
Leon Lojk

Znanstvena utemeljenost realitetne terapije

Teorija izbire - s teleološko predpostavko, da je človek svobodno bitje, ki izbira svoje vedenje in je zatorej "sam svoje sreče kovač" - ter navidezna preprostost svetovalne oziroma psihoterapevtske metode realitetne terapije (RT) nekako terjata znanstveno utemeljitev, če naj bi se ju strokovnjaki lotili z resnostjo, ki si jo v resnici zaslužita. Teleologija je bila v znanosti o človeku dolgo v nemilosti, sorazmerna preprostost pomoči človeku v stiski, ki jo dr. William Glasser razvija tudi v tej knjigi, pa ni ravno vrlina strokovnjakov s tega področja.

Po kratkem orisu RT (za tiste bralce, ki niso dovolj seznanjeni z njo) in eksplicitnih oziroma implicitnih Glasserjevih opredelitvah osebnosti in njegovih ugotovitvah o nastanku in odpravljanju psiho- oziroma sociopatoloških pojavov¹ bom poskušal pokazati,

1 Odslej bom kakršno koli psiho- ali sociopatološko vedenje imenoval nenavadno vedenje. Gre za celostno vedenje in nenavadnosti se kažejo na dejavni in fiziološki komponenti, pa tudi na čustveni in mišljenjski.

kateri od znanih razlag nenavadnega vedenja se avtor RT najbolj približuje. Po osnovnih predpostavkah in kriterijih, kaj je znanstveno, bomo skupaj premislili, koliko so razlage W. Glasserja znanstveno utemeljene.

Kratek oris realitetne terapije

Temeljni konstrukti in teorija realitetne terapije

Teorija izbire razume človeka kot svobodno, odgovorno bitje, ki je notranje motivirano in katerega vedenje je vedno namensko ter zelo raznovrstno in prožno.

Deset aksiomov teorije izbire:

1. Edina oseba, katere vedenje smo zmožni kontrolirati, smo mi sami. Če smo pripravljeni umreti ali prenašati bolečine, nas nihče ne more pripraviti do tega, da bi storili nekaj, česar nočemo.
2. Vse, kar lahko ponudimo drugim ali kar lahko drugi ponudijo nam, so informacije; kaj bodo oni ali mi počeli s temi informacijami, je stvar njihove oziroma naše izbire.
3. Vse dolgotrajne duševne težave imajo svoj izvor v nezadovoljujočem odnosu z drugimi ljudmi.
4. Odnosne težave so vedno težave v sedanjosti: ali živimo v nezadovoljujočem odnosu ali pa odnosa sploh nimamo.
5. Dogodki v preteklosti - posebno boleči - so vplivali na to, kakšni smo danes, vendar njihovo boleče oživljanje ne pomaga veliko, da bi si uredili odnose v sedanjosti.

-
6. Žene nas pet v dedno zasnovi zapisanih potreb: po preživljanju posameznika in vrste, po ljubezni oziroma pripadnosti, po moči oziroma (samo)spoštovanju, po prostosti oziroma svobodni izbiri in po zabavi oziroma razvedrilni, ustvarjalni radovednosti. Potešitev potreb se sicer lahko preloži, a se nekako mora zgoditi.
 7. Mi lahko potešimo svoje potrebe le prek konkretnih sličic (podob, zamisli, želja) v našem notranjem svetu kakovosti. V tem svetu je vse, kar je za nas vredno; tudi tisto, kar drugim ne pomeni ničesar.
 8. Vse, kar počnemo v življenju, je to, da poskušamo s celostnim, nedeljivim vedenjem, sestavljenim iz štirih sestavin (dejavnosti, mišljenja, čustvovanja in fizioloških procesov), potešiti osnovne potrebe.
 9. Vse naše vedenje je namensko in proaktivno. Pri naši osebni svobodi ogromno pridobimo, če to spoznamo in začnemo govoriti: npr., da smo si izbrali depresijo, ne pa, da smo padli vanjo.
 10. Neposredno lahko nadziramo le mišljenje in dejavnosti; čustva, počutja in fiziološke procese pa le posredno prek dejavnosti in mišljenja.

Konstrukt temeljnih potreb - prepričanje, da k svetovalcu oziroma psihoterapevtu prihajajo osebe (ali skupine oseb), ki ne zadovoljujejo teh prirojenih potreb učinkovito, ali pa so pri svetovalcu, ker zadovoljujejo te potrebe na način, s katerim onemogočajo drugim ljudem, da bi zadovoljevali svoje temeljne potrebe.

Konstrukt sveta kakovosti predstavlja želeni, povsem osebni notranji svet, ki zadovoljuje potrebe posameznika. Vse svoje življenje poskuša posameznik s svojimi dejanji, mislimi, čustvi in telesnimi procesi spremeniti stvarni svet, v katerem živi, v svet, ki bo čim bolj podoben njegovemu osebemu svetu kakovosti.

Celostno vedenje - prepričanje o nedeljivosti duševnega in telesnega. Človekovo vedenje je vedno celostno in kreativno: kadar izkazuje neko dejavnost, vzporedno potekajo tudi vedenja razmišljanja, čustvovanja in fiziološki procesi. Vsako od štirih sestavin vedenja spremljajo vse druge tri sestavine. Pri tem se oseba zaveda predvsem čustvene in fiziološke sestavine, ki ju nima pod voljnim nadzorom neposredno in se zaradi njiju pritožuje svetovalcu, sestavin dejavnosti in razmišljanja, ki ju ima pod voljnim nadzorom, se zaveda precej manj in zato le-teh v poskusih, da bi si izboljšala življenje, ne izkorišča zadostno. Človek z možnostjo upravljanja dejavne in mišljenjske sestavine lahko posredno vpliva tudi na čustva in fiziološke procese ter s tem na telesno, duševno in socialno zdravje.

Osebnost, nastanek in odpravljanje nenavadnega (psihopatološkega) vedenja

Iz konstruktov in aksiomov Glasserjeve teorije izbire lahko sklepamo, kako razume **osebnost** nasploh, izvor, vzroke **nenavadnega vedenja** (teorija bolezni), kako razume **diagnostiko** in **svetovalno** oziroma **psihoterapevtsko** delo (teorija zdravljenja bolezni), **vodenje** v svetovalnih okoliščinah, **osebnost svetovalca** oziroma psihoterapevta², **svetovalno ozračje** in odnos svetovalec-svetovanec ter **svetovalno** oziroma psihoterapevtsko **proceduro**.

2 Kasneje bo razumljivo, zakaj avtor RT, dr. William Glasser, ne razlikuje med svetovanjem in psihoterapijo, zato bom odslej pogosto pisal le svetovanje, kar pomeni tudi psihoterapijo in vodenje v svetovanju.

Osebnost

Opredelelitev osebnosti³. Dr. Glasser je osebnost pred leti v nekem predavanju preprosto opredelil kot prevladujoče oblike vedenja, s katerimi oseba - bolj ali manj učinkovito in odgovorno - teši svoje temeljne, prirojene potrebe. Odgovorno zadovoljevanje potreb je opredelil kot potešitev potrebe na način, ki ne onemogoča zadovoljevanja potreb drugim ljudem.

Iz teorije izbire lahko sklepamo, kako Glasser danes razume osebnost. Najbrž bi jo opredelil kot prevladujoč način vedenj, ki jih oseba na novo ustvarja ali izbira iz zaklada že preskušanih vedenj, da bi zunanji svet, kot ga zaznava, približala podobam svojega sveta kakovosti, ki jih je izkustveno izbrala kot nekaj, kar teši njene prirojene potrebe. Ker ima človek prirojeno tudi potrebo po pripadnosti (občestvu, ljubezni), potešitev te potrebe - pod pogojem, da oseba potreb ne zadovoljuje tako, da s tem onemogoča drugim ljudem zadovoljevanje njihovih potreb - zagotavlja tudi kakovostne odnose z drugimi in daje človeku ne le zadovoljstvo, ampak tudi radost in srečo. (V svoji knjigi *Teorija izbire* Glasser mimogrede osebnost opredeli kot prevladujoč način vedenja, s katerim vzpostavljamo odnose z drugimi ljudmi.)

Struktura osebnosti. Glasser jo je prikazal na skici *Kako delujejo možgani*. Na njej prikazuje konstrukte prirojenih potreb, svet kakovosti s sličicami, zadovoljevanje potreb s pomočjo za-

3 V knjigi *Current Psychotherapies* Raymonda J. Corsinija in Dannyja Weddinga (1995) sta W. Glasser in Robert E. Wubholding osebnost opredelila kot sposobnost možganov, da delujejo kot sistem, ki hoče upravljati z zunanjim svetom, razvoj človekove osebnosti pa kot poskuse, da bi potešil pet vrojenih potreb: po pripadnosti, moči, zabavi oziroma razvedrilu, svobodi in preživetju. Od zibelke do groba izkazujemo vedenja, ki jih skozi preskušanje prepoznavamo kot vedenja, ki naše potrebe zadovoljujejo ali jih ogrožajo. S tem, kako ta vedenja vplivajo na zunanji svet, se naučimo, da druge osebe, dogodki, stvari in okoliščine zadovoljujejo ali ogrožajo naše potrebe - ali ne eno ne drugo.

znavnega sistema in "primerjalnika", ki primerja zaznani svet z zelenim svetom kakovosti ter s pomočjo štirih sestavin vedenjskega sistema in stalno kreativnostjo organizma omogoča osebi, da nadzira zunanje spremenljivke in jih prilagaja svojemu svetu kakovosti.

Motivacijski konstrukt. Prirojene temeljne potrebe, specifične, individualne sličice v svetu kakovosti, pomembnost potešitve potreb v sedanjem času, možnost izbiranja vseh pomembnejših vedenj. Vse življenje človek izkazuje vedenje, ki ima namen zadovoljiti temeljne potrebe tudi, kadar se zunanjemu opazovalcu vedenje zdi neučinkovito.

Razvojna razsežnost. Človeško bitje z biološkim razvojem, izkušnjami, ustvarjalnostjo razvija svoj svet kakovosti (želje sličice), s stalnim izbiranjem vedenja odkriva, koliko je neko vedenje učinkovito glede na prilagoditev "zunanjega" sveta svojemu svetu kakovosti. Novorojenček "izbere" edino vedenje, ki ga pozna, kričanje in tako poteši svoje potrebe po preživetju, predvsem za hrano in toploto. Ko raste, odkriva nova vedenja in razvija nove sličice v svetu kakovosti, ki so na razpolago za tešenje potreb: smeh, hojo, govor itn. Pestrost vedenja in sveta kakovosti pri osebi z izkušnjami stalno raste.

Konstrukt individualnih razlik. Poleg bioloških razlik in različnega okolja, v katerem živijo posamezniki, ključno vplivajo na različni razvoj osebnosti prav individualne izbire vedenja, ki jih z različnimi biološkimi danostmi in v različnih okoliščinah izbirajo posamezniki. Ob tem razvijejo specifične svetove kakovosti, ki spet vplivajo na različnost posameznikov. Tu se teorija izbire sklada z mislijo A. Adlerja, da je vprašanje Kako dednost in okolje vplivata na to, kaj bo človek postal potrebno obrniti in vprašati Kako je človek izkoristil dednost in okolje, da je postal to, kar je.

Nastanek in odpravljanje psihopatoloških pojavov

Opredelitev nenavadnega vedenja oziroma psihopatoloških pojavov

Glasserju so zanimiva natančna opazovanja in razločevanja, ki jih ponujajo diagnoze in dogovorjena nozologija. V svojih besedilih uporablja te pojme. Vendar nas to ne sme zapeljati. Prepričan je namreč, da so skoraj vse diagnoze opisovanje, kakšno vedenje si je opazovani izbral za potešitev svojih potreb. Za duševne bolezni ima le vedenje, ki je povezano s poškodbami možganov - kot na primer pri Alzheimerjevi bolezni. Psihopatološki pojavi torej niso neka stanja, ampak pomenijo nenavno vedenje, s katerim poskušajo posamezniki potešiti svoje potrebe (to nenavno vedenje včasih moti njih same, včasih tudi druge in včasih oboje). Glasser zato ne govori o tem, da je kdo v depresiji, ampak da depresira; ne da ima fobijo, ampak da fobira itn. Z glagoli hoče poudariti, da so to vedenja, ki so lahko pod nadzorom tistega, ki jih izkazuje, in da človek more najti ustrežnejša vedenja za potešitev potreb. Torej: v realitetni terapiji bomo na vprašanje *Kako človek "zboli" oziroma postane "neprilagojen"* odgovarjali, da pač ni našel dovolj učinkovitega vedenja, ki bi zadostno potešilo njegove potrebe.

Svetovalno-psihoterapevtska metoda

Na vprašanje *Kako terapevt "zdravi", "razrešuje" notranje težave, "pogojuje" ustrežnejše vedenje* bi Glasser odgovoril, da pomaga in uči svetovanca, kako učinkoviteje zadovoljiti sedanje potrebe. Ker imamo človeška bitja prirojeno potrebo po pripadnosti, najlažje pomagamo svetovancu, da najde učinkovitejše oblike zadovoljevanja svojih potreb, če ga naučimo razvijati dobre odnose s soljudmi. Skoraj vse človeške težave izhajajo iz dejstva, da ne moremo nadzorovati vedenja drugih ljudi tako, kot bi to želeli, ali pa, ker nas drugi poskušajo nadzorovati, pa mi tega nočemo. Realitetna terapija pomeni učiti se, kako razvijati dobre odnose s tistimi osebami, s katerimi želimo imeti dobre odnose. Teorija

izbire ni le teoretični temelj realitetni terapiji, ampak - kadar jo posredujemo svetovancu - pomeni tudi terapevtsko sredstvo.

V realitetni terapiji se ne zadržujemo na raziskovanju preteklosti. Tudi ko nam oseba govori o svojih težavah v preteklosti, nam to pripoveduje v sedanjosti, ponavadi z namero, da se pred seboj ali pred svetovalcem opraviči za neko svoje neuspešno vedenje v sedanjosti.

Procedura realitetne terapije

se razlikuje od drugih znanih svetovalno-psihoterapevtskih postopkov. Postavke o nepotešenosti temeljnih potreb, specifičnih podobah, potešitvi teh potreb, o namenskem vedenju, o možnosti izbiranja vedenja, poudarek na sedanjem reševanju težav, o celostnem vedenju (ni psihofizičnega dualizma) porajajo optimizem pri svetovalcu in svetovancu, da je vedno mogoče izbrati boljše vedenje. Vse to, skupaj s stvarno vlogo svetovalca, ki je sočloveku sposoben ponuditi ne le strokovno pomoč, ampak prek pristnega svetovalnega odnosa tudi izkušnjo kakovostnega medčloveškega odnosa, je avtorju realitetne terapije narekovalo svetovalni postopek.

Iz teorije izbire sledi, da imajo ljudje različne svetove kakovosti, da je človek subjekt, katerega vedenje lahko razumemo iz njegovih namenov, ne pa iz tega, kakšne zunanje sile delujejo nanj, ter da je odgovoren za svoje vedenje. Zato sprašujemo, kaj želi v življenju, kakšni so njegovi cilji, v kakšnih odnosih želi živeti z ljudmi, ki jih potrebuje? Iz teorije vemo, da človek, kadar nima zadovoljenih potreb, uporablja vse sestavine celostnega vedenja, toda to, kako usmerja svojo dejavno in mišljenjsko komponento, je vendarle njegova izbira. Svetovalni postopek poteka delno kot pogovor, usmerjen na svetovančeve želje in dejanja ter s primerjanjem med dejanji in željami, delno pa kot poučevanje, kako teorija izbire razume človekove težave. Če svetovanec ugotovi, da sedanje vedenje ni učinkovito, poiščemo novo, učinkovitejše vedenje in naredimo načrt, kako ga razviti.

Odnos med svetovalcem in svetovancem

je v realitetni terapiji čim bolj naraven. Ne ukvarjamo se z vprašanjem prenosa kot procesa, ki psihoanalitiku omogoča, da privede stranko do uvidevanja in ki se ga mora psihoanalitik zavedati, da se izogne morebitnim težavam v odnosu med njim in stranko. Realitetna terapija meni, da je osebna povezanost med svetovancem in svetovalcem najboljši, najhitrejši in pogosto tudi edini način, da se stranka nauči, kako naj razvije svoje odnose z osebami, ki jih potrebuje. Svetovallec v tem odnosu ni svetovancu nikoli ne mati, ne oče, ne kdor koli drug; vedno je tisto, kar je: svetovallec, ki ni brezbrizen do človeka pred sabo. Ima tudi nekaj znanja, s katerim bo poskušal pomagati svetovancu, da bo odkril učinkovitejša vedenja. V realitetni terapiji ne verjamemo v zunanji nadzor vedenja, zato - kljub temu, da smo v odnosu direktni - nismo direktivni!

Svetovalno ozračje

mora biti takšno, da nam bo oseba, ki ji svetujemo, zaupala in se s tem opogumila za učenje novih, učinkovitejših oblik vedenja. Tako ozračje lahko ustvari le svetovallec-psihoterapevt, ki ima sam kakovostne odnose v svojem življenju in ki se zaveda, da se tudi sam stalno uči učinkovitejših vedenj v nikoli končanem procesu. Svetovalci smo vedno le v nastajanju, nikoli do konca izdelani.

Uporabnost realitetne terapije

Uporabnost realitetne terapije je izredno široka: vključuje delo s prostovoljnimi in neprostovoljnimi strankami. Slednjih se mnogi drugi svetovalni oziroma psihoterapevtski pristopi izogibajo. Neprostovoljne stranke ponavadi nimajo kakovostnih odnosov s soljudmi in so veliko težje dostopni. To so osebe, ki ne najdejo zadovoljstva v odnosih, čeprav se zadovoljstvu ne morejo odreči. Obupajo in se odrečejo pripadnosti, sprejetosti, ljubezni..., po-

iščejo si zadovoljstvo zunaj kakovostnih medčloveških odnosov, v mamilih, alkoholu, spolnih užitkih brez ljubezni in v nadziranju soljudi tako, da jim povzročajo bolečine. Teorija izbire ne priznava koncepta duševnih bolezni; tako na primer niti hlepotnosti niti psihotiziranja nima za bolezen. Nekateri ljudje si poskušajo po bližnjici izboljšati svoje klavrno počutje z mamili, drugi si izberejo vedenje, ki jim omogoča, da se izognejo odgovornosti za svoje življenje.

Problemi “znanstvenosti”

Doslej sem poleg kratkega orisa realitetne terapije poskušal osvetliti tudi nekaj teoretičnih konstruktov, ki opredeljujejo realitetno terapijo in po katerih se razlikuje od drugih pristopov v psihoterapiji; o njih dr. Glasser redko govori eksplicitno. Toda: da na RT ne bi gledali le kot na učinkovito svetovalno-psihoterapevtsko metodo, ampak tudi razumeli, zakaj je učinkovita - in to ne le pri “lažjih”, temveč tudi pri “težjih” primerih - je potrebno raziskati njeno znanstveno utemeljenost.

Kaj pomeni znanstveno?

Tu se seveda ne moremo lotiti gore zamotanih epistemoloških vprašanj. A če si poskušamo odgovoriti, kaj je znanstveno utemeljeno, moramo nekoliko pogledati v zgodovino razvoja človekovega spoznavanja.

Da bi razumeli, od kod toliko različnih pristopov k nenavadnemu (“psihopatološkemu”) vedenju ljudi, ki jih bom na naslednjih straneh kratko opisal, si moramo najprej odgovoriti na vprašanje *Kaj sploh povzroča človekovo vedenje*. Ko si bomo odgovorili na to, bomo lažje razumeli, zakaj se strokovnjaki z različnimi pristopi ne razumejo.

Kaj je vzrok?

Eden imenitnih umov vseh časov, ki se je mučil z vprašanji, kako razložiti živi in neživi svet, je bil Aristotel. Počela za razlago pojavov je imenoval vzroki. Hotel je reči, da o nečem nekaj vemo le, če znamo razložiti vzroke, ki so "odgovorni", da neki pojav obstaja. Ugotovil je štiri vrste vzročnosti, ki jih moramo poznati, če želimo razložiti pojav. Te štiri vrste vzročnosti hkrati predstavljajo zanimiva izhodišča za spoznavanje in razumevanje človekovega vedenja:

Tvarna vzročnost

(Zakaj ima miza te in te lastnosti? Ker je lesena. Les - kot snov - je vzrok, da je miza topla, ne preveč trda, gorljiva itn.) Kadar neka teorija razlaga različnost posameznikovega vedenja z njegovimi podedovanimi lastnostmi, kot so temperament, inteligentnost itn., vemo, da se opira na tvarno vzročnost.

Dejavna vzročnost

(Kako je miza nastala? Mizar jo je izdelal s stroji in orodjem.) Kadar posameznikovo vedenje razlagamo, kot da so ga "izdelale" razmere, ki jim je bil izpostavljen v neposredni ali daljni preteklosti, se opiramo na dejavno vzročnost (vzrok-posledica).

Formalna vzročnost

(Zakaj je miza takšna, kot je? Mizar si je takšno zamislil.) Kadar neka teorija razlaga različnost v vedenju posameznikov s tem, da je tako hotela Narava ali Bog, se opira na formalno vzročnost.

Namenska vzročnost

(Čemu je miza narejena? Z namenom, da bomo na njej jedli in študirali.) Kadar različnost v vedenju razlagamo z namenom ljudi, da bi s tem vedenjem dosegli svoj cilj, se opiramo na namensko, finalno vzročnost. Mizar je lahko izbral les z namenom, da mu bo

za mizo toplo, hlode je predelal v deske z namenom, da bo iz njih sestavil mizo, ki bo imela obliko, kakršno si je pač želel.

Razumevanje vzročnosti v filozofiji in znanosti

Znanstvenikom (tudi psihologom) predstavlja največje težave prav namenska vzročnost. Klinični in socialni psihologi se pogosteje naslanjajo na razlage vedenja z namensko vzročnostjo, vendar pri tem tvegajo, da njihovi pristopi ne bodo sprejeti kot znanstveno utemeljeni. Kadar so njihove metode dela s strankami 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 treh stoletjih znanstvenega zagona pred 20. stoletjem so znanstveniki odklanjali vse tri smeri teleologije kot nekaj neznanstvenega. Ta odpor se pozna še danes. Kako se je to 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 razumeli narobe, češ, če je cilj v prihodnosti, potem prihodnost vpliva na sedanjost. Veliki 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 imeli vsako razlago v okviru finalne vzročnosti za nekaj, kar vodi v mistiko, stran od znanosti. V tem času je teleologija pomenila predvsem *deistično teleologijo* in torej 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 bilo to 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 papir, na katerega se v času njegovega življenja izpisujejo razne informacije.

Lock-Newtonova teorija znanstvenosti je bila nazorna, orientirana k redukcionizmu, naslanjala se je na dejavno in stvarno vzročnost in je prevladovala do 20. stoletja; delno tudi še v njem. Psihologija je vedno hotela 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 (volja, namen, odločanje...) - akademska psihologija nekaterih pojavov enostavno ni priznala kot predmet svojega raziskovanja.

Lock-Newtonov pogled na znanstvenost je prevladal tudi s kasnejšim pojavom filozofije 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” zmogljivosti v obliki kategorij, ki spravijo izkušnje v nekakšen red. Kant je sebe imenoval “kritičen realist”, s čimer je mislil na svoje prepričanje, da svet in stvari “po sebi”, “noumeni” 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”, fenomeni (kritičen).

Kant je s svojimi spoznanji o posrednih izkušnjah sveta vplival na filozofsko smer fenomenologije in eksistencializma. (J. P.

Sartre je napisal filozofski spis Eksistencializem je humanizem.) Pojem teleologije je zdaj pomenil predvsem *humanistično teleologijo*. "Človek je projekt samega sebe." Vendar je humanistična teleologija še vedno sprejeta kot nekaj, kar bolj sodi v filozofijo, no, morda še v klinično, psihoterapevtsko področje psihologije, nikakor pa ne v znanost.

Če filozofsko nismo preveč strogi, Kantove kreativne zmogljivosti človekovega razuma, kategorije, "kritični realizem", ki priznava stvari "po sebi", a jih vidi le, kakršne so "za nas", spominjajo na potrebe in sličice v svetu kakovosti pri Glasserju, na referenčne pogoje in kreiranje percepcije pri Powersu, na "poprejšnje" znanje pri Konradu Lorenzu; spominja tudi na oba fenomena, ki se jima čudi Noam Chomsky, ko raziskuje človekov razum: na Platonov fenomen (*Kako to, da človek lahko tako veliko ve na osnovi tako malo podatkov*) in na Orwellov fenomen (*Kako to, da človek lahko tako malo ve na osnovi tako velikega števila podatkov*).

Te ideje pa nakazujejo - in delno tudi že dokazujejo - *naravno teleologijo*, ki po mojem ne zanika niti humanistične niti deistične teleologije; dopušča ju - a ju ne potrebuje. Namenskost vedenja dokazujejo K. Lorenz v psihologiji živali, N. Chomsky v psiholingvističnih raziskavah, W. Glasser v teoriji izbire, ki jo je razvil za metode svetovanja in vodenja, W. T. Powers v biološki kibernetiki perceptualni kontrolni teoriji, če naštejemo le nekatere avtorje.

V fizikalnih znanostih so Ernst Mach, Albert Einstein, Niels Bohr, Werner C. Heisenberg pokazali, da se lahko tudi v fiziki, "kraljici vseh znanosti", od Kanta, kritičnega realista, kaj naučimo. V empirično realnost, torej v prepričanje, da je svet natančno takšen, kot ga vidimo, so spet podvomili. Kot primer pogosto navajajo dve teoriji o naravi svetlobe. Ena razlaga svetlobo kot valovanje, druga kot snovne delce. Obe teoriji lahko eksperimentalno dokažeta svojo pravilnost. Katera je prava?

Mach že ob koncu 19. stoletja zavzema Kantovo izhodišče: Dokler sta obe teoriji predstavljeni objektivno in empirično dokazani, sta obe teoriji pravilni. Tisto, kar nas je motilo, je bilo prepričanje, da ima stvarnost lahko samo eno razlago. Odkar se zavedamo, da je vse, kar spoznavamo, odvisno od predpostavk, s katerimi smo to preverjali, lahko dosledno trdimo - in lahko tudi dokažemo - da imamo več kot en niz teoretičnih predpostavk o istem zaznanem pojavu.

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 najpopularnejše. (Tu smo nastali, bili ustvarjeni ali smo se ustvarili še mi, ki poskušamo - kdo ve čemu - vse to razumeti.)

Metateoretični izhodišči: Lock in Kant

Zdi se, da človek ne more nehati raziskovati, kaj je resnica o svetu okoli njega in kaj je resnica o njem. Pri tem se loti tudi razkrivanja samega spoznavanja: kako lahko sploh spoznava. V filozofiji Vzhoda in Zahoda se iz davnine do današnjih dni prepletata in izmenjujeta dve metateoriji, ki ju bomo tu imenovali Lockova in Kantova. Če hočemo soditi o "znanstvenosti" najsplošnejših pristopov k nenavadnemu vedenju (kasnejša razpredelnica 4+1), moramo najprej vedeti, iz katerega metateoretičnega izhodišča posamezni pristop razvija svoje poglede na človeka in njegovo vedenje.

Iz Lockovega metateoretičnega izhodišča so vsa naša spoznanja in pojmi "abstrakti", do katerih pridemo prek abstrahiranja (odmišljanja) posameznih delov stvarnosti. Gre za konstitutiven (sestavljajoč), enosmeren, demonstrativen pristop k razlaganju pojavov. Če razčlenjujemo stvarnost okrog sebe, potem so večje

stvari sestavljene iz manjših, te še iz manjših, dokler ne pridemo do poslednje danosti, ki je nedeljiva in ni več razčlenljiva. Od tod redukcionizem v znanostih, ko npr. psihološki pojav zaljubljenosti razložimo s hormonalnimi in drugimi fiziološkimi procesi, te spet z biokemičnimi molekularnimi procesi in na koncu se morda najde kdo, ki bo zaljubljenost poskušal razložiti še s fizikalnimi zakonitostmi.

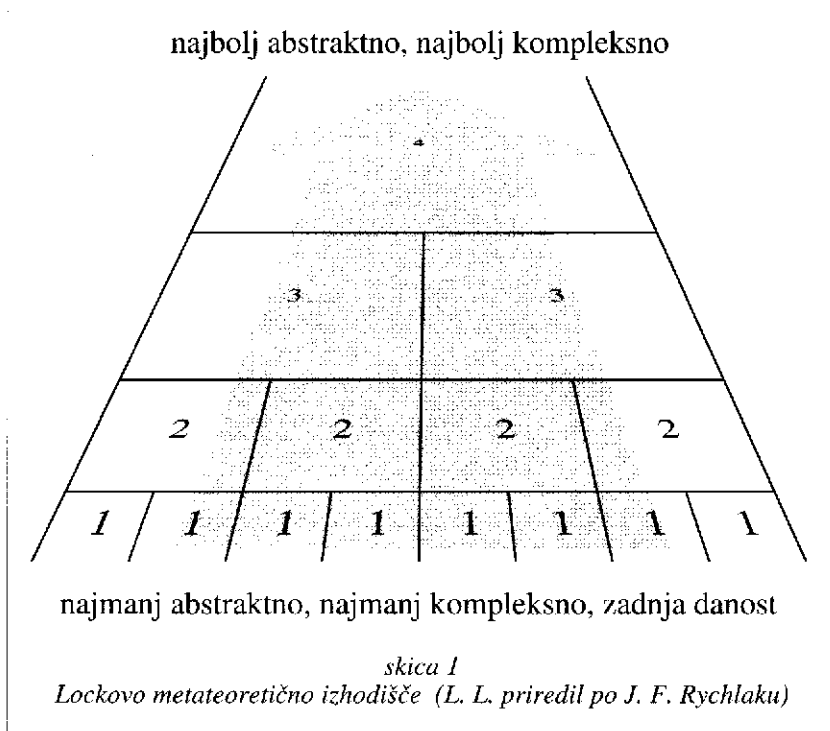
Po doktrini fizikalizma bi bilo potrebno vse vrste gibanja, tudi človekovo vedenje, razčleniti na najenostavnejše oblike fizikalnega gibanja in na ta način bi prišli do enotnosti vseh znanosti, do enotnega opisovanja in razlaganja vseh naravnih pojavov s fizikalnimi pojmi. Psihologi niso šli tako daleč, je pa z gledovanje po fiziki obstajalo. Žal ne dovolj kritično. Tako so bila mnoga raziskovanja usmerjena v iskanje dejavnih in tvarnih vzrokov vedenja, ki je bilo pogosto razloženo redukcionistično; teleološkim, namenskimi razlagam se je (vsaj akademska) psihologija izogibala.

Z Lockovim pristopom (skica 1) lahko razumemo redukcionizem v znanosti: gre za smer razlage kompleksnejših pojavov od spodaj navzgor: zaljubljenost (4) si razlagamo s fiziološkimi procesi (3) in te spet s biokemičnimi (2) itn. Bolj ko so pojmi abstraktni, manj podrobnosti upoštevajo; to je prikazano z zoževanjem v trikotnik. Abstrahiramo lahko na poljubnem številu ravni, 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 zadnjo danost. Tu se teoretična analiza ustavi, to raven je treba vzeti, kakršna je: nedeljivo, nereduktibilno, neprotislovno, kot substrat vsemu, kar razlagamo.

Višja raven abstrakcije pomeni v tem pristopu tudi višjo kompleksnost pojma. Pojem depresije (na ravni 3) je sestavljen iz različnih brezvoljnih oblik vedenja (raven 2), to spet iz različnih kemičnih procesov v organizmu (raven 1). Kompleksnost je na

skici prikazana s ploščinami trapezov, ki se večajo z ravnijo abstrahiranja.



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 nikoli ne izkušamo 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. Zadnja danost leži v enkratni naravi očal, skozi katera 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 (po Glasserju) je abstrakten pojem, vendar je lahko povezan le z namero nadzorovati svoje bližnje, zato ni kompleksen (krogec z 2); biokemični procesi, ki potekajo ob tem, so kompleksnejši, vendar ne abstraktni (krog s 4). Pri Locku obratno!

Za Kanta je bila transcendentalna dialektika v vrhu trikotnika, v očalih ali celo za njimi. Tam je prostor za svobodne misli. Svobodne zato, ker niso omejene s pogledom skozi očala. Od tam sposobnost človeka, da ob izkušnji "A" takoj pomisli na to, kaj je "ne A", čeprav ni slednjega nikoli čutno izkusil. Tako je tudi s pojmom "nič": ob izkušnji s tem, kar je, se človek vprašuje, kaj pa je to, kar ni. Človeški razum je vedno sposoben refleksivnosti, vedno lahko premisli o svojih mislih in pojmovanjih ter jih pre-dela.

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.

kritizirajo one, ki izhajajo iz Lockovega; v obratno smer je več podcenjevanja in razlitega žolča.)

2. Ko enkrat sprejmemo Kantovo izhodišče - kot so nekateri astronomi sprejeli teorijo praatoma in velikega poka kot izhodišče za svoje razlage vesolja - lahko veliko razložimo o človeku in njegovem vedenju. Pri tem je nemogoče spodbijati resničnost teh razlag, dokler ne spodbijemo osnovnega izhodišča. Za spodbijanje osnovnih izhodišč pa nimamo Arhimedove oporne točke...
3. Tako lahko mirno - in povsem znanstveno - govorimo o človeku tudi kot o bitju, ki ni le kompliciran stroj, ki se ga lahko razvozla do te mere, da se da z njim manipulirati, ni igračka v krempljih usode ali nesrečne preteklosti, ampak svobodno izbira svoje vedenje, je odgovoren za tisto, kar počne, in je ustvarjalen. To je najmanj toliko upravičeno razumevanje človeka kot Skinnerjevo razumevanje pesnika, ki ga bom opisal kasneje.

Različni pristopi k "psihopatologiji" in metateoretična izhodišča

Po predstavitvi dveh osnovnih metateoretičnih izhodišč si oglejmo najbolj znane razlage psihopatoloških pojavov in pristope k njim, ki izhajajo iz teh izhodišč, pa če se tega njihovi avtorji zavedajo ali ne.

Razlage nenavadnega vedenja z raznimi nadnaravnimi silami so - vsaj na strokovnem področju - v glavnem preteklost, zato jih tu ne bom omenjal. Ostajajo še štiri bolj znane razlage in pristopi ter pristop, ki sta mu realitetna terapija in teorija izbire najbližji in

ga bom imenoval evolucijsko-sistemski pristop. Pristopi so prikazani na razpredelnici⁴

-
- 4 Opozorjam, da posamezni pristopi v resnici zajemajo ogromno avtorjev in različnih prizadevanj, da bi razložili NV. Za obrazložitev vsakega pristopa na razpredelnici 1 pa so uporabljene ideje le enega ali dveh avtorjev. Pri psihodinamičnem oziroma psihoanalitičnem modelu le nekaj Freudovih zamisli, pri humanističnem oziroma tretji smeri le nekaj Rogersovih zamisli in pri evolucijsko-kibernetskem le Glascrjeve ideje; pri dveh - medicinskem in vedenjskem modelu - nisem posebej navajal zamisli nobenega avtorja. Tudi odslej ne bom navajal veliko avtorjev, ker nimam namena podati pregleda pomembnejših avtorjev, ampak pregled glavnih pristopov k nenavadnemu vedenju in metateoretična izhodišča, ki se prepoznavajo za njimi. Tako bomo lažje razumeli, kako pogosto pri ocenjevanju, katera psihoterapevtska šola je in katera ni znanstvena, ocenjevalcem manjkajo osnovna spoznanja oziroma metateoretična izhodišča.

RAZLIČNI PRISTOPI K RAZLAGI PSIHOPATOLOŠKEGA OZ. NENAVADNEGA VEDENJA

	MEDICINSKI	PSIHODINAMIČNI PSIHOANALITIČNI	BIHEVIORALNI, VEDENJSKI	HUMANISTIČNI, MORALNI, 3. SMER	EVOLUCIJSKO- SYSTEMSKI
SEDANJE OKOLJE			Aktualni dražljaji, dražljajski položaji		Stvarnost, <i>ker jo oseba dojema</i> glede na notranje naravnane v svetu kakovosti
VEDENJE	Simpptomatsko vedenje kot odziv na povzročitelja	Simpptomatsko vedenje kot nekontroliran 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 plano	Pogojevanje, orodno pogojevanje, učenje	Rast osebnosti k čim večji kongruentnosti 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: I, M, S, Z
VZROKI	Dokazan ali vsaj hipotetični vzrok oz. povzročitelj	Hipotetični vzrok leži v dogodkih v preteklosti, v prepovedih, pritiskih...	Ponesrečene skušnje, 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 zmogljivostmi rešuje svoje probleme	Pozitiven odnos med Sv in Sn; presoja učinka vedenja in uresničljivosti ciljev za tešitev potreb; iskanje učinkovitejših vedenj oziroma stvarnejših ciljev

Medicinski pristop

ima k nenavadnemu vedenju podoben pristop kot k telesnim boleznim. Nenavadno vedenje so le simptomi, ki so nastali zaradi okvare ali disfunkcije nekega organa. Povzročitelj tega stanja oziroma procesa v organizmu je znan ali se o njem vsaj domneva, postavi se diagnoza in predpiše etiološko oziroma simptomatološko zdravljenje.

Medicinski pristop je z Lockovega stališča najbolj znanstven. Nenavadno vedenje je simptomatsko vedenje, ki ga razložijo disfunkcija organov, prirojene anomalije, neustrezni biokemični procesi, vdor tujih organizmov itn. V primerih, ko gre za okvaro osnovnih sredstev, ki omogočajo vedenje (tumor na možganih, Alzheimerjeva bolezen itn.), medicinski pristop potrjuje svojo primernost. Tu terapevt opazuje pacienta kot predmet raziskovanja, je naravoslovni raziskovalec, ki opazuje pojave v okvirih dejavne in tvarne vzročnosti in se ne spušča v to, koliko je pacient s svojimi namerami prispeval k svoji bolezni; podobno kot se raziskovalec vesolja ne ukvarja s tem, koliko Zemlja s svojimi namerami sama prispeva, da se vrti okoli Sonca. Vendar tudi pri tistih pojavih ali oblikah NV, pri katerih ni najti nobene redukcionistične razlage na ravni fiziologije, raziskovalci, ki izhajajo iz Lockovega metateoretičnega modela, vztrajno iščejo naprej in upajo, da bodo našli razlago za sleherno nenavadno vedenje v fiziologiji oziroma biokemičnih procesih.

Psihodimanični pristop

je v bistvu sinteza medicinskega in psihoanalitičnega pristopa; nenavadno vedenje razlaga z energetskimi sistemi posameznika. Kadar delovanje notranjega energetskega sistema ni moteno, je vedenje osebe običajno in predvidljivo. Kadar je to delovanje moteno od zunanjega ali nekega drugega notranjega sistema, se pojavijo nenavadna vedenja, ki pomenijo simptome teh motenj. Ta model je od medicinskega prevzel domnevo, da je nenavadno vedenje simptom neke bolezni, od psihoanalitičnega razumevanja

človeka pa, da je premaknil iskanje vzrokov bolezni z motenega funkcioniranja organov in organizma na moteno funkcioniranje mentalnega aparata (kot npr. Id, Ego, Superego). Da bi lahko odpravili nenavadno vedenje, je potrebno skupaj s pacientom raziskati preteklosti njegovega življenja in odkriti, kje, kdaj in kako so nastale motnje pri delovanju energetskega sistema.

Psihodinamični, psihoanalitični pristop je z Lockovega stališča le deloma znanstven. (Seveda to še zdaleč ni enoten pristop: že med klasičnimi psihoanalitičnimi šolami so razlike, kaj šele med njimi in modernejšimi ter kasnejšimi psihodinamičnimi. Tu bomo razlike med posameznimi šolami v okviru enega pristopa večinoma odmislili.)

S. Freud se je gibal med obema pristopoma. Kljub tistemu času, ki je zahteval monistično razlago vedenja, je razvil psiho-fizični dualizem. "Telesno" in "duševno" je Freud združil v instinktu. Instinkt je imel cilj, pritisk, izvor in objekt; glavno energijo je imenoval libido. Freud je priznaval, da nima nobenega dokaza za svoje zamisli o energiji, vendar naj bi tako pojmovanje zahtevala biologija. Motnje v psihičnem aparatu in energetskem sistemu povzročajo pritiske, ki morajo nekje na plan. Simptomatsko vedenje je razloženo z dejavnimi vzroki: preteklimi prepovedmi in fiksacijami psihoseksualnega razvoja, neugodnimi izkušnjami, v podzavest potlačenimi željami. Vendar se je Freud zavedal, da spremenljivost instinkta ni le samodejno, homeostatično gibanje, ampak lahko človek tudi hote povečuje moč instinkta (homeoreza).

A. Adler (imel je mnogo podobnih idej kot Glasser; zanimiva bi bila primerjalna študija) se je v svojih razlagah gibal od Kantovega pristopa, češ da je duševnost teleološki proces, do Lockovega pristopa, kjer je razlagal določene pojave z razvojem organov.

Tudi Carl Jung je v svoji teoriji razlagal pojave s psihološkimi in energetskimi pojmi. Tako je na primer ekstravertiranost razlagal kot zunanji, vidni tok energije libida, ali pa s psihološkimi

pojmi, kot dajanje prednosti neke osebe zunanjim življenjskim izkušnjam pred notranjim (pri introvertiranih).

Za očete psihoanalize bi torej z Lockovega izhodišča trdili, da niso bili preveč znanstveni, znanstvenosti pa bi se po tem prepričanju bolj približal H. S. Sullivan, ki je s svojo Interpersonalno teorijo amerikaniziral psihoanalizo in napravil iz nje bolj sociodinamično terapijo. Po njegovem mnenju je med posameznikom in okoljem dinamika, ki posameznika izoblikuje. Vzroke za nenavadno vedenje je potrebno iskati v kriznih odnosih, ne pa v osebnosti, ki mu pomeni le skupek predpostavk, ki si jih izoblikujemo zato, da bi razložili medosebne odnose in dogodke. S tem je odprl pot vedenjskim terapijam.

Vedenjski, behavioralni pristop

razlaga nenavadno vedenje tako kot vsako drugo vedenje. Je nasledek: a) preteklega učenja v podobnih okoliščinah, b) sedanjega stanja motivacije in c) bioloških razlik med posamezniki. Če se v kateri koli od teh sestavin pojavijo anomalije, se pojavi tudi nenavadno vedenje. Ta vedenja niso simptomi nekih notranjih vzrokov, ampak so naučene reakcije, povzročene s podobnimi zunanjimi dražljaji v preteklosti, kot jim je stranka izpostavljena v sedanjosti in v sedanjosti tudi sprožajo nenavadno vedenje. Zato se stranki predlaga, naj se podvrže postopkom vedenjske terapije, s katerimi se odvadi nenavadnega vedenja in se nauči novega.

Behavioralni, vedenjski pristop ne priznava nikakršnega namenskega vedenja, nikakršne teleološke razlage vedenja. B. F. Skinner pravi v nekem pogovoru z A. Kohnom: "...tako kot je mati pot, da oplojeno jajčece lahko napravi še več jajčec... kot je radič pot za seme radiča, da lahko napravi še več semen... tako je tudi pesnik le pot, po kateri literarna tradicija ustvari še več literarne tradicije... Seveda se stvari dogajajo pesniku, tu so genetske variacije in prikaže se nekaj novega - toda za to ni zaslužen pesnik. Pesnikovo osebno življenje, pesmi, ki jih je bral, kritike, ki jih je

prejel, itn. so zaslužne za to, kar je napravil. Ali naj ga nagradimo? Seveda dajemo nagrade, ker je to način, kako dosežemo, da ljudje nekaj naredimo, vendar si z znanstvenega vidika pesnik nagrade ni zaslužil. Če me vprašate, koliko posameznik k nečemu prispeva, mislim, da je pravilen odgovor na to: nič.”

To je torej pogled na vedenje, ki ga določajo izključno dejavni in tvorni vzroki, torej - z Lockovega metateoretičnega izhodišča - najbolj znanstvena razlaga vedenja.

Humanistično - fenomenološki pristop

k nenavadnemu vedenju trdi, da je človek konstruktivno, ustvarjalno, radovedno bitje, ki doživlja sebe kot individualnost, usmerjeno v prihodnost, odgovorno za to, kaj bo iz sebe napravil. To razumevanje korenini v variacijah Kantove filozofije, v fenomenološki oziroma eksistencialistični filozofiji. (Človek je projekt samega sebe. Človek najprej obstaja in šele potem napravi iz sebe, kar pač napravi; pri tem ni opravičil.) Nenavadna vedenja niso nič drugega kot neuspešni poskusi uresničiti samega sebe. Osebi, ki je pred svetovalcem, je potrebno posredovati nove informacije, ki ji bodo, če se odloči, da jih bo uporabila, izboljšale kakovost življenja.

Tretja smer, humanistični, moralni, fenomenološki (kognitivni) pristop najprej opišimo s pogledom C. R. Rogersa na vedenje. Vedenje je zanj vedno usmerjeno k cilju, organizira ga fenomenosko polje posameznika in se izkazuje celostno (“gestalt”). Fenomensko polje opredeljuje subjektivno realnost. Človek v bistvu živi v svojem osebnem in subjektivnem svetu; celo najbolj objektivno delovanje v znanosti, matematiki in podobnem je nasledek subjektivnega namena in izbire. Tisto, čemur pravimo objektivnost, je le določena stopnja intersubjektivnosti (vpliv fenomenologa E. Husserla).

Ta pogled osvetli tudi opredelitev subjekta/objekta filozofa S. Kirkegaarda, ki pravi, da tisti, ki živi neavtentično, ki dopušča

drugim, da opredelijo njegovo identiteto, razmišlja o svoji identiteti kot o objektu in ne več kot o subjektu. Objekti so stvari, ki jih opišemo, rokujemo z njimi in jih položimo na neko mesto, ker so pač pasivni. Subjektivnost življenja pa vključuje dejavnost in željo ustvarjati, česar še ni, za kar obstaja le možnost.

G. A. Kelly v svoji "teoriji osebnih konstruktov" trdi, da človek gleda na svet skozi vzorce, konstrukte. Brez teh konstruktov bi bil svet za človeka brez pomena. Kelly je poskušal razložiti osebnostne razlike na osnovi razlik v kogniciji, v različnem dojemanju sebe in sveta. Človek je v ustvarjanju konstruktov sorazmerno svoboden. Pojavi ne določajo konstruktov, ampak konstrukti določajo, kako bomo gledali na pojave.

Razumljivo je, da so za tiste, ki izhajajo iz Lockovega metateoretičnega pristopa, take razlage človeka in njegovega vedenja povsem neznanstvene. H. J. Eysenck je npr. kritiziral trditev fenomenologa A. Welleka, da je naloga psihologije, da človek bolje razume sebe in druge, takole: "...to stališče predstavlja prej filozofsko kot znanstveno prepričanje. Lahko rečemo celo, da je protiznanstveno, da predpostavlja zapoznelo nadaljevanje idio-grafske, duhoslovne psihologije, ki so jo gojili nemški filozofi."

Še danes je pogosto kritizirano teleološko razlaganje človekovega vedenja, pa čeprav gre za naravno teleologijo, češ da so to mistične razlage, "deus ex machina", ki se jih oprimemo, kadar si ne znamo razložiti človekovega vedenja. Z druge strani, če gledamo iz Kantovega metateoretičnega izhodišča, je humanistično fenomenološki pristop k nenavadnemu vedenju najbližji resnici, vedenjski in prav tako medicinski (kadar hočemo z njim razlagati vedenje), pa sta zgrešena in celo naivna. Psihoanalitični in psiho-dinamični pristopi izhajajo iz obeh metateoretičnih izhodišč; mešanje izhodišč pa jih po mojem mnenju vodi v psiho-fizični dualizem, kar je verjetno prej šibkost kot koristno dopolnjevanje.

*Evolucijsko - sistemski pristop*⁵

se je razvil s pojavom kibernetike in razume vedenje vsakega živega organizma kot uravnavanje zunanjih spremenljivk, ki jih na osnovi kriterijev "predznanja", kaj je za preživetje organizma dobro in kaj ne, poskuša stalno preoblikovati sebi v prid. To "predznanje" ni pridobljeno le individualno, ampak tudi evolucijsko. Tako je tudi nenavadno vedenje pri človeku kreativen poskus nadzorovati zunanje spremenljivke tako, kot to ustreza posamezniku glede na njegovo "predznanje", pridobljeno ne le v osebnem razvoju, ampak tudi v razvoju vrste, in je zato glede na posameznika predizkustveno. Katero koli sedanje vedenje ni posledica zunanjih sil v okolju, ampak namenski napor te sile prilagoditi notranjim kriterijem, naravnavam. Zamisli o predznanju so se v zahodni filozofiji pojavile že s Platonovimi idejami, Kantovim "a priori" znanjem, kasneje v psihologiji s Konradom Lorenzom in njegovim preučevanjem živalskega vedenja, v kibernetiki z W. T. Powersom in njegovo *perceptualno kontrolno teorijo* ter na področju svetovanja, vodenja in psihoterapije z W. Glasserjem, z njegovo *teorijo izbire* in prakso *realitete terapije* ter *kakovostnega vodenja*.

Zvezo med omenjenima metateoretičnima izhodiščema in evolucijsko sistemskim pristopom, kamor mislim, da sodi Glasserjevo razumevanje nenavadnega vedenja v teoriji izbire in v realitetni terapiji, bomo prikazali kasneje. Za osvetlitev tega pristopa si bomo najprej ogledali vprašljivost psiholoških teorij, kot jih vidi fizik in raziskovalec vedenja William T. Powers.

Vidimo, da dobimo zelo različne odgovore na vprašanje, kateri od teh pristopov se najbolj približuje resničnim vzrokom psiho-

5 Evolucijsko-sistemski pristop je delovno ime, dokler ne najdemo boljšega imena za to vrsto pristopa, ki se razlikuje od medicinskega, psihoanalitičnega, vedenjskega in humanističnega.

patoloških pojavov oziroma nenavadnemu vedenju? Kateri je "najbolj znanstven"?

Medicinskemu pristopu se na primer pripisuje največja znanstvena čistost. Toda, ali je primeren za razlago človekovega vedenja? V tem smislu precej dobro kotira tudi behavioralni, vedenjski pristop; psihodinamični oziroma psihoanalitični pristop se pogosto jemlje kot znanstveno nedokazan, za humanistični, fenomenološki pristop oziroma za tretjo smer v psihoterapiji pa se najpogosteje meni, da je brez znanstvenih temeljev. Bilo bi sicer lepo, se dodaja, če bi bil človek res tak: ustvarjalen, usmerjen k samouresničevanju in dober; žal za to nimamo dokazov. Nekateri govorijo kar o "moralnem", bolj filozofskem kot znanstvenem pristopu k nenavadnemu vedenju. (Ali lahko znanost razume samo sebe brez filozofije!?)

Evolucijsko-sistemske pristop je doslej najmanj razširjen; vendar ga, kolikor ga je, akademska psihologija težko sprejema, ker temelji na namenski (finalni) vzročnosti, ki zanjo ni znanstvena razlaga. Strokovnjaki na področjih kliničnopsihološkega svetovanja oziroma socio- in psihoterapije, ki so psihodinamično usmerjeni, ga pogosto odklanjajo, ker jim ne dovoljuje "lagodnega" psiho-fizičnega dualizma. Vedenjsko usmerjeni ga odklanjajo, ker jim ruši utrjeno prepričanje, da je vedenje posledica dejavnih in tvarnih vzrokov.

Humanistično in fenomenološko usmerjenim svetovalcem se zdi znanstveno utemeljevanje teleologije s kibernetскими in sistemskimi teorijami pri razlagah človeškega vedenja nekako odveč - nevredno neizmerne skrivnostnosti človeškega bitja. Dovolj je, da verjamejo v namenskost vedenja.

Kaj je teorija v naravoslovnih in humanističnih znanostih?

Teorijo v znanosti ponavadi razumemo kot generalizacijo, poploševanje na osnovi posameznih podatkov. Če to razčlenimo, odkrijemo, da generalizacijo lahko izpeljemo vsaj na tri načine: z ekstrapoliranjem, abstrahiranjem in razvijanjem modelov.

Ekstrapoliranje

Pri ekstrapoliranju iz zakonitosti na znanih področjih sklepamo, da bodo te zakonitosti veljale tudi na drugem, neznanem področju in v drugem času. V ekstrapolaciji predvidevamo, da prihodnost ni nič drugega kot preprosto nadaljevanje sedanjosti. Ekstrapolacija je uporabna, kadar hočemo vedeti, kje bo določeni planet ali komet ob tem in tem času. Izračunamo pot planeta do sedaj in z veliko natančnostjo lahko napovemo, kje bo čez dva meseca. V psihologiji ne gre tako. Poskus psihologa Hawthorna to lepo kaže. Opazoval je porast delovne učinkovitosti delavcev, ko so delali v spremenjenih, "boljšimi" delovnih razmerah. Porast je pripisoval spremembam teh razmer in pričakoval je, da bo tako tudi v prihodnje. Napoved je bila napačna. Kmalu po koncu poskusa je učinkovitost - kljub temu, da so delavci delali v "boljših" razmerah, padla na raven pred poskusom. Ugotovili so, da delovne razmere niso tiste, ki bi jih motivirale za boljše delo, ampak pozornost, ki so je bili deležni med poskusom. To danes v psihologiji imenujemo Hawthornov efekt.

Ekstrapolacija pogosto ni uspešna, a) ker se pogoji spreminjajo, b) ker opazovanja niso opravljena v času, ko se lahko vidi pravo stanje opazovanega pojava, c) ker so opazovani pojavi, posebno v psihologiji, pod vplivi nepredvidenih sprememb. Razmere še lahko za silo nadzorujemo, morda ujamemo tudi pravi trenutek opazovanja, nič pa ne moremo storiti, da bi preprečili poplavo

naključnih spremenljivk, ki napravijo izsledke nekega opazovanja zelo negotove.

Psihologi v prepričanju, da morajo istim dražljajem v kontroliranih razmerah slediti vedno isti odzivi, z "naključnimi" spremembami vedenja opravijo na dva načina: a) da jih čim bolj izničijo oziroma "pristrižejo" z izračunavanji povprečij, b) da jim najdejo vzroke; ker pa vzroki večine vedenjskih variacij niso znani, se psihologi in drugi raziskovalci vedenja zatečemo k statistiki in tako napravimo ekstrapolacijo manj variabilno, bolj dosledno. Če raziskujemo, kako se npr. vedejo poskusne živali, kadar morajo izbirati med lakoto in bolečino, rečemo, da se s 95-odstotno verjetnostjo živali odločijo za hrano in zdržijo bolečino. (5 odstotkov jih raje pogine, vendar mi sprejmemo to kot zakonitost v živalski psihologiji: motiv hrane je močnejši od strahu pred bolečino!)

Vsakdo pa bi se čudil fizikalnemu zakonu, da se s 95-odstotno verjetnostjo lahko trdi, da bo zaradi vrtenja zemlje okoli svoje osi sonce jutri spet vzšlo. Tudi psihološki testi imajo le statistično napovedovalno vrednost, nikakor pa ne moremo po njih napovedovati vedenja posameznika, ker lahko zelo zgrešimo, ali ga celo ocenjevati, ker ga lahko zelo oškodujemo.

Abstrahiranje

Z abstrahiranjem pri posameznih pojavih izpustimo nepomembno in jih tako razvrstimo v posamezne razrede. Ta način generalizacije je lahko koristen, saj lahko s statistiko odkrijemo neke povezave, ki jih brez izračunavanja povprečij ne bi mogli in tako lahko izboljšamo napovedovanje. Po drugi strani pa je ta proces površen in tudi škodljiv. Psihologija npr. ugotavlja, da so pozitivne podkrepitve, če jih ne dajemo po vsakem "pravilnem" vedenju poskusnega subjekta, učinkovitejše, kot če jih dajemo stalno. Pri tem se za idejo "pozitivne podkrepitve" skriva pojem nagrade, mi pa še vedno ne vemo, kaj je tisto, kar nagraduje v

nagradi; podkrepitev je pojem za tiste objekte in dogodke, ki so sposobni povzročiti učenje. Učenje pa spet pokriva ogromno področje. Generalizacije z abstrahiranjem nam lahko v najboljšem primeru služijo - pravi W. T. Powers - za začasno izboljšanje grobih napovedi, kadar jih potrebujemo, v najslabšem primeru pa nas zavaja, ker daje lažni vtis, da nekaj vemo.

Razvijanje modelov

Razvijanje modelov, je - pravi Powers - šele zares pospešilo napredek v današnji fiziki. Tudi v fiziki se sicer uporablja ekstrapoliranje in abstrahiranje, a ne tako uspešno. Za znanost uporaben model je, kot ga razume Powers „...deskripcija pod-sistemov nekega sistema, ki ga preučujemo, od katerih ima vsak podsystem svoje lastnosti, s katerimi v medsebojnem sodelovanju povzroča pojav, ki ga opazujemo“. To je dokaj stroga opredelitev (modele lahko razumemo tudi drugače) in po svoji reduktivnosti kaže na Lockovo metateoretično izhodišče.

Kot primer razvoja modelov v fiziki lahko vzamemo dva modela razlage porasta toplote, pravi Powers. Starejši: vsaka snov ima svojo specifično toploto snovi, ki jo - ob dodajanju določenega števila kalorij toplote na enoto mase - merimo s porastom temperature. Ta razlaga je še vedno uporabna, vendar veliko več o zaznanem pojavu razloži novejši model, ki kot “podsisteme” razkriva molekule s svojimi individualnimi lastnostmi, kot so masa, hitrost, velikost, oblika. Molekule medsebojno delujejo po univerzalnem principu ohranjanju energije in gibalne količine ter tako povzročijo pojav, ki ga opazujemo. Ko so ugotovili gibanje znotraj snovi, so se prejšnja misteriozna opazovanja razjasnila. Ne zato, ker bi bila molekularna teorija le notranje dosledna - notranje dosledne so mnoge teorije - ampak zato, ker so pojavi zdaj razloženi s skupnim, bolj temeljnim pojavom. Naziv “kalorija” je ostal le še kot merska enota toplote.

Pravi in navidezni modeli

Po tako strogih merilih mnogi zelo znani in razširjeni psihološki modeli niso pravi modeli, čeprav so lahko koristni pri začetnih poskusih razumevanja nekega pojava. Kar se v psihologiji imenuje model, je pogosto predvsem abstraktna generalizacija.

Freudov Id, Ego in Superego bi lahko bili modeli, če ne bi bili definirani s pojmi simptomov, ki jih proizvajajo, kar pomeni, da njihove individualne lastnosti niso njihove osnovne lastnosti, ampak le deli opazovanih simptomov.

Tudi psiholog Clarc Hull je s svojo teorijo o "moči navade" razvil psevdomodel. O "navadi" namreč govori kot o nečem, kar prebiva v organizmu, njeno moč pa meri z opazovanjem, kako dolgo neki vedenjski vzorec še traja po trenutku, ko vedenje prenehamo podkrepjevati. Tako v resnici "moč navade" ostaja opredeljena s posledicami neke lastnosti organizma, ki ostaja neimenovana in neznana. Podobno kot se v opuščeni teoriji uporablja za razlago toplote pojem "specifična toplota snovi", tako Hull za razlago vedenja uporablja "moč navade" in "vrednost podkrepitve" dražljaja, pri čemer se zdi, kot da se nanaša na neko notranjo lastnost, v resnici pa je opredeljena na osnovi opaženih dogodkov.

V ozadju teh naporov v psihologiji, pravi Powers, je tiho upanje, da se bo, ko bodo odkrite zakonitosti vedenja, prej ali slej pokazalo, da so te zakonitosti v neki povezavi z živčnim sistemom in da bomo tako spoznali njegovo delovanje. Kljub neštetim korelacijskim raziskavam o individualnih razlikah in eksperimentalnih o splošnih zakonitostih so naši možgani - žal - ostali nerešljiva uganka; preveč so kompleksni, preveč je prekrivajočih se načinov za kategorizacijo zakonitosti vedenja in ne morejo kar vsi hkrati ustrezati zakonitostim notranjega delovanja možganov. Da bi se lahko odločili, kateri od mnogih pogledov na vedenje ima prednost, potrebujemo podatke zunaj te konceptualne sheme.

Konsistentnost neke sheme sama po sebi ne zadostuje za takšno odločitev.

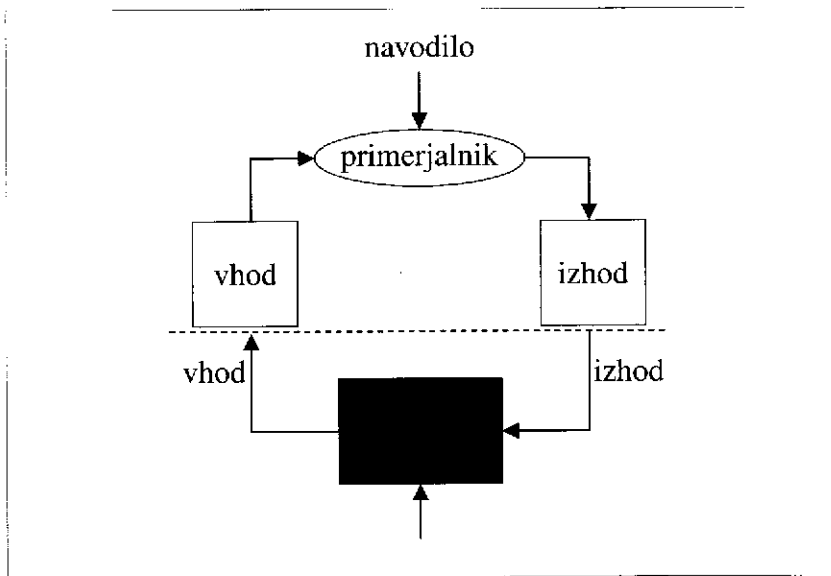
Torej: večina psiholoških modelov človekovega vedenja za Powersa niso pravi modeli, ker ne predstavljajo podsistemov znotraj celotnega sistema vedenja, ampak le dele opazovanega pojava. Dokler pa nekdo le deli opazovano vedenje in ga razporeja v enote, ki se medsebojno nekako ujemajo, ne more preseči težave - ne glede na to, na kakšne vse načine drobi celoto, da ne bi obtičal le v (sami sebi dosledni) deskripciji.

Model po zgledu naravoslovnih ved

W. Powers zagovarja modele, pri katerih opazovano vedenje ni dedukcija iz preteklih vzorcev vedenja, ampak iz načina, kako posamezni podsistemi znotraj sistema sodelujejo z zunanjim svetom. V perceptualno-kontrolni teoriji (PKT) te podsisteme (dele, sestavine) skrbno izbira, da pravilno delujejo, ko jih vključuje v sistem; izbira pa jih tudi glede na doslej znana anatomska spoznanja o živčnem sistemu, poznavanju fizikalnih zakonitosti organizma in okolja, na osnovi osebnih izkušenj in poznavanja osnovne matematične logike. Za te podsisteme verjame, da so v organizmu in da imajo svoje individualne lastnosti, tako kot imajo v novejši teoriji o toploti molekule svoje lastnosti (količine): hitrost in maso.

Tako je prišel do osnovnega modela kontrolirajočega sistema: primerjanje med želeno zaznavo (navodilom, referenčnim signalom) in aktualno zaznavo vodi k informacijam o razlikah med njima, ta razlika aktivira vedenje, ki poskuša učinkovati na okolje tako, da se bo razlika v primerjalniku zmanjšala. Zato je vse naše vedenje nadzorovanje naše zaznave. Nasprotno od behavioristov trdi, da ni organizem črna skrinjica, ampak okolje pomeni črno skrinjico subjektu, ker je zanj nepredvidljivo. Neobehavioristi pravijo, da stimulus pošljejo v "črno skrinjico organizma" in ne morejo povsem natančno napovedati, kakšna bo reakcija organi-

zma zaradi t.i. intervenirajočih variabel v organizmu (S-O-R). PKT pa trdi, da organizem, ki z dejavnostjo deluje na "črno skrinjico okolja", ne ve natančno, ali bo dobil zaznavo, ki si jo želi, zato deluje, dokler ne dobi take zaznave, kot jo terjajo njegova navodila za preživetje.



Iz te osnovne enote kontrolirajočega sistema Powers izpeljuje svojo celotno PKT. Prepričan sem, da ni veliko teorij, ki bi bile tako strogo utemeljene v Lockovem znanstvenem smislu. Toda, on ni slepi privrženec redukcionizma v znanosti, ker pravi tudi tole: "Pri novem razumevanju (vedenja živih bitij - op. L. L.) se je pokazalo, da nam je pri vsem, kar lahko zajamemo s pojmom znanstvene oziroma eksperimentalne psihologije, manjkalo jasno spoznanje, da mora vsak model (ki razlaga - op. L. L.) človeka ustrezati ne le predmetu pred našimi očmi (človeku - op. L. L.), ki ga raziskujemo, ampak tudi tistim, ki ta model razvijajo. Na dejstva namreč ne moremo več gledati kot na nekaj, kar se razkri-va samo po sebi (Kantovo izhodišče! - op. L. L.); prepoznati jih je

potrebno kot nekaj, kar je zaznano, ocenjeno, opazovano, razčlenjeno in odvisno od nekega (opazujočega - op. L. L.) sistema, ki je zelo podoben sistemu, ki ga raziskujemo. V raziskovalnem procesu se ne da več izogniti psihološkim značilnostim raziskovalcev samih. Za model, ki želi biti splošno veljaven, moramo postaviti vsaj minimalno zahtevo, da je tak model možno aplicirati tudi na njegovega ustvarjalca."

Powers je v nekem smislu uporabil tako Lockovo kot Kantovo metateoretično izhodišče. Dosleden lastnemu modelu o človekovem vedenju (oziroma človekovem odnosu z okoljem) v osnovi začne s Kantovim izhodiščem, ker se zaveda, da tudi on išče odgovore, ki mu ustrezajo; da je model, ki ga je razvil, odvisen predvsem od njegovega pogleda (pa čeprav raziskovalca - znanstvenika) na človeka. Če govori, da je živemu bitju zunanji svet "črna skrinjica", sebi pa ne pripisuje nadnaravnih sposobnosti, potem ve, da sveta zunaj sebe ne more videti objektivno, ampak le subjektivno. In da model o človekovem odnosu z okoljem mora veljati tudi zanj, ki ta model gradi.

Ali o svetu potem ne moremo ničesar vedeti? Ne drži. O svetu vemo, "kakšen je za nas", torej subjektivno; ne preostane nam drugega, kot da z določenim zadržkom (namreč, da ni nujno, da ga tudi drugi vidijo takega) verjamemo, "da je tak", kot ga vidimo. Natančno dogovorjena opredelitev pojmov in matematičnih zakonitosti nam omogoča večjo intersubjektivno objektivnost, o kateri govori že filozof E. Husserl. Od tod naprej je Powers redukcionist; do koder le sežejo možnosti eksperimentiranja in raziskovanja živega, občutljivega organizma z najbolj elementarnimi lastnostmi živčevja, raziskuje, eksperimentira, kvantificira tako, da bi ga bil vesel vsak empirist, privrženec Lockovega metateoretičnega izhodišča. Ko vse to razišče in izračuna, odkrije, da je človekov odnos z okoljem najbolj podoben kibernetickemu modelu zaprtega sistema (ki se razlikuje tudi od zamisli večine drugih kibernetikov) in se s tem spet približa razumevanju človeka v Kantovem smislu; odkriva in razlaga človekovo svobodno

voljo, zavest, duhovnost, sebe - kot povsem naravne sestavine celote, ki ji pravimo človeško bitje.

Kot Američan Powers ne govori o metateoretičnih izhodiščih, zato pa piše v 1. številki 19. letnika *International Journal of Reality Therapy*: "Upam, da je razvidno, da PKT in Hierarhična PKT zajemata oboje: behavioristični koncept "od spodaj navzgor" (Lockovo izhodišče - op. L. L.) in koncept kognitivne psihologije "od zgoraj navzdol" (Kantovo izhodišče - op. L. L.). S kombinacijo se je porodilo nekaj povsem novega: ideja o hierarhiji kontrolnih sistemov, ki sodelujejo tako, da organizmu na več ravneh omogočajo nadzorovati, kaj se dogaja.

Teorija izbire Williama Glasserja

Nekaj novega se je porodilo tudi na področju praktičnega dela z ljudmi, ko je več kot desetletje pred pojavom modernih evolucionsko-kibernetskih teorij v psihologiji dr. W. Glasser s svojo intuicijo praktika, z zdravorazumsko logiko in smelo neodvisnostjo objavil svoji prvi dve knjigi: *Mental Health or Mental Illness* (1960) in *Reality Therapy a New Approach to Psychiatry* (1965). Od izida teh dveh knjig (kasneje jih je avtor napisal še okrog 16) do danes so razni avtorji v strokovni literaturi uvrščali RT v različne in včasih nasprotujoče si psihoterapevtske oziroma svetovalne smeri, vedenjske terapije, persuazivne, med kognitivne psihoterapije in kognitivno-behavioralne, humanistične, adlerijanske in podobno; zdi se, da RT ni ravno lahko uvrstiti. Zakaj je tako?

Tudi zato, da bi odgovoril na to vprašanje, sem se lotil pričujočega zapisa. Medicinski in behavioristični pristop k nenavadnemu vedenju izhajata iz Lockovega metateoretičnega izhodišča, humanistično-fenomenološki pristop iz Kantovega izhodišča, teorije iz psihoanalitične in psihodinamične doktrine pa pogosto iz obeh

izhodišč, vendar ne preveč dosledno in prej nevede kot zavestno. Pojmovanja o človeku, ki zavestno upoštevajo obe izhodišči, sem poimenoval evolucijsko-kibernetski ali evolucijsko-sistemski pristop.

Teorija izbire in metateoretični izhodišči

Mislím, da Glasser v teoriji izbire pojmuje človeka in njegov odnos s svetom - posebno s soljudmi - iz obeh metateoretičnih izhodišč (čeprav tega izrecno tudi on ne navaja). Ne zanika, da obstajamo kot materialna bitja in da svet obstaja okrog nas. Govori o "predznanju" osnovnih potreb, ki je zapisano v naši dedni zasnovi in zato je in bo dostopno raziskovanju (Lock). S pojmom celostnega vedenja zavrne psihofizični dualizem v razumevanju človekovega vedenja in njegovih težav. Vendar ljudje svet (in sebe) zaznavamo kot posamezniki skozi "zaslonke" (sita) različnih čutil, različnega znanja in različnih izkušenj, kaj je za nas dobro; slednje Glasser ponazori s konstruktom "sveta kakovosti" v naši glavi. Svet okoli nas torej vidimo predvsem z vidika, kakšno kakovost ima za nas. Zato ga vidimo drugače od soljudi, nekako po svoje, predvsem zaradi zaslonke, ki jo predstavlja "svet kakovosti". To je izhodišče človekove osebe, subjekta (Kant).

Pomagajmo si z R. M. Pirsigom, ko v knjigi Zen budizem in vzdrževanje motocikla pravi: "...kakovost ne more biti neodvisno povezana niti s subjektom niti z objektom, ampak se pojavi le v odnosu med obema. To je točka, kjer se subjekt in objekt srečata...Kakovost ni stvar. Je dogodek... Je dogodek, v katerem se subjekt zave objekta. In ker brez objektov ni subjekta, ker objekti ustvarijo zavest subjekta o sebi, je kakovost dogodek, s katerim je zavest o subjektih in objektih sploh možna."

J. Musek ugotavlja, da obstajajo številne teorije, ki predstavljajo "jaz" kot empiristično zbran "sveženj zaznav", ali le kot fenomenalno doživljajski vidik, ali kot "jaz", reduciran le na objektivno dimenzijo reaktivnega sistema. Zelo redki pa so tisti

sistemske modeli "jaza", ki upoštevajo tako notranje, subjektivne, kot objektivne vidike delovanja "jaza". Menim, da so redki tudi teoretični svetovalno-psihoterapevski modeli, ki bi razumeli človekovo vedenje in njegove težave tako "od zunaj kot od znotraj" in ki bi hkrati opozarjali, da mora vse v modelu, kar velja za opazovanega, veljati tudi za opazovalca.

Razvoj teorije izbire

Če spremljamo razvoj Glasserjeve teorije o svetovanju / psihoterapiji vidimo, da si je kot praktik v psihiatričnih klinikah, zasebni praksi in pri delu z mladino v domovih nabral ogromno izkušenj. Začel je opuščati znane, a manj uspešne metode dela s psihiatričnimi bolniki in vedenjsko motenimi ter začel uporabljati uspešnejše oblike, ki jim je bila osnova *dober odnos* (involvement). Pri delu z ljudmi je bil namreč opazil, da je tako psihiatričnim bolnikom kot drugim ljudem v težavah ali mladoletnim prestopnikom najlažje pomagal, če so ob njegovem terapevtsko svetovalnem postopku doživljali spoštovanje in sprejetost, ljubezen.

Najbrž se je dr. Glasser spraševal, kaj je v ozadju uspešnosti te psihoterapevtske metode, ki jo je poimenoval realitetna terapija (RT) in s tem so se mu porodili prvi hipotetični konstrukti, s katerimi je potem razvil - in še razvija - teorijo izbire (TI), ki je najbližja zelo uporabnemu "hipotetično-deduktivnemu tipu" teorije. Že v prvem obdobju je postavil trditve, da gre pri človeku, ki se je znašel v težavah, za nepotešenost *osnovnih potreb* po lastni vrednosti in po ljubezni). Vsakdo si te potrebe lahko bolje poteši, če izbere dejavnosti, ki so "stvarne, *odgovorne* in pravilne". Odgovornost opredeljuje kot zadovoljevanje svojih osnovnih potreb na način, ki ne onemogoča drugim zadovoljevanja njihovih potreb.

Iz tega obdobja so tudi trditve, ki se upirajo takratni prevladi psihoanalize v psihiatriji in tudi v družbi. V knjigi Realitetna terapija piše: a) da duševnih bolezni ni, so samo ljudje, ki ne

zadovoljujejo svojih osnovnih potreb; b) da je - za boljše zadovoljevanje potreb in za zmanjšanje trpljenja svetovanca v sedanjosti oziroma prihodnosti - dolgotrajno raziskovanje preteklosti nepotrebno mučenje stranke; c) da tudi transferenca ni potrebna za pomoč svetovancu; d) da je tudi vpogled v podzavestne konflikte manj pomemben kot problemi, ki se jih svetovavec zaveda; e) da ljudje niso neodgovorni zato, ker so duševno bolni, ampak so bolni zato, ker živijo neodgovorno; f) da je poučevanje svetovancev veliko pomembnejša sestavina pomoči, kot se to misli pri konvencionalnih pristopih.

Danes govori o tradicionalnih psihoterapevtskih pristopih in psihoanalizi strpneje, čeprav je še vedno prepričan, da niso tako učinkoviti, kot bi lahko bili. Priznava pa, da delujejo vsaj v pravo smer: pogovarjajo se z ljudmi, ki so nesrečni, in jim poskušajo pomagati, da bi si izboljšali življenje. V tej knjigi govori o drugi, resnejši nevarnosti, v katero leze moderna psihiatrija, ki opušča psihoterapijo na račun raznih kemičnih sredstev, ki izboljšajo počutje svetovancev. Vzrok težav naj bi bilo kemično neravnovesje v možganih - in če ga z zdravili odpravimo, smo odpravili težave. "Zamenjava vzroka in posledice!" pravi Glasser. Vidimo, da gre za ponovni medicinski pristop k nenavadnemu vedenju.

Po srečanju s Powersovim modelom PKT je Glasser našel potrditev za večino svojih praktičnih izkušenj, domnev in trditev. Strogi znanstveni kriteriji, po katerih je postavljen model PKT, predstavljajo prednosti, ki smo jih že opisali na začetku, toda zaradi svoje kompleksnosti pogosto tudi zavirajo širjenje spoznanj, ki jih ponuja teorija, na vse tiste, ki delajo z ljudmi in so jim ta spoznanja zelo potrebna.

Zaradi manjših razlik v razlagah človekovega vedenja, ki so zaradi različnih izkušenj in različnih poklicnih usmeritev še ostale med obema raziskovalcema, predvsem pa zaradi nuje, da približa teorijo strokovnjakom, ki se v vsakdanjem življenju ukvarjajo z ljudmi, je Glasser vztrajal pri razvijanju svoje hipotetično - deduktivne teorije (teorija izbire - TI), s katero si lahko pomaga

vsakdo, ki dela z ljudmi. Za praktike se je to izkazalo kot dragoceno.

V zadnjih petnajstih letih je Glasser stalno razvijal TI. Razširil je stare konstrukte, vpeljal nekater nove in pokazal, da človek ne more popolnoma potešiti svojih potreb brez sočloveka. Kakovostni odnosi z ljudmi so ključni, vendar jih ne more razviti, dokler se ne zave, da je zunanji nadzor (spreminjanje, usmerjanje) vedenja drugega človeka brez njegove privolitve - nemogoč.

Razlike med teorijo izbire (TI) in perceptualno kontrolno teorijo (PKT)

Opozoril bi še na dve razliki med TI in PKT. Za hierarhijo zaznavnih ravni v modelu PKT Glasser meni, da je najbrž teoretično upravičen koncept, vendar - po njegovem - manj uporaben za delo z ljudmi. Hierarhijo zaznav nadomesti s tremi kategorijami podob (osebe, stvari in ideje oziroma sistemi prepričanj) in z možnostjo, da neke podobe izvržemo iz sveta kakovosti ter jih zamenjamo z novimi.

Povezana z opisanim razhajanjem je tudi razlika v izražanju o tem, kaj nadzorujemo? Zaznavo, kot trdi Powers, ali vedenje, kot govori Glasser? Glasser je zamenjal ime Kontrolna teorija z imenom Teorija izbire v glavnem zaradi neugodne konotacije pojma kontrola, ki je pogosto pripeljala do nesporazumov, kaj hoče teorija povedati: ali hoče povedati, kako se kontrolira soljudi, ali to, da se drugih ljudi ne da kontrolirati. Oba avtorja seveda poudarjata to drugo: drugih se ne da kontrolirati, ker so sami kontrolirajoči sistemi. Glasser je tudi prepričan, da je naše vedenje izključno posvečeno zadovoljevanju potreb prek konkretnih podob, ki jih imamo v svetu kakovosti, vendar mi izbiramo vsa pomembnejša vedenja, kako bomo do teh sprememb prišli.

Powers bi trdil, da mi nismo odgovorni za svoje vedenje, smo pa odgovorni za izbiro ciljev, ki smo si jih zastavili. Zanimiv je di-

alog med Powersom in njegovim sodelavcem R. Marknom na to temo: po Powersovi izjavi, da je človek odgovoren za cilje, ki si jih zastavi, in ne za dejanja, mu Marken oporeka in pravi, da tudi za postavljanje ciljev človek pravzaprav ni odgovoren. Kako se namreč odločimo, katere cilje si bomo izbrali? Tudi na najvišjih ravneh ne moremo prosto izbirati ciljev. Omejeni smo s cilji, ki jih je izbrala evolucija. Po Marknu smo zato odgovorni izključno le za to, kako dobro kontroliramo - in potem doda: in kako dobro znamo dopuščati, da drugi kontrolni sistemi iste vrste lahko kontrolirajo (seveda, spet ne nas!).

In tako smo spet pri preprostem ljudskem spoznanju: "Živi in pusti živeti". Glasser je o tem govoril pred petintridesetimi leti približno takole: Odgovorno zadovoljevanje potreb pomeni zadovoljevati svoje potrebe na način, da ne onemogočaš drugim, da bi zadovoljevali svoje - in (ker je to tudi v tvojem interesu) da jim pomagaš razumeti, da lahko svoje potrebe potešijo, ne da bi kontrolirali tebe.

Glasser je vsekakor človek, ki hoče, da ga ljudje razumejo. Ko pravi, da ljudje izbiramo svoja pomembna vedenja, se izogne: a) moraliziranju in vrednostnemu pristopu k svetovancu, ki jo nosi v sebi beseda odgovornost; b) ne pusti svetovancu, da bi se za svoje neučinkovito vedenje izgovarjal na kogar koli ali na kar koli; c) usmerja ga v optimizem, da si lahko izboljšal življenje, če preusmeri ustrezna vedenja; d) ne obremenjuje ga z odgovornostjo za tista vedenja, ki so evolucionirala že utečena v nas, ko nadzorujemo npr. svojo varnost, zdravje itn.

Izbiranje pomembnega vedenja je pri Glasserju to, kar je pri Powersu izbiranje zaznave na višjih ravneh. Teoretično je izražanje v PKT morda natančnejše, praktično pa je svetovanca lažje prepričati, da ima pod nadzorom svoje vedenje kot sličice oziroma želje v glavi.

Znanstveno utemeljevanje teorije izbire

S tem se je Glasser približal modelu človekovega vedenja in njegovega odnosa z okoljem, ki je kot celota lahko razumljiv vsakomur. Tudi pri Glasserju opazovano vedenje ni dedukcija iz preteklih vzorcev vedenja, ampak iz načina, kako posamezni podsistemi znotraj sistema sodelujejo z zunanjim svetom.

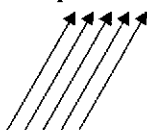
Ne ustreza pa vsem zahtevam znanstvenega redukcionizma oziroma modela v fiziki, kot se zanj zavzema W. Powers. Vendar Glasser najbrž tega niti ni nameraval, saj bi bilo to skoraj podvajanje dela; večino njegovih domnev na področju človeških odnosov in pomoči ljudem Powersov model na ravni biologije potrjuje. To pa je že imenitno priznanje neki psihološki teoriji, na kateri temelji psihoterapevtska metoda realitetne terapije..

Danes se zdi, da Glasser uporablja svoj "Diagram: možgani kot kontrolni sistem" bolj kot dobro nazorno pomagalo, teorijo pa razlaga in razvija naprej v smislu hipotetično- deduktivne teorije, ki jo prikazuje skica M. Marxa. To je povsem razumljivo, saj je Glasser razvil RT in kasneje TI predvsem na osnovi svoje klinične prakse in ne prek neke metodološko "čiste" znanstvene raziskave.

Značilnosti hipotetično-deduktivnega tipa teorije so dragoceni, saj ponujajo logično povezane trditve, nekaj najosnovnejših načel vedenja nasploh, preglednost in gospodarnost znanja, kar praktiki res potrebujemo. Eksperimentalni rezultati pri taki teoriji ponavadi ne potrjujejo le neke ožje hipoteze, ampak kar cel sistem ali velik del sistema.

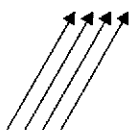
*M. Marx približno takole prikazuje,
kako se razvija hipotetično deduktivna teorija:*

a) Začetna izkustva,
na katerih avtor
zgradi svoje
postulate, trditve



b) Popravljanje
empiričnih
dejstev iz
postulatov

c) Dedukcija
sistema
postulatov



V drugi etapi pod b) je več puščic kot pod a), ker vse trditve oziroma postulati nimajo za seboj empiričnih dejstev; se pa ti postulati v tretji etapi pod c) popravljajo na osnovi novih izkustvenih dejstev. V takšnem stalnem razvoju je tudi teorija izbire, kar nekatere, ki se ukvarjajo z RT in TI, spravlja v negotovost in zadrego; celo predavatelje WGI. Če razumemo značilnosti teorije tega tipa, potem razumemo dr. Glasserja, ko pravi, da je ne more nehati razvijati!

Sklep

Lahko sklenemo. Zaradi solidne narave hipotetično deduktivne vrste teorije, ki je zelo cenjena v humanističnih vedah, zaradi praktične uspešnosti RT pri delu z ljudmi in zato, ker raziskave, kot so Powersove in podobne, potrjujejo, da se vedenja živih organizmov, niti njihovega učinkovanja na okolje - čeprav živijo v snovnem svetu in so sami iz snovi - ne da razložiti le s fizikalnimi zakoni, ampak z zakoni organizacije, bodo vsaj nekateri konstrukti in trditve teorije izbire zagotovo postali del nekega prihodnjega razumevanja človeka kot sistema, ki nadzoruje spremljivke v svojem okolju, ne pa kot objekta, ki je rezultanta

nekih zunanjih sil. Realitetna terapija in podobne metode pa bodo postale učinkovito orodje za pomoč soljudem in za samopomoč.

V tem spisu sem poskušal pokazati:

- da je teleološki pogled na človeka tudi znanstven in ne le moralen;
- da preprostost neke teorije ne pomeni, da je zato manj znanstvena;
- da ima Glasserjeva teorija izbire vse značilnosti koherentne znanstvene teorije in da je najmanj, kar lahko o njej trdimo, da ni šibkejša od drugih psiholoških teorij v psihoterapiji in svetovanju.

Viri

- Adler Alfred, *Smisel življenja*, Fors, Založba Sophia, Ljubljana, 1999
- Chomsky Noam, *Znanje jezika*, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1989
- Corsini Raymond J. & Wedding Danny, *Current Psychotherapies, Reality Therapy* (William Glasser and Robert E. Wubbolding), F.E. Peacock Publishers, Itasca, Illinois, 1995
- Eysenck J. Hans, *Experiments in Behavior Therapy*, Pergamon Press, Oxford, 1964
- Eysenck J. Hans, *Sense and Nonsense in Psychology*, Penguin Books, England, 1975
- Filipovič Vladimir, *Klasični njemački idealizam – Immanuel Kant: Kritika čistog uma*, Matica Hrvatska, Zagreb, 1962
- Freud Sigmund, *Predavanja za uvod v psihoanalizo*, DZS, Ljubljana, 1977
- Glasser William, *Mental Health or Mental Illness?* Harper & Row, New York, 1960
- Glasser William, *Reality Therapy*, Harper & Row, New York, 1965
- Glasser William, *Stations of the Mind*, Harper & Row, New York, 1981
- Glasser William, *Kontrolna teorija*, Založba Taxus, Ljubljana, 1994
- Glasser William, *Teorija izbire - nova psihologija osebne svobode*, TOP, d.o.o. Regionalni izobraževalni center Radovljica, 1998
- Glasser William, *Reality Therapy In Action*, Harper Collins Publishers, New York, 2000
- Glasser William, *Realitetna terapija v praksi*, Mca, Radovljica, 2000
- Jung Carl G., *Psihološke rasprave*, Matica Srpska, 1976
- Jung Carl G., *Dinamika nesvesnog*, Matica Srpska, 1976
- Kohn Alfie, *Punished by Rewards*, Houghton Mifflin Company, Boston, New York, 1993

-
- Lojk Leon, *Some Reflections on the Broader Meaning of Reality Therapy and Control Theory*, Journal of Reality Therapy, Fall 1990, Northeastern University, Boston, Mass., USA
- Lojk Leon, *My Experiences Using Reality Therapy*, Journal of Reality Therapy, Spring 1986, Northeastern University, Boston, Mass., USA
- Marken S. Richard and Powers T. William, *What are Autonomy & Responsibility*, Closed Loop, Spring 1994, Durango, Colorado, USA
- Musek Janek., *Osebnost*, DDU Univerzum, Ljubljana 1982
- Pirsig Robert M., *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance*, Bantam Books, NY, 1989
- Powers William T., *Behavior: The Control of Perception*, Aldine de Gruyter, NY, 1973
- Powers William T., *Perceptual Control Theory, Hierarchical Perceptual Control Theory and Internal Control Psychology*, International Journal of Reality Therapy, Fall, 1986, Northeastern University, Boston, Mass., USA
- Radonjić S., *Uvod u psihologiju – Struktura psihologije kao nauke*, Beograd, 1968
- Rogers C.R., *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin Company, Boston, 1961
- Rychlack Joseph F., *Introduction to Personality and Psychotherapy*, Houghton Mifflin Company, Boston, 1981
- Sartre Jean-Paul, *Egzistencijalizam je humanizam*, Sarajevo, 1964
- Skinner Frederick B., *Beyond Freedom and Dignity*, Penguin Books, England, 1974
- Skinner Frederick B., *About Behaviorism*, Vintage Books, New York, 1976
- Trstenjak Anton, *Problemi psihologije*, Slovenska matica, Ljubljana, 1976