnosima. Ili pomaže li im ako ne nasjedaju drugima koji slična ponašanja koriste u odnosima s njima. Čak i ako je klijentova procjena da ono što radi nije učinkovito savjetnik treba biti vrlo oprezan i ne pritiskati i tražiti da pristane ili radi u skladu s procjenom. Činiti to bila bi vanjska kontrola savjetnika. Međutim, razgovarati o toj procjeni, nuditi prijedloge, hrabriti ili pokazati da cijenimo nastojanja klijenta da preko samoprocjene kreće u promjene je dio uspješnog savjetovanja.*

#### **4. Tražite kreativne primjere za ideje koje poučavamo**

*U svim razgovorima savjetnik ima priliku biti vrlo kreativan, a posebno služiti se humorom da bi pomogao klijentu da spozna da su ponašanja vanjske kontrole rijetko uspješna. Treba priznati da je vanjska kontrola bilo da je primjenjujemo na druge ili joj se pokušavamo ukloniti vrlo kreativna tema gotovo svega što nazivamo humorom. Pored toga je tema većine knjiga, kazališnih predstava, filmova, opera i drugih nastupa. Upotrebljavati priče i metafore da bi približili bit savjetovanja u smislu kako da ili kako ne voditi svoj život može biti vrlo korisno. Na primjer svojom izjavom » Bio sam bogat i bio sam siromašan i vjerujte mi, bolje je biti bogat« humorist Joe E. Lewisa pokušava istaći da jedino bogati naglašavaju prednosti siromaštva.*

## **Završna riječ**

*Kao što je rečeno, instruktori imaju moju podršku da dok prakticiraju novu realitetnu terapiju koriste ono najbolje što im njihova kreativnost može ponuditi. Budite spremni da ono što nudite možete objasniti koristeći teoriju izbora ali budite strpljivi i brinite za odnos s klijentima posebno ako odmah nisu skloni prihvatiti ono što nudite. Naglašavajte da će najbolji dokaz da li teorija izbora djeluje u njihovom životu biti ako se budu osjećali bolje. Savjetovanje nije gotovo dok se ne njihovo osjećanje značajnije ne poboljša.*

## **Kako poučavamo savjetovanje sa teorijom izbora – novu realitetnu terapiju**

Glavna razlika između onoga kako smo nekada poučavali na TI/RT treninzima i kako sada poučavamo, temelji se na razumijevanju razlike između realitetne terapije i savjetovanja sa teorijom izbora – novom realitetnom terapijom. Od 1997 godine počeli smo uvoditi promjene i razvoj novih metoda poučavanja na TI/RT treninzima, bazirane na tri važna stava:

### **1. TI/RT trening mora biti Glasserova kvalitetna škola**

Na našim treninzima fokusirani smo na proces kao i na sadržaje poučavanja nove realitetne terapije. Ako je kvalitetna škola prakticiranje teorije izbora u školi, tada bi poučavanje teorije izbora na TI/RT treningu trebalo biti ogledni primjer kvalitetne škole. Prvo pokušavamo oblikovati ono što propovijedamo. Vjerujemo da je uspješno poučavanje temeljeno na čvrstom odnosu između instruktora i supervizora, između instruktora i participanata, te između participanata u grupi. Također, ohrabrujemo participante da promatraju proces razvoja međusobne povezanosti u skupini i da nam kažu da li, i koliko, percipiraju elemente kvalitetne škole u našem poučavanju.

U Dr. Glasserovom članku, spomenutom ranije, on izjavljuje da je samoprocjena srž njegove terapije. Ovim člankom Dr. Glasser nam poručuje da je samoprocjena ujedno i srž njegovog naučavanja. Mi vjerujemo da bi ona trebalo biti i srž TI/RT treninga. Međutim, niti savjetnici, niti učitelji ne mogu prakticirati samoprocjenu ukoliko teorija izbora nije dio njihovog svijeta kvalitete – razumijevanje da sposobnost i djelotvornost korištenja TI u savjetovanju, poučavanju ili upravljanju, ovisi o tome koliko duboko mi vjerujemo da to funkcionira u našim vlastitim životima.

### **2. TI bi trebala biti dio instruktorovog / supervizorovog svijeta kvalitete**

Moramo biti uvjereni. Samo razumijevanje i memoriziranje elemenata i aksioma teorije izbora nije dovoljno. U suprotnom, prakticiramo psihologiju izvanjske kontrole bez obzira što koristimo rječnik teorije izbora. Dakle, poučavanje na TI/RT treningu treba biti bazirano na kompetenciji koja je nemoguća bez osobnog iskustva.

### **3. Participanti bi trebali imati osobno iskustvo da TI radi za njih**

Ranije, na treninzima, trudili smo poučavali teoriju izbora na način da su participanti, od samog početka instruirani koristiti elemente TI u savjetovanje, a bez da su testirali teoriju izbora u vlastitim životima. U igrama uloga, kao i u studijama slučajeva, naglašavali smo strukturu savjetovanja kao proceduru koja vodi promjeni. Činilo se od pomoći. Razvoj odnosa bio je također dio savjetodavne procedure. Sve se činilo ispravno osim što su savjetovatelji prenosili ista pitanja različitim klijentima na nefleksibilan (neprikladan) način. Činilo se da se klijent tjera na samoprocjenu kad on još nije spreman da je napravi. Situacija je često

podsjecala na staru šalu: „Operacija uspjela, pacijent umro“. Teorija izbora nije još bila u svijetu kvalitete participanata.

Participanti su većinom mislili na klijente umjesto na sebe. To je vjerojatno razlog zašto se RT percipirala više kao tehnika koja se radila sa ljudima, a TI kao teorija koja opisuje kako klijenti funkcioniraju. Činjenica, da teorija izbora objašnjava nužnost terapeutove samoprocjene u procesu razvoja odnosa sa klijentom, često je previđena.

Sada razumijemo da je savjetovanje mnogo više od procedure, ono je proces.

Razlika između procedure i procesa je u tome što proces uključuje savjetovateljevu samoprocjenu i proceduru. Tijekom prakse svaki savjetovatelj kreira svoju vlastitu proceduru. Procedura proizlazi iz savjetovateljevih vjerovanja. Jedini je uvjet da je TI dio savjetovateljevog svijeta kvalitete. Sada znamo da odnos nije dio procedure, ali je procedura dio savjetovateljevog odnosa sa klijentom.

Ranije, opažajući instruktora, tijekom igre uloga, participanti su bili u mogućnosti vidjeti samo proceduru koju je stvarao, ali ne i njegov unutarnji dijalog (samoprocjenu), tako da su propuštali glavni dio savjetovateljskog procesa. Najbolja ilustracija čitavog savjetovateljskog procesa može se naći u Dr. Glasserovoj knjizi „Realitetna terapija u primjeni“, u kojoj možemo vidjeti što se događa u umu savjetovatelja za vrijeme savjetovanja.

Stoga je naša namjera dati participantima mogućnost da steknu osobno iskustvo testirajući teoriju izbora u svojim vlastitim životima, i tako sakupe dokaze i uvjerenje da ona zaista djeluje. Vjerujemo da je osobno iskustvo najbolji učitelj. Jednom kad se participanti uvjere da im teorija izbora pomaže, oni obično nemaju većih problema u učenju korištenja TI u savjetovanju, poučavanju ili upravljanju. Samoprocjena je srž našeg učenja.

Budući je naš trening edukativan, a ne terapijski, koristimo specifične metode kako bi izbjegli etičke dileme. Imajući ovo u vidu, za vrijeme BIW-a i BP-a, uglavnom smo fokusirani na osobna iskustva participanata s teorijom izbora – a ne na njihove osobne probleme.

Ipak, za vrijeme AIW-a, AP-a i CIW-a, još uvijek uključujemo osobna iskustva participanata ali se fokusiramo na njihovo korištenje TI u savjetovanju – novoj realitetnoj terapiji.

Veliku pažnju na treninzima poklanjamo kreiranju scene za igranje uloga – posebno radimo na pripremi uloge klijenta. Autentičnost igranja uloge klijenta od ključne je važnosti za savjetovateljevu sposobnost da demonstrira proces razvoja odnosa. Ohrabrujemo naše participante da kreiraju ulogu klijenta tako da je „posude“ iz nečije tuđe priče (frustracija) i onda je ugrade u svoj vlastiti odnos. Najvažniji uvjet pri tome jest da je osobni odnos koji su zamislili- u stvarnom životu siguran, ali u ulozi klijenta glume suprotno. Dodatna je uputa pri tome, da participant u ulozi klijenta nije upoznat sa teorijom izbora. To pomaže autentičnosti uloge klijenta i ne kosi se sa etičkim normama.

Glavna razlika između novih i starih metoda poučavanja na CIW-u je ta da participanti sada imaju priliku učiti na višoj razini. Za igranje uloga upućeni su izabrati klijenta sa poteškoćama sa kojima do sada nisu imali iskustva raditi, a u svrhu podizanja razine kompetencije u savjetovanju s njim. Tijekom četiri dana CIW-a diskutiramo o svemu što su učili a važno je za njihov napredak od teorijskih pitanja prema pitanjima osobnog i profesionalnog rasta i razvoja.

## Učinci promjene pristupa poučavanju

### 1. Trajanje treninga

Promjenom metoda učenja, trajanje i broj sati TI/RT treninga su se povećali. Participanti trebaju mnogo više vremena da integriraju teoriju izbora u svoje živote i da osvjeste da je koriste. Vrijeme između BIW-a i AIW-a minimalno traje godinu dana. Jednak raspon treba biti i između AIW-a i CIW-a. Svaki intenzivni tjedan traje 30 sati. BP i AP traju 80 sati raspoređeni u osam susreta. Uvažavamo činjenicu da svaki participant ima svoj osobni ritam napredovanja, pa im u tom smislu stalno nudimo dodatnu individualnu pomoć. Gradeći naš odnos i nudeći kontinuiranu pomoć, dajemo našim participantima priliku da svoj napredak temelje na samoprocjeni. Time smo uklonili nesporazume oko njihove spremnosti za prelazak na višu razinu učenja.

### 2. Trening za učitelje

Promjene metoda poučavanja ima svoj utjecaj i na trening za učitelje. Shvatili smo da trebamo usklađivanje stavova i rad sa učiteljima koji poučavaju na TI/RT treninzima. Počeli smo tako imati treninge za učitelje, poučavajući ih novom pristupu, a u svrhu dosljednosti i usklađenosti treninga.

Također smo shvatili da je za supervizore iskustvo i vještina koju moraju poučiti na specifičnom modulu mnogo važnija nego njihov dosegnuti status. Tako vjerujemo da je vođenje BP-a zahtjevnija uloga nego vođenje BIW-a. Iz naše perspektive, BP supervizor ima najzahtjevniju ulogu za vrijeme treninga. Razdoblje BP-a za participante je osjetljivo i izazovno. Promjena uvjerenja psihologije izvanjske kontrole vrlo je zahtjevna za njih. Ako nisu sposobni promijeniti svoja uvjerenja, tada ne mogu naučiti ni kako koristiti teoriju izbora na profesionalnom području. Zbog toga supervizor mora biti istinski „šampion“ teorije izbora i znati kako razviti snažan odnos sa svim participantima u grupi, dajući im podršku i pomoć. Supervizor je u stvari prva osoba koja im nudi dokaz da teorija izbora djeluje i koji tu teoriju modelira tijekom vremena.

AP supervizor treba imati specifična iskustva i vještine u savjetovanju kako bi mogao ponuditi dokaze kako TI djeluje u novoj realitetnoj terapiji. S obzirom da poučava participante savjetodavnom procesu a ne samo proceduri, to od njega zahtjeva kreativnost i vještinu.

Uloga BIW instruktora zahtjeva različite vještine od onih koje se zahtjevaju od BP i AP supervizora. Ne vjerujemo da to nužno znači višu razinu sposobnosti. Gledamo na to više kao na različite vrste sposobnosti.

U definiranju različitih razina poučavanja, vjerujemo da je važno prepoznati i cijeniti različite vještine koje se zahtjevaju na različitim nivoima poučavanja. U isto vrijeme, svjesni smo da različite razine ne bi smjele biti stvar hijerarhije. Napokon, vjerujemo da „Policy Program“ i „Faculty Program“ trebaju biti u skladu.

### 3. Program treninga za psihoterapeute (dodatne tri godine)

Najvažnija dobrobit od razvoja novog pristupa učenju je ta što participanti ne doživljavaju više CIW kao kraj procesa učenja. Završavajući CIW znaju da će se proces učenja teorije izbora nastaviti. Zahvaljujući njihovoj znatiželji i volji razvili smo i uspješno organizirali Program treninga za psihoterapeute, koji je temeljen na kriterijima Europskog udruženja za psihoterapiju (EAP). Taj program je prepoznat od strane EAP-a, što je bio temelj

dobivanja akreditacije za Europski institut za realitetnu terapiju kao instituta koji je akreditiran na razini Europe za poučavanje psihoterapeuta.

Također pružamo četverogodišnji trening za RT savjetovatelje.

Oni koji su zainteresirani da budu učitelji, mogu pohađati dvije godine Učiteljskog programa.