

Prikaz obravnave težav v duševnem zdravju z realitetnim svetovalno-terapevtskim pristopom: študija primera

A presentation of a treatment of psychological problem with reality therapy: case study

Povzetek

V pričujočem prispevku nam, kot interpretativno orodje za razlago nastanka psihičnih kriz, služi teorija izbire, ki utemeljuje realitetno psihoterapijo. Prek kvalitativno metodološkega pristopa - na primeru izbrane študije primera, je izveden prikaz uporabe konstruktov teorije izbire v svetovalno terapevtskem procesu. S praktično aplikacijo obravnave težav v duševnem zdravju posameznika, od teorije 'bolezni' do teorije 'zdravljenja', prispevek prikazuje možnosti, kako naj se človek, glede na biološke danosti, vplive socialnega okolja, koncepte in percepcije modernosti ter njim konsekvente psihične krize, aktualizira in povrne ter ohrani duševno zdravje. Pozornost razmišljanja usmerjamo k zanemarjenemu vprašanju 'kdo je človek', s svojo bivanjsko in socialno razsežnostjo, ter predstavljamo psihologijo osebne svobode posameznika.

Ključne besede

študija primera, realitetna terapija, teorija izbire, duševno zdravje

Abstract

The theory of choice that underpins reality therapy is used in this article as an interpretational tool to explain psychic crises. A case study is analysed in a qualitative way which shows how utilisation of the constructs of the theory of choice can be used in a counselling process. It presents possibilities for a client to actualise, regain and stabilise his mental health according to his biological inheritance, the influence of social environment, his concepts and perception of modernity, and consequent psychic crises. This article offers a practical application of dealing with mental health problems from the theory of 'illness' to the theory of 'healing'. The author also considers the often disregarded question of 'who the person is?' and looks at the person's individual and social dimensions, together with the psychology of personal freedom.

Key words

case study, reality therapy, the theory of choice, mental health

Uvod

Težave v duševnem zdravju obravnavamo z vidika razumevanja teorije izbire,¹ ki utemeljuje realitetno psihoterapijo. S konstrukti teorije izbire – svet kakovosti,² temeljne potrebe,³ celostno vedenje⁴ – je predstavljena študija primera uporabe realitetnega psihoterapevtskega pristopa v praksi, s pomočjo katerega si svetovanec lahko povrne in ohrani duševno zdravje.

Študija primera ilustrira škodljivost t. i. psihologije zunanjega nadzora v življenju svetovanca in zanj pomembnih odnosih. Proces pomoči je usmerjen v učenje nadomeščanja psihologije zunanjega nadzora z uporabo učinkovitejše teorije izbire, ki svetovancu omogoča ponovno prevzemanje nadzora nad svojim življenjem.

Študija primera prikazuje svetovančevo zgodbo in njegovo interpretiranje težav, svetovalčevo razumevanje svetovančevih težav s pomočjo konceptov teorije izbire, povzetek delov pogovora, ki so pomembnejši za vzpostavljanje odnosa, za odkrivanje svetovančevega sveta kakovosti, za razumevanje svetovančevih prizadevanj, za premik svetovanca iz prepričanj psihologije zunanjega nadzora v prepričanja teorije izbire. Študija primera vsebuje tudi zapis svetovančevega notranjega dialoga in njegovo profesionalno vključevanje (svetovancu posreduje znanja teorije izbire).

S pričujočo študijo primera želim predstaviti tudi odnos svetovalec-svetovanec kot temelj celotnega psihoterapevtskega procesa. Pri tem izhajam iz prepričanja, da je kljub bistvenim konceptualnim razhajanjem različnih terapevtskih modalitet pomen odnosa med svetovalcem in svetovancem tisti, ki presega nivo posameznih teoretičnih modelov ter je ključen za »uspešno« terapijo.

Svetovalec v odnosu s svetovancem sledi vrednoti človeškega dostojanstva, sprejema in spoštuje človeka v vsej njegovi enkratnosti in bitnosti ter ne napoveduje in kontrolira njegovega

¹Teorija izbire je vrsta nove psihologije, ki razlaga, da si iz najrazličnejših praktičnih razlogov sami izbiramo prav vse, kar počnemo – vključno z nezadovoljstvom, ki ga občutimo. Sami si izbiramo vso našo dejavnost in misli, posredno pa tudi svoja čustva in dobršen del svoje fiziologije (Glasser, 1998).

²Kako potešiti temeljne potrebe, se naučimo z izkušnjami. Zbirko vseh dobrih izkušenj, ki tešijo posameznikove potrebe in mu predstavljajo zeleni, povsem osebni, notranji svet, je Glasser poimenoval »svet kakovosti«. Posameznik skuša vse svoje življenje s svojimi dejanji, mislimi, čustvi in telesnimi procesi spremeniti stvarni svet, v katerem živi, v svet, ki bo čim bolj podoben njegovemu osebnemu »svetu kakovosti« (Lojk, 1999: 16–17).

³Glasser je prepričan, da ima človek – poleg eksistencialnih potreb – gensko vgrajene tudi štiri temeljne psihološke potrebe. Potrebo po ljubezni (sprejetosti, pripadnosti, sodelovanju), moči (veljavi, pomembnosti, tekmovanju), svobodi (neodvisnosti, samostojnosti, ustvarjalnosti) in po zabavi (spoznavanju novega, po spremembi in igrivosti) (Lojk, 2002, dostopno na naslovu: <http://marela.uni-mb.si/skzp/Srecaanja/SloScena/StudDneviSKZP/Zborniki/Rogla2001/Splet/Modalitete/RT.htm>, 19. 8. 2009).

⁴Gre za prepričanje o nedeljivosti duševnega in telesnega. Človekovo vedenje je vedno celostno: kadar izkazuje kako dejavnost, vzporedno potekajo tudi vedenja, razmišljanja, čustvovanja in fiziološki procesi. Pri tem se oseba zaveda predvsem čustvene in fiziološke komponente, ki ju nima neposredno pod voljnim nadzorom in se zaradi njiju pritožuje svetovalcu. Komponent dejavnosti in razmišljanja, ki ju ima pod voljnim nadzorom, se zaveda precej manj in zato ju pri poskusih, da bi si izboljšal življenje, ne izkoristi dovolj. Človek z možnostjo upravljanja dejavnostne in mišljenjske komponente lahko posredno vpliva tudi na čustva in fiziološke procese ter s tem na telesno, duševno in socialno zdravje (Lojk, 2002, dostopno na naslovu: <http://marela.uni-mb.si/skzp/Srecaanja/SloScena/StudDneviSKZP/Zborniki/Rogla2001/Splet/Modalitete/RT.htm>, 19. 8. 2009).

vedenja – to bi bil že instrument psihologije zunanjega nadzora.

Realen (Rogers, Glasser), podporen, empatičen, hkrati pa odkrit in neposreden odnos ustvarja varno, zaupno svetovalno ozračje, ki omogoča svetovancu v odnosu do svetovalca uspešno tešenje psiholoških potreb in je zato »odgovorna osebna povezanost med svetovancem in svetovalcem najboljše, najhitrejši in pogosto tudi edini način, da se nauči klienta, kako naj razvije svoje odnose z osebami, ki jih potrebuje« (Lojk, 2002).⁵

Študija primera⁶

Vid je star nekaj čez petdeset let. Z mlajšim bratom živita pri starših. Mater opisuje kot strogo, ukazujočo žensko, očeta kot materino nasprotje, tihega in prilagodljivega, podrejenega ženi. Iz svetovančeve predstavitve družine sklepam, da se Vidov oče na izbran način po svojih najboljših močeh trudi prispevati k ohranitvi zakona in družine. Ne vem pa, kako je z njegovim zdravjem, saj lahko zgolj predvidevam, da je v odnosu, kjer vlada zunanji nadzor, težko tešil svoje temeljne psihološke potrebe. Tako kot oba otroka, ki sta sedaj že odrasla, ne pa opremljena za samostojno življenje, je tudi Vidov oče deležen nenehne kritike, žaljenja, podcenjevanja in zasmehovanja. V odnosu do ljubljene osebe, matere/žene, nihče od njih ne teši psiholoških potreb na zadovoljujoč način. Po Vidovem pripovedovanju je materin jezik ljubezni izražen bolj s skrbjo (in ne z zeleno pozornostjo, izkazovanjem ljubezni, kar je Vid v njunem odnosu pograšal), da je vse tako, kot mora biti. Pri sledenju temu cilju se je ravnala po svoji predstavi dobre matere – ki nadzoruje, ukazuje, omejuje in kaznuje z namenom, da otroci počnejo in postanejo to, kar se bo ujemalo z njenim svetom kakovosti. Vid in njegov brat sta, vsak na svoj način, poskušala potešiti svoje nezadovoljene potrebe na uničujoč način.

Vidov brat je vrsto let v alkoholu iskal občutek sreče, zadovoljstva, sprejetosti, pomembnosti, svobodno izbiro, možnost odločanja, upravljanja s svojim življenjem. Vid si je izbral bolj trpeč način – depresiranje. V slednjem je našel izhod izpod materinega režima, kot pravi njenemu ravnanju. »Bolezen« je bila dovolj dobro opravičilo, da mu ni bilo potrebno nenehno izpolnjevati materinih ukazov, depresiranje mu je omogočalo tudi dovolj močan nadzor nad materjo. Na trpeč način si je zagotovil ure in ure ležanja v postelji, ne da bi ga kdo preganjal, mu ukazoval in sporočal, da ni »za nobeno rabo«.

Vid je pripovedoval o tem, kako njegova mati zasmehuje kulturo in umetnost, ki sta njemu zelo ljubi in predstavljata njegov svet kakovosti. Mati ceni in pričakuje tudi od vseh ostalih trdo fizično delo, doma in na domači njivi, brez zabave, brez športa in umetnosti. Vidov in materin svet kakovosti se očitno močno razlikujeta.

Tudi Vidovo jecljanje, ki traja že od mladosti, povežujem s tem, da je bil že kot otrok deležen psihologije zunanjega nadzora. Zaradi jecljanja je bil deležen še več materine kritike, saj tega ni sprejemala ter je neuspešno in destruktivno, s kritiko in nadzorom, poskušala jecljanje odpraviti.

Vid pravi, da tudi nobeno dekle, ki sta jo z bratom pripeljela domov, ni dosegalo »materinih standardov«. Danes, oba v zrelih letih, sta še vedno samska, družine si nista uspela ustvariti,

⁵Dostopno na naslovu: <http://marela.uni-mb.si/skzp/Srecanja/SloScena/StudDneviSKZP/Zborniki/Rogla2001/Splet/Modalitete/RT.htm>, 9. 9. 2009.

⁶Besedilo je objavljeno z dovoljenjem svetovanca.

prav tako ne zaživeti v partnerskem odnosu. Mati, kljub starosti, še vedno v celoti skrbi za njuno prehrano, obleko ... in morda je to njena predstava o dobri materi (biti skrbna), njen »jezik ljubezni«, s katerim poskuša tešiti svoje potrebe in ohranjati lastno zdravje. Verjamem pa, da se ne počuti dobro, saj je s svojimi vedenji (»naša mati je neposredna, vsem pove v obraz, 'kar jim gre'«, jo opiše Vid) prispevala k številnim porušnim odnosom, ne le v domačem krogu. Dolga leta je bila Vidova družina sprta z bližnjimi sosedi in očetovimi sorodniki. Vid je to težko sprejemal, saj je bil tudi zato iz vaške družbe izoliran in tako prikrajšan še za eno možnost uspešne tešitve psiholoških potreb.

Vid redno obiskuje psihiatrinjo in uživa antidepressive. Septembra 2008 je pričel z obiskovanjem treninga socialnih veščin na Šentu. Bil je v stiski, dogovorila sva se za individualni pogovor.

Izrazil je željo, da prihaja k meni, ker ni najbolj zadovoljen s svojim življenjem. Povedal je, da je bil v življenju za marsikaj prikrajšan, da torej ni uspel uresničiti predstav, ki jim je v življenju sledil. Zelo si je želel postati duhovnik, vendar te želje starša nista odobraval. Še danes mu mati v jezi, ko ga vidi brati knjige, reče, naj gre raje v samostan. Materin posmeh ga prizadene, saj ga Vid razume kot sporočilo, da to, kar on počne, ni v redu, ni dovolj dobro za njegove starše.

Odločil se je za šolanje za orodjarja in tudi opravljal to delo, vendar je bil vsa delovna leta zelo nesrečen. Pri svojem delu, prav tako tudi doma, ni znal tešiti potrebe po svobodi, zabavi, moči, ni se ukvarjal z glasbo, likovno umetnostjo, literaturo, filozofijo ... In tako je ostajal frustriran.

V vlogi svetovalke sem ravno v številnih interesnih dejavnostih prepoznala možnost za povezovanje s svetovancem. Zanimala sem se zanj in za njegove interese (igranje kitare, pisanje poezije, igranje šaha, poslušanje glasbe ...), mu ob tem izražala podpiranje in spodbujanje. Mislim, da sva ustvarila zaupen in povezovalen odnos, ki je prispeval k učenju in uresničevanju.

Pri svetovancu sem prepoznala izrazito nezadovoljeno potrebo po moči. Doma še vedno redno dobiva sporočila, da je len, da si tudi upokojitve ni zaslužil, da to, kar počne, sploh ni delo. S strani svojih najbližjih se ne počuti cenjenega in sprejetega takšen, kakršen je. S pomočjo sporočil drugih (si neroden, okoren, len, nisi v redu ...) si je oblikoval prepričanja tudi o sebi. Svetovanca sem zato zelo pozorno poslušala, ga spraševala, se zanimala za njegovo znanje in se tako z njim povezovala in omogočala, da v odnosu z mano uspešno teši potrebo po moči in hkrati po sprejetosti. Ker pa je bilo to moje ravnanje pristno, sem se od Vida naučila, poleg pomena dobrih odnosov za naše zdravje in zadovoljujoče življenje, tudi veliko o slovenski zgodovini in o velikih mislecih. Prepričana sem, da si je Vid pomagal predvsem sam, zlasti z dejavnostmi, ki jih je vnesel v svoje življenje, več podpore je potreboval pri spremembi prepričanj in opustitvi nadzora.

Mislim, da sem mu v vlogi svetovalke omogočila dober odnos, znotraj katerega je lahko uresničeval »prepovedano«, s strani domačih »nezaželeno«, celo »obsojano«. Imel je mojo podporo pri tem, kar počne, in prvič je o marsičem spregovoril sam (in ne mati ali kdo drug namesto njega), dovolil si je biti on, odrasel Vid.

Predstavljam enega izmed pogovorov o svetovančevem videnju in doživljanju materinega ravnanja.

T: »Vid, rekli ste, da ste se včeraj ponovno sprli z materjo. Ali želite, da se o tem pogovori-va?«

K: »Da, ker je bil čisto običajen prepir, nekaj, kar se vedno znova ponavlja, ker mati ne more razumeti, da potrebujem čas zase. Ona hoče, da ves dan delam, nenehno mi ukazuje.«

T: »Kaj pa ste vi želeli početi?«

K: »Jaz sem želel popoldan preživeti ob knjigi. Biti malo sam s sabo, v miru.«

T: »Ali ste potem lahko bili sami?«

K: »Kje pa, obveljati je morala njena.«

T: »Pravite, da vam mati ukazuje. Večkrat ste to že omenili. Ali lahko kaj več poveste o tem, kako to zgleda?«

K: »Ona ima v glavi izdelan načrt, kaj je potrebno tisti dan narediti, in od tega ni odstopanja, niti za korak. In ko je vse to narejeno, je zelo zadovoljna, prav vidi se ji, kako zelo je zadovoljna. Jaz sem pa živčen, ker moje reči ne pridejo na vrsto, tudi brat je nervozen, oče pa je tega že vajen.«

T: »Verjetno tudi njemu ni ravno lahko.«

K: »Ne, ni mu, ne, samo on nič več ne reče, bolj molči, midva z bratom pa se upirava.«

Glede na povedano sem sklepala, da z materjo nista v najboljšem odnosu, vendar sem želela, da svetovanec opravi samopresojo njunega odnosa in da v nadaljevanju, ob moji podpori, poišče tudi dobre strani njunega odnosa, ki bi nama bile v pomoč pri iskanju novih, uspešnejših načinov zadovoljevanja medsebojnih potreb. To se mi zdi pomembno, ker gre za svetovančev pomemben odnos – odnos z materjo – in se gotovo pod težo psihologije zunanjega nadzora skrivajo zanj zelo pomembne, vendar nepotešene potrebe v odnosu do matere.

Vprašanje je torej, kako bi Vid lahko potešil svoje osnovne psihološke potrebe v odnosu z materjo, če bi jo uspel videti, razumeti drugače – skozi prepričanja teorije izbire. S spremembo lastne zaznave svoje matere bi posledično izbiral vedenja, s katerimi bi se v odnosu z njo povezoval.

V nadaljevanju bom izhajala iz tega, kar bo povedal svetovanec, in poskušala slediti zgornjemu razmišljanju.

T: »Vid, vi ste prišli po pomoč in želite si sprememb v svojem življenju, zato se bova osredotočila na vas. Ali se strinjate?«

K: »Da, seveda se strinjam.«

T: »Dobro. Ali bi poskusili, prosim, opisati vaš odnos z materjo?«

K: »Meni se ne zdi preveč dober; verjetno pa ona misli, da se dobro razumeva, da sva kot mati in sin kar dober tim.«

T: »Kako vajin odnos doživlja vaša mati, lahko samo ugibava, ker to v resnici ve le ona. Zanima me, kako vajin odnos vidite vi? Kaj občutite v odnosu do matere?«

K: »Zame odnos ni dober; jaz doživljam mater kot 'žandarja', pogosto se spomnim, kako mi je bilo v vojski, stalno pod nadzorom in ukazi. Za znoreti! Tega njenega diktata nihče ne zdrži.«

T: »Da, če si to razlagamo kot diktat in kot omejevanje naše osebne svobode, potem se res ne moremo počutiti dobro.«

K: »Kaj drugega pa je kot teror? Odkar se zavedam, je takšna! Zakaj to počne?«

T: »Verjamem, da sledi svojim ciljem in pri tem izhaja iz sebe. Morda ne zna drugače, morda na ta način izraža skrb do vas, do svojih treh moških. Ali menite, da bi lahko razmišljali na ta način?«

K: »To, da je skrbna mati in žena, ji ne more nihče oporekati. Še preveč je skrbna. Vse imamo oprano, zlikano, skuhamo. O tem ni dvoma. Je delovna ženska, vendar čustev ne izkazuje. To pogošam pri njej. Da bi kdaj rekla, 'Vid, kako si, si dobro?' Tega ne slišim.«

T: »Verjetno to skrb za vas, kako ste, izraža drugače.«

K: »Verjetno tako, da ve za vsak moj korak. Da me nadzoruje in ne pusti nikamor.«

Svetovanec ima močno prepričanje, da je njegovo vedenje odvisno od materinega, in to prepričanje ga spremlja verjetno že od nekdaj. Mater zaznava kot nekoga, ki ima nad njim moč, da z njim upravlja. V odnosu z materjo se tako počuti ujetega, saj verjame, da sam nima nadzora nad svojim vedenjem. V nadaljevanju bom poskusila pogovor voditi tako, da bo svetovanec s spremembo zaznave vedenja svoje matere opustil vlogo nemočne žrtve in dosegel osebno svobodo.

T: »Tudi mogoče. In tako, da skrbi za vašo prehrano, obleko ..., kot ste rekli. Ali lahko to njeno ravnanje razumete kot skrb?«

K: »Lahko, vendar me še vedno moti njena kontrola nad mano.«

T: »Kako se ponavadi odzovete na to kontrolo?«

K: »Z jezo, kričanjem, očitanjem, žaljenjem. Vse ji izrečem. Kar izbruhnem. Tega ne prenesem več.«

Svetovanec je postal zelo rdeč v obraz, roko je stisnil v pest in močno stisnil zobe. To, o čemer je v pogovoru z menoj samo razmišljal, se je, skladno z razumevanjem celostnega vedenja, odražalo tudi na njegovem telesu in čustvih. Pred seboj sem imela močno jeznega človeka. Jeznega zaradi nemoči, ker ne ve, kako naj bi v takih situacijah vplival na svoje odzive, nima občutka nadzora nad svojim vedenjem. S prepričanjem v teorijo zunanjega nadzora svoje vedenje le težka nadzoruje.

T: »Razumem, da se je ob takšnem pritisku težko kontrolirati in da je takšno kontrolo, kot ste je deležni vi, težko prenašati. Vidim tudi, da se ob tem močno razburite in da vam to ne koristi.«

K: »Kje pa, koristi! Pritisk mi gre v višave, razburjen sem tako, da kadim verižno še dve uri, potem ko se skregava, in potrebujem lep čas, da se umirim.«

T: »Da, res je, da slabi odnosi vplivajo na naše duševno in telesno zdravje. Ali ste morda že kdaj razmišljali, da bi izbrali katero drugo vedenje v odnosu do matere, ko vam ta ukazuje? Nekaj, s čimer se ne bi tako razburili in si škodovali.«

K: »Spomnim se, da sem nekaj časa prakticiral 'Ja, mama', 'Razumem, mama', 'Prav imaš, mama'. Kot v vojski (smeh).«

T: »In kako se je obneslo?«

K: »Da, dobro. Nisva se kregala, ker je bilo vse po njeno.«

T: »Ampak, ali je danes kaj drugače, še vedno je po njeno, kot pravite?«

K: »Da, še vedno je po njeno. Ne morem si izbrati ničesar svojega.«

T: »Kaj vas pri tem ovira? Da si ne morete izbrati ničesar svojega, kot pravite.«

K: »Ja, mati, kdo pa!«

T: »Kako pa bi se počutili, če bi ravnali v nasprotju z materinimi pričakovanji, če bi ravnali po svoje?«

K: »Mislim, da bi bilo še slabše, mislila bi, da ji nalašč nagajam.«

T: »Kako bi se vi počutili v takšnem primeru?«

K: »Mislim, da bi se na nek način počutil zmagovalno, da sem to zmožel, po drugi strani pa

bi vedel, da sem jo razočaral.«

T: »Razočaral?«

K: »Ker je nisem ubogal. Zdi se mi, da če hočem imeti mir, je bolje, da jo ubogam, ker v resnici nič ne pomaga, tudi če izbruhnem. Trenutno nisem pripravljen, da bi se ji zoperstavil.«

T: »Ali mislite, da bi lahko za začetek poskusili to, kar ste že prakticirali, da ste ji pritrjevali, ob tem pa bi midva skupaj poskusila najti boljše načine za tešitev vaših potreb?«

K: »Ne vem, če bi šlo, takrat sem ravno prišel iz Idrije in sem bil pod močnim odmerkom zdravil.«

T: »Tudi sedaj ste rekli, da uživate zdravila, če vam je takšno razmišljanje v pomoč. Vendar ne glede na zdravila gre za izbiro vedenja, za vašo odločitev, kako se želite vesti. Rekli ste, da vam razburjenje škodi in da bi se raje počutili mirni. In to ste se naučili doseči. Ali bi se lahko tega do naslednjega tedna, ko se ponovno srečava, posluževali?«

K: »Če se bo le dalo, se bom.«

T: »Osredotočite se nase, na svoje vedenje, kaj je tisto, kar je za vas dobro. Naslednjič bova pogledala, kako bi ob tem, ko si boste poskušali zagotoviti mir, poskrbeli še zase, za svoje potrebe.«

S svetovancem sva na naslednjem srečanju pogovor nadaljevala tako, da sva se najprej na kratko pogovorila o knjigi, ki jo je bral, nato pa sem preverila, kako je bil v preteklem tednu uspešen pri opuščanju zunanega nadzora nad materjo (kričanje, žaljenje, razburjanje ...) in pri povezovanju z njo.

T: »Vid, zadnji pogovor sva zaključila s tem, da bi se poskusili na materin nadzor odzivati drugače, da bi se ob tem vi bolje počutili. Kako vam je šlo?«

K: »Sem kar zadovoljen. Moram reči, da se nisem posebej razburjal, sem bil dokaj miren.«

T: »Ali bi lahko rekli, da sta se z materjo v tem času bolje razumela?«

K: »Morda nekoliko. Nisva se prepirala, to je res, nisva pa si bila posebej blizu.«

T: »Je pa bilo bolje kot sicer?«

K: »Da, to pa.«

T: »Kaj bi vaju z materjo, po vašem mnenju, lahko zbližalo? Kaj vaju družijo, kaj imata skupnega?«

K: »Mislim, da ima tudi ona rada knjige, le da jih ne bere, zato da mi ne da prav, da ni po moje.«

T: »Pomislila sem na to, da morda nima časa za branje, glede na to, da je polno zaposlena z delom.«

K: »Da, tudi to. Ma kje, da si bo ona vzela čas za branje, ko pa je toliko drugega bolj 'pametnega' dela, kot reče ona.«

T: »Velikokrat iščemo razloge za vedenje drugih pri nas samih, da nam s svojim vedenjem, ravnanjem želijo nekaj storiti, nas prizadeti ali karkoli, v bistvu pa poskušajo s svojim vedenjem le potešiti svoje potrebe. Omenili ste, da se tudi vaša mati zanima za knjige.«

K: »Da, včasih ji rečem, da bi tudi ona lahko brala, da ji ne bi škodilo. Potem je šele huda, prav besna je.«

T: »To pomeni, da se ta način ni izkazal kot primeren za povezovanje z njo.«

K: »Sploh ne. Močno se razjezi.«

T: »Ali ste ji morda kdaj pripovedovali o tem, kar ste prebrali? Razmišljam, da bi jo utegnilo zanimati, pa nima časa, da bi si sama prebrala.«

K: »Včasih rečem kaj, bolj na kratko, ker se mi zdi, da jih ne zanima preveč, kar jaz berem. Je pa materi vseč poezija, morda bi ji kdaj kakšno pesem recitiral.«

T: »Ali bi ji? Ali bi vam bilo v veselje?«

K: »Bi. Zakaj ne? Rad recitiram drugim, tudi tukaj na Šentu, pa bom še njej.«

T: »Lepo. Morda se bosta na ta način zbližala. Morda bo na ta način vaša mati lažje razumela, kaj vam pomeni branje knjige. Boste videli, kako se bo obneslo. Če bo potrebno, se bova še vrnila k vašemu odnosu z materjo.«

Pomemben premik, ki sem ga pri svetovancu zaznala, je bila sprememba prepričanja o tem, kar počne. Ne samo, da se je pričel sprejemati takšnega kot je, še več, začel se je ceniti, da je torej to, kar on počne, dobro, da je sposobnost učenja, pomnjenja (na pamet recitira pesmi, citira misli filozofov, psihologov ...) kakovost, da kitare ne zna igrati vsak, in tudi dobro igranje šaha zahteva znanje in spretnosti. Ob ponovnem »oživljanju« interesnih dejavnosti sem ga opogumljala, ga podpirala, vse dejavnosti sva skupaj skrbno načrtovala. Izkazalo se je, da Vid nima težav s tem, da tega ne bi počel, saj so to vendar področja, ki ga zelo zanimajo, težava je bila v glasu, ki je bil pri Vidu vedno prisoten nekje v ozadju – kaj bo pa mati rekla, mati bo znorela, vrgla me bo iz hiše ... Ob tem Vid sebe dojema kot otroka, ki je brez moči in veljave. Seveda nisva mogla predvideti materinega odziva, vendar je Vid glede na pretekle izkušnje in dobro poznavanje matere lahko sklepal, kako bo ravnala. Poleg tega se je obremenjeval tudi s strahom, da bi morda starši njegove nove dejavnosti razumeli narobe, kot »poslabšanje njegovega zdravstvenega stanja«. Za takšen primer sva posebej izdelala načrt možnih ravnanj. Z materjo se je že na začetku pogovoril o tem, kaj želi v prihodnje početi (več brati, igrati kitaro, se sprehajati v naravi, tudi pomagati doma), predstavil ji je, koliko vse to njemu pomeni, da je to vir njegove sreče in zadovoljstva. Ker Vid dobro pozna materin svet kakovosti in njeno neizmerno spoštovanje delavnosti in opravljanja »dolžnosti«, sva se zmenila tudi, da se z materjo dogovori o njegovem prispevku pri domačih opravilih. Dogovorila sta se, da bo pomagal glede priprave in rednega prinašanja drv. Za Vida je bilo to sprejemljivo, zdi se mu prav, da tudi z delom prispeva k skupnemu bivanju družine.

V nadaljevanju predstavljam pogovor, ki naj bi vodil k opustitvi nadzora in iskanju novih možnosti svetovanca za zблиževanje z materjo. Ob tem je svetovanec opravil tudi samopresojo učinkovitosti dejavnosti in novih ravnanj, ki jih je v času terapije vnesel v svoje življenje.

T: »Če vas branje knjig osrečuje in tudi vse drugo, kar ste mi povedali, od slikanja do obiskovanja koncertov, ne vidim razloga, da tega ne bi izvajali.«

K: »Tudi jaz mislim tako, samo moja mati se s tem ne bo strinjala, ona umetnosti ne spoštuje.«

T: »Do določene mere verjeno jo, glede na to, da pravite, da ima rada poezijo. Je pa vsekakor bolj pomembno vaše prepričanje, ker ni v vaši in tudi v moji moči ne, da spremeniva prepričanje vaše matere.«

K: »Zdaj se zavedam, da imam veliko kakovosti, da sem spreten, vendar je bilo to v moji družini vedno sporno, zaradi tega sem bil zasmehovan, nič vreden. Tako da sem z leti še sam verjel, da igrati kitaro ni dovolj, branje in slikanje pa tudi nista delo. Da pravzaprav veljaš nekaj le, če fizično delaš.«

T: »Torej ste zadovoljni z vašimi novimi dejavnostmi?«

K: »Zelo. Vidim, da odkar si vzamem čas za kitaro, koncerte, slikanje, se počutim popolnoma drugače. Zadovoljen sem. Vrnila se mi je volja do življenja. Prej zame ni bilo nič, kar sem moral početi, smiselno, ker sem vse počel zato, da sem ustregel materi. Nisem živel zase. Zadovoljeval sem njene potrebe, ne svojih. In rad bi, da bi mi tudi mati priznala, da je to, kar počnem, v redu.«

S samopresojo je svetovanec v pogovorih vedno znova ugotavljal uničujoč učinek zunanjega nadzora na odnose ter, z razumevanjem našega vedenja kot celostnega, tudi na naše telesno in

duševno zdravje. V času svetovanja sem svetovanca seznanjala s teorijo izbire, bral je Glasserjeva dela, se je pa ne glede na nova spoznanja vedno znova vračal k materi, k njenemu vedenju, ki si ga je še vedno prizadeval spremeniti.

T: »Vam se je to, kar na novo počnete, zelo dobro obneslo. Želite pa, če prav razujem, da to potrdi tudi vaša mati? Kaj bi vam njena potrditev pomenila?«

K: »Samo, da bi mi enkrat v življenju dala prav.«

T: »Ali lahko to dosežete?«

K: »Mogoče, če ji bom večkrat povedal, da bo razumela.«

T: »Ampak to poskušate že leta. Ali ste pri tem uspešni?«

K: »Ne še, ne bom pa kar tako obupal.«

T: »Bojim se, da boste z vztrajanjem, da bi spremenili mater, škodovali sebi in bili neuspešni. Verjamem namreč, da drugih ne moremo spremeniti. Pa tudi ne vidim težave v nerazumevanju, ampak preprosto v tem, da se vaša mati vede na način, ki njej omogoča zadovoljitev potreb, vendar njen namen ni, da bi vas prizadela. Sami ste rekli, da mati stremi k fizičnemu delu in si to z ukazovanjem, na, žal, za vas uničujoč način, tudi zagotovi.«

K: »Zato pa bi rad, da bi tudi mene upoštevala, ona in ostali v družini.«

T: »Vid, sedaj že poznate teorijo izbire. Ali lahko to potrebo kako drugače zadovoljite? Na bolj učinkovit način, na način, ob katerem se boste dobro počutili?«

K: »Ne vem. Hočem, da tudi ona uvidi, da je to, kar delam, pomembno, da je delo.«

T: »Strinjate se, da matere ne morete prisiliti, da se bo do vas vedla na način, ki si ga vi želite. To preprosto ni mogoče doseči, sicer bi vi to že dosegli, saj ste rekli, da poskušate že dolgo.«

K: »Potrebujem priznanje, da je to, kar počnem, prav, da je dobro.«

T: »Hočete reči, da ko bi vaša mati rekla, da je pa to, kar počnete, prav in dobro, bi šele bilo to tudi res prav in dobro?«

K: »Točno tako. Čeprav mi sedaj to zveni smešno in ne več tako pomembno.«

T: »Omenili ste občutek ponižanja v odnosu z materjo. Sprašujem se, ali se počutite v odnosu z materjo enakovredni?«

K: »Nikakor. Ob materi se počutim kot deček, star deset let, ki potrebuje navodila, kaj lahko počne in česa ne, kaj mora narediti, da bo mamica vesela, sam pa nima pravice do svojega mnenja.«

T: »Morda bi lahko razmišljala o tem, kako si lahko zagotovite občutek enakovrednosti v odnosu z materjo?«

K: »Da. Rad bi se počutil njej enak. Ne vem pa, ali je to sploh mogoče.«

T: »Pravzaprav gre za to, v kaj vi verjamete. Kako vidite in doživljate sebe v odnosu z materjo. Kdaj bi se počutili materi enakovredni?«

K: »Mislim, da takrat, ko bi tudi sam o čem odločal.«

T: »Ali morda o čem že odločate sami?«

K: »Da, kam bom šel, kaj bom oblekel, ne pa tudi, kaj bomo delali doma.«

T: »Ali morda lahko predlagate, kaj bi delali doma?«

K: »Predlagam že, denimo, da bi igrali karte, saj večkrat tudi jih, vendar se morajo tudi ostali strinjati.«

T: »Ampak to se mi zdi povsem razumljivo.«

K: »Samo da se jaz ob tem počutim kot otrok.«

T: »Kako pa se takrat vedete? Kot odrasel ali kot otrok?«

K: »Bolj kot otrok, ponižno in užaljeno.«

T: »Kako bi se pa lahko vedli kot odrasel, tako kot se želite tudi počutiti?«

K: »Da bi povedal svoje mnenje, da ne bi bil užaljen kot majhen otrok.«

T: »Ali lahko to naredite?«

K: »Rad bi poskusil. Do sedaj nisem niti pomislil, da se jaz vedem kot otrok, sam mislim, da me samo mati tako obravnava, da ona to počne.«

Pomembnen uvid svetovanca je, da gre za njegovo videnje in razlaganje, kako ga zaznavajo in razumejo drugi, ter spoznanje, da je on sam odgovoren za svoje vedenje in da lahko izbira, kako se bo vedel.

Vidova mati je tudi v prihodnje poskušala ohranjati nadzor nad Vidovim ravnanjem z nerganjem in pikrimi pripombami na račun »njegove umetnosti« oziroma izgube časa, vendar je sedaj Vid že vedel, da mati izhaja iz svojega sveta kakovosti (njej umetnost ne pomeni toliko kot njemu, ji pa ogromno pomenijo delo na njivi, gospodinjsko delo ..., ki pa ni prisotno v Vidovem svetu kakovosti enako močno kot v materinem) in da torej to ne pomeni, da je z njim kaj narobe, ter da je to, kar on počne, zanj dobro, ne glede na neodobravanje okolice. Dejstvo je, da je Vid ob igranju kitare (sedaj jo redno nosi na Šent, igra in prepeva skupaj z ostalimi), prebiranju zelene literature, ponovnem slikanju na platno ... zaživel. Še vedno slišim Vidove besede, ki jih je večkrat ponavljal: »počutim se odlično«, »sem strašno zadovoljen«, »poln energije«, »moje misli so drugačne«, »spet imam rad življenje« ... Te so sporočale, da uspešno teši svoje psihološke potrebe, saj mu je izvajanje teh dejavnosti omogočalo, da se je povezoval z drugimi.

Vid je v tem času ponovno navezal stik s prijateljico iz mladosti. Pravzaprav je bila ona vanj nekoč zaljubljena, vendar jo je Vid zavrnil, sedaj pa v njej vidi žensko, s katero želi preživeti preostanek svojega življenja. Oba se zanimata za glasbo, izkazal ji je podporo pri tem, kar počne (poje v pevskem zboru) in prihaja na njene nastope. Ona ga večkrat povabi domov na večerjo, oba rada dobro jesta, rada bereta, se o prebranem pogovarjata, poslušata klasike, se skupaj smejita, prevaja mu besedila ... Ob njej se počuti sproščeno, sprejeto. Pogovarjala sta se o skupnem življenju, vendar sta ugotovila, da obema sicer veliko pomeni njuno prijateljstvo, vendar tudi svoboda, da ima torej bolj ustreza občasno srečevanje kot pa skupno življenje. Zataknilo se je tudi pri načrtovanju družine, saj sta oba nekoliko starejša, gospa je stara 45 let, z omejenimi možnostmi za zanositev. Poleg tega se Vid zaveda, da sedaj sebi nameni veliko časa in da bi družina pomenila obveznosti, odgovornosti, ki se jih nekoliko boji, najbolj od vsega ga skrbi, kako bi finančno poskrbel za svojo družino. Je namreč invalidsko upokojen in prejema nizko pokojnino. Gospa poučuje tuje jezike na srednji šoli in je ekonomsko neodvisna, navajena udobnega življenja, kot je rekel Vid. Ker se očitno oba dobro zavedata, česa si v življenju želita oziroma kaj je zanju dobro, sta odločitev za skupno življenje prepustila času, ki ga bosta še skupaj preživela in videla, kako bo njun odnos napredoval. V času, ko sva se z Vidom srečevala, je bil Vid z njunim odnosom zelo zadovoljen, posebej je izpostavil, da ga ona sprejema takšnega, kot je, kar je, seveda, zelo pomembno.

Pred kratkim mi je povedal, da se še vedno sestajata in da ga ta odnos še vedno zelo osrečuje. V tem času jo je povabil tudi k sebi domov. Mati je za to priložnost spekla torto in Vidu se je zdelo, da so se imeli vsi, ne le on, lepo. Njegova mati se tudi tokrat ni »izneverila« in je bila do Vidove prijateljice kritična, češ da je kritizirala svoje starše in da se tega ne počne ter da sta ravno za skupaj. Sicer pa je bila mati z videnim, kot je olajšano rekel Vid, zadovoljna, kar kaže na to, da Vidu materino mnenje veliko pomeni.

Kljub temu odnosu Vid ohranja samostojnost in svobodo, pogosto gre sam na nedeljski izlet, na sprehod k Soči, na zabavo k prijateljem. Tudi Vidov odnos s prijatelji je bil v procesu njegovega »zdravljenja« zelo pomemben. Vabili so ga v družbo, poleti na piknike, ga spodbujali, predvsem pa je bilo Vidu pomembno to, da ga ne sprašujejo o njegovi »bolezni«, da ga sprejemajo,

se skupaj zabavajo, ga podpirajo in »spoštujejo njegove talente«.

Vid je v obdobju, ko je prihajal na terapijo, veliko razmišljal, iskal rešitve, možnosti za ustreznjša ravnanja, si kdaj zapisal krajšo refleksijo na najina srečanja. Samoinicativno je bral Trstenjaka, na moje priporočilo tudi Glasserja.

Na to, da Vid sedaj uspešneje teši temeljne psihološke potrebe, kaže tudi to, da sebe ne vidi več kot bolno osebo, ker verjame, da ima vajeti svojega življenja v svojih rokah. Zaveda se, da si je sedanjost srečo ustvaril sam. Poudarja discipliniranost, načrtovan dan, dejavnosti ..., kar se je pri njem dobro obneslo. Zaveda se pomena zadovoljujočih odnosov, ker je izkusil tako dobre kot slabe, poleg tega pa dojel, da na njegove odnose vplivajo tudi njegove težave. Bolj izhaja iz sveta kakovosti, poskuša razumeti mater, ki je odrasla brez očeta in se je morala preživljati z delom. Njeno ravnanje do otrok je imelo po njenem dojemanju namen, da otroke opremi za samostojno delo – njeno prepričanje je namreč, da delo omogoča preživetje.

Pomembno se mi zdi povedati tudi, da je Vid zelo zmanjšal število pokajenih cigaret, kar povezujem s tem, da na učinkovitejši način zadovoljuje svoje potrebe. Zjutraj redno telovadi in hodi na sprehode. Dela zase, za svoje zdravje in srečnost.

Vid pravi, da je 40 let trpel, da za svojo nesrečnost ne želi nikogar kriviti, prepozna pa materina ravnanja, njen nadzor, ukazovanje, podcenjevanje, žaljenje in kritiziranje. Zagotovo je bil in je s strani matere deležen psihologije zunanjega nadzora, zato sem predpostavljala, da se je takšnega ravnanja do določene mere navzel tudi sam.

V nadaljevanju predstavljam izsek pogovora o svetovančevi uporabi psihologije zunanjega nadzora v odnosu do brata in svetovančev uvid v to, kar počne, ter najino skupno iskanje možnih rešitev za drugačno ravnanje.

T: »Vid, omenili ste mlajšega brata, s katerim pravzaprav že ves čas skupaj živite. Kako bi opisali vašin odnos, sta morda zaveznika v odnosu do matere?«

K: »(se posmeje) V odnosu do matere sva zaveznika, do neke mere. Mati naju oba preganja, vendar se tudi drug na drugega zgovarjava. Jaz mislim, da imam kot starejši brat več pravic kot on in zdi se mi prav, da me uboga.«

T: »Kaj pomeni to, da vas uboga?«

K: »Da naredi tisto, kar mu rečem.«

T: »Kaj, na primer?«

K: »Ne vem, recimo, da mu rečem, naj prinese drva, in potem tudi pričakujem, da jih.«

T: »Kaj pa, če jih ne?«

K: »Se razjezim, dam mu vedeti, da me mora ubogati.«

T: »Mislite, ubogati vas mora tako, kot vi mater?«

K: »Da, tako ...«

T: »Kaj vam pomeni to, da vas uboga?«

K: »Da ve, koga mora spoštovati!«

T: »Ali vi mater spoštujete zato, ker vam ukazuje? Hočem reči, jo kaj bolj spoštujete zaradi tega, ker vam ukazuje?«

K: »Spoštujem?! Vem, da jo spoštujem, ne vem pa, če zato, ker mi ukazuje. Takrat ko mi ukazuje, me dela nervoznega, mi gre na živce, v tistem trenutku je že ne spoštujem.«

T: »Kaj pa občutite takrat?«

K: »Občutim jezo in tudi malo sovraštva, ker me ne pusti pri miru.«

T: »Kako to, da potem mislite, da bi vaš brat do vas čutil drugače, takrat ko mu ukazuje?«

K: »Ker hočem, da me spoštuje.«

T: »Ali ste morda razmišljali, da bi si kako drugače pridobili njegovo spoštovanje?«

K: »Ne vem, o tem nisem razmišljal.«

T: »Rekli ste, da mater spoštujete, in to ne zato, ker je do vas ukazovalna in žaljiva. Zanima me, zaradi katerih njenih lastnosti jo spoštujete?«

K: »Je zelo delovna ženska, je skrbna, z bratom nama skuha, opere, zlika, naučila naju je veliko praktičnih reči, in če pomislim, naju vsak dan posebej uči.«

T: »Dobro, sedaj vem, da ima vaša mati tudi številne pozitivne lastnosti.«

K: »Zagotovo ima svoje kakovosti, to ji tudi priznam.«

T: »Hočete reči, da ji to tudi poveste?«

K: »Da, tudi povem ji, in vidim, da ji kar ugaja, ko ji to priznam.«

T: »Verjamem, vsem nam je pomembno, da tisto, kar počnemo, drugi opazijo in tudi sprejemajo. Zato se mi zdi pomembno, da drug drugemu povemo, kot pravite vi, da si priznamo kakovosti. Kaj bi rekli, katere so tiste vaše kakovosti, ki jih vaš brat ceni?«

K: »Večkrat mi reče, da sem pameten, da si veliko zapomnim, da imam voljo ure in ure brati, ker se njemu ne ljubi, nima koncentracije. Reče mi tudi, da sem trmast.«

T: »Ali sprejemate to kot poklon?«

K: »Da, zame je to poklon, ker s trmo dosežem marsikaj, tudi disciplino, vztrajnost.«

T: »No, našteli ste kar nekaj lastnosti, zaradi katerih si lahko pridobimo spoštovanje drugega. Ali bi lahko rekli, da vas brat spoštuje zaradi vsega, kar ste našteli?«

K: »Mislim, da me. Vsaj moral bi me.«

T: »Ali še vedno verjamete, da si z ukazovanjem, delegiranjem pridobimo spoštovanje drugih?«

K: »Ne verjamem, da si pridobimo spoštovanje, vseeno pa mislim, da me je dolžan ubogati.«

Svetovanec še vedno verjame, da lahko uspešno teši potrebo po moči s psihologijo zunanjega nadzora. Zato bom v nadaljevanju prešla na svetovančev odnos z bratom z namenom, da svetovanec opravi samopresojo, kako njegovo ravnanje vpliva na njun odnos in da skupaj poiščeva nova, ustrežnejša ravnanja v odnosu z bratom.

T: »Da, o uboganju sva že nekaj rekla. Rada bi se vrnila na vaš odnos z bratom. Rekli ste, da vaju odnos ni ravno najboljši. Ali si želite boljšega odnosa z bratom?«

K: »Seveda bi si želele, da bi bila tesnejša prijatelja, vendar sva si zelo različna.«

T: »Je že tako, da smo si vsi med seboj različni, res pa je tudi, da živimo drug z drugim in da če se želimo dobro razumeti, je za nas dobro, da sprejemamo drug drugega.«

K: »To že, mene jezi, ker me on podcenjuje, kaj se on vmešava v umetnost, ko pa nima pojma o tem.«

T: »Tako ravna vaš brat. Kako ravnate vi?«

K: »Povem mu svoje, mulcu. On ni v življenju še nič pametnega naredil, pa bo ocenjeval moje delo, moje slike!«

T: »Ali se na ta način bratu približujete, verjamete, da se boste z njim bolje razumeli, če boste o njem tako razmišljali?«

K: »Ne, naju ne zbližuje, ponavadi se konča s prepirom.«

T: »Kaj pa vaju zbližuje, kdaj se čutite bratu najbližje?«

K: »Po pravici povedano, bolj malo reči naju zbližuje. Sva si kar različna.«

T: »Morda si lahko sedaj vzameva čas za razmislek o tem, kako bi se bratu lahko približali? Ali se strinjate?«

K: »Lahko pogledava skupaj.«

T: »V času najinih srečanj vam je uspelo spremeniti vaš odnos z materjo na bolje. Čeprav sva

ugotovila, da sta vajina svetova kakovosti tudi zelo različna, ste se ji znali približati. Ali lahko morda najprej povzameva vedenja, s katerimi ste se povezali z materjo?»

K: »Lahko. Ker vem, da ji veliko pomeni delo, jo večkrat vprašam, ali ji lahko kaj pomagam, ponudim se tudi za kuhanje kosila, kdaj pa kdaj, ker zelo dobro kuha, mi tudi marsikaj pokaže, pa tudi jaz sem zadovoljen, ker se nekaj novega naučim. Večkrat grem v trgovino, prej tega nikoli nisem počel. Se mi pa zdi pomembno to, da sem prej na vse načine poskušal, da bi mati tudi brala, ker sem si to resnično želel, in sedaj, ko je ne silim več, res večkrat vzame knjigo v roke in bere. Potem se tudi o tem pogovarjava, tako kot sem si to zmeraj želel. In to me osrečuje.«

Svetovavec je izbral vedenja, ki obema, njemu in materi, omogočajo uspešno tešenje potrebe po moči. Ker tudi z bratom iščeta vsak svoj prav, sem razmišljala, da bi bilo dobro izbrati vedenja, ki bi obema omogočala uresničevanje pomembnosti, moči, veljave in bi jih hkrati povezovala, zblíževala. Sledila sem svetovančevim predlogom in izboru novih vedenj.

T: »Vid, kar ste našli, je prav odlično. Verjamem, da se sedaj v materini družbi bolje počutite.«

K: »Res se, pa tudi raje se družim z njo, prej sem se je bolj bal kot pa je bil vesel.«

T: »Ali bi lahko kaj od že preizkušenega uporabili tudi v odnosu z bratom?«

K: »Težko.«

T: »Kaj pa, če poskusiva izhajati iz njegovega sveta kakovosti? Kaj mu veliko pomeni?«

K: »Odkar je nehal popivati, veliko kolesari. Mene to ne privlači preveč, mislim pa, da bi bilo za moje zdravje dobro, da bi se tudi malo bolj razgibal.«

T: »Ali hočete reči, da bi šli kdaj skupaj z bratom kolesarit?«

K: »Da, šel bi, vem, da bi ga tako najbolj osrečil.«

T: »Njega bi osrečili, kaj pa bi s tem storili zase? Rekli ste, da bi bilo gibanje dobro za vaše zdravje, ali bi morda še kaj pridobili s tem, ko bi šli z bratom kolesarit?«

K: »Skupaj bi preživela nekaj časa, verjamem, da se ne bi kregala, užival bi v naravi, kamor zelo rad zahajam, morda bi bila lahko to tudi priložnost za pogovor, ker doma se bolj težko pogovarjava. Odvisno sicer, kam bi šla kolesarit, mislim pa, da bi tudi jaz imel kaj za povedati o tem, kar bi videla.«

T: »Aha, kar nekaj zanimivih možnosti ste našli. Ali mislite, da bi morali biti na kaj še posebej pozorni, da bi vajino kolesarjenje kar se da uspelo?«

K: »Mislim, da bi mu moral dovoliti, da on vodi, ne bi se smel preveč vmešavati v to, kar bi predlagal.«

T: »Ali bi to zmogli?«

K: »Verjetno bi, ker bom pa jaz prišel kdaj drugič na vrsto (smeh).«

T: »Ali bo kmalu takšna priložnost za kolesarjenje?«

K: »Brat gre vsak dan kolesarit, tako da se mu lahko pridružim že jutri popoldan.«

T: »Odlično. Naslednjič se potem lahko pogovoriva o vajinem skupnem druženju.«

Svetovancu sem omogočala, da je v najinem odnosu uspešno tešil potrebo po moči (dobro poznate, imate vrsto kakovosti, vam je uspelo, ste znali ...) z namenom, da se bo med drugim ob tem učil tudi, kako omogočiti sebi in drugim uspešno zadovoljevanje potrebe po moči ter tudi drugih potreb.

Trenutno je Vid zelo zadovoljen z odnosi doma. Meni, da se veliko bolje razumejo, da so bolj sproščeni, se več šalijo in če se skregajo, je to zaradi politike. Verjamem, da se bodo morali vsak dan posebej truditi za medsebojno razumevanje in da bodo, tudi Vid, počasi slekli s sebe »železno srajco osvojenih navad«.

V nadaljevanju najinega svetovalnega dela je svetovanec ozavestil še nekatera svoja ravnanja. Med drugim je zelo ponosen na to, da je izboljšal odnose s sosedi, s katerimi so njegovi starši skregani že leta. Najprej je razmišljal o tem, da se bo, kot je sam rekel, ponižal in naredil prvi korak, nato pa je prišel do uvida, da to počne zase, ker se s tem sporom že leta obremenjuje in si želi s sosedi boljših odnosov. Po dolgih letih molka je tako Vid prvi spregovoril s sosedom in ga čez čas tudi povabil na kavo. Povedal je, da je s svojim ravnanjem spoznal zelo zanimivega človeka. Oba s sosedom sta bila s srečanjem zelo zadovoljna. Odkrila sta tudi skupno zanimanje za zgodovino in sta se potem še večkrat sestala. Vidovi starši s sosedi še vedno ne govorijo, Vid pa sebe vidi kot svobodno bitje, ki lahko navezuje stike s komerkoli želi, ne glede na voljo drugih, in tako uspešno zadovoljuje svoje potrebe.

Svetovanec je pričel nase gledati kot na pomembnega človeka v svojem življenju, začel je upoštevati svoje želje in potrebe, pri tem pa spoznal, da je sam najpomembnejši akter pri njihovem uresničevanju.

Zagotovo ima Vid vajeti svojega življenja trdno v svojih rokah, saj zelo jasno pove, da se nikakor nima za bolnega ter da se tako srečen in izpolnjen še nikoli v življenju ni počutil. Želi si nadaljevati z dejavnostmi, ki so mu v veselje, v načrtu ima tudi osvojitve novih znanj, zelo ga zanima literatura.

Zaključek

Družbeno dojemanje težav v duševnem zdravju ostaja domala v okvirih stigmatiziranosti o »bolezni«, »motnji«, »stanju«, ki je predmet psihiatrične obravnave, posameznik pa pri »zdravljenju« nima bistvene vloge. Neupoštevanje človeka kot socialnega bitja, ki se lahko uresničuje, tj. zadovoljujoče teši psihološke potrebe, zgolj v odnosu z drugimi ljudmi, ohranja svetovanca v pasivnem stanju in v položaju objekta ter mu onemogoča, da bi se samoaktualiziral in živel dostojno življenje.

Človek ne more zadovoljevati vseh svojih psiholoških potreb brez temeljnega zavedanja, da je svobodno bitje, ki lahko izbira – vrsto vedenj in samoznnavanje ter doživljanje drugih.

V soočanju s hudo frustracijo si z neustreznimi vedenji (zlasti čustvenimi) izbere tudi večino svojega trpljenja (depresiranje,⁷ fobiranje, psihosomske bolezni, odvisnosti ...), čeprav se tega ne zaveda, saj verjame, da je to njegov najboljši poskus, da si povrne dobro počutje (Glasser 1998: 70). Zato je realitetna psihoterapija usmerjena v razumevanje, iskanje, izvajanje in spremljanje novih dejavnosti in razmišljanj, s katerimi svetovanec razvija ustrežnejše odnose s soljudmi in tako bolje, kot mu je to uspevalo do sedaj, zadovoljuje svoje potrebe (Glasser, 2007: 239).

Ključno svetovančevo spoznanje je, da lahko nadzoruje, torej tudi spremeni, le lastno vedenje in ne vedenje drugega. Ko se svetovanec nauči odstraniti zunanji nadzor iz svojega življenja, prične spreminjati sedanje nezadovoljujoče, trpeče odnose z njemu pomembnimi

⁷Medicinsko terminologijo in terminologijo psihologije zunanjega nadzora smo v pričujočem tekstu nadomestili z jezikom teorije izbire. Uporaba glagolnika (depresiranje, trmarjenje, fobiranje, jezenje, kritiziranje, tremiranje ...) usmerja svetovanca na dejavni vidik njegovega vedenja in na možnost izbire bolj zadovoljujočega, v nasprotju z medicinskim modelom bolezni, ki pojmuje bolezen kot produkt zunanjih dejavnikov, na katere posameznik nima vpliva (pacient zboli za depresijo, depresija ga doleti, prizadene, ima depresijo ...).

ljudmi. Sprememba v zaznavi in razumevanju lastnih ravnanj in ravnanj drugih mu omogoča učinkovitejše tešenje temeljnih psiholoških potreb in prevzemanje ponovnega nadzora nad lastnim življenjem.

Literatura

Fromm, E. (2002). *Človek za sebe. Psihološka raziskava etike*. Ljubljana: Amalietti & Amalietti.

Glasser, W. (1998). *Teorija izbire*. Radovljica: TOP, Regionalni izobraževalni center.

Glasser, W. (2006). *Duševno zdravje – problem javnega zdravja: nova vloga svetovalcev in psihoterapevtov*. Ljubljana: Društvo za realitetno terapijo Slovenije.

Glasser, W. (2007). *Nova psihologija osebne svobode : teorija izbire*. Ljubljana: Louisa.

Lojk, L. (1999). »Znanstvena utemeljenost realitetne terapije.« V: *Svet kakovosti*, letnik 5, št. 1, str. 15–24.

Musek, J. (2000). *Nova psihološka teorija vrednot*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti, Educy.

Internetni vir

Lojk, L. (2002). »Realitetna terapija.« Povzeto 15. septembra 2009 s strani <http://marela.uni-mb.si/skzp/Srecanja/SloScena/StudDneviSKZP/Zborniki/Rogla2001/Splet/Modalitete/RT.htm>
