

Osebnost v realitetni terapiji

Personality in reality therapy

Povzetek

Avtor realitetne terapije in teorije izbire konstrukta osebnosti ne vidi kot neke notranje entitete, ki ima svojo vzročno vlogo v vedenju in dejansko razlagalno moč. Na osebnost – kot na drugoten dejavnik – sklepa iz doslednosti vedenja osebe. Ker igrajo v usmerjanju vedenja pomembno vlogo neki drugi procesi, ima tvorba osebnosti v teoriji izbire šibko razlagalno moč. V članku prikazujem pojmovanje osebnosti v teoriji izbire oziroma realitetni terapiji in nekaj posebnosti tega pojmovanja.

Ključne besede:

entiteta, teorija izbire, realitetna terapija, nadzor, odgovornost.

Abstract

The author of Reality Therapy and Choice Therapy does not see the construct of personality as an internal 'entity' with causal role of behaviour with genuine explanatory power. For him it is a secondary factor inferred on the basis of the consistency of behaviour – while other processes play the critical causal roles and dictating the behaviour – and, hence, it has little explanatory power in Choice Theory. In the article I describe the concept of the personality in the Choice Theory and/or Reality Therapy and some speciality of this concept.

Key words:

entity, choice theory, reality therapy, control, responsibility.

Nekaj uvodnih besed

Ameriški psihiater dr. William Glasser je svojo psihoterapevtsko in svetovalno metodo, realitetno terapijo, razvil na osnovi svoje psihiatrične prakse in se s psihološko teoretičnimi vprašanji osebnosti ni veliko ukvarjal. Glasser je uporaben, zelo uspešen v pomoči ljudem in je realitetno terapijo razvijal od šestdesetih let do danes. Sam bom v tem zapisu poskušal opredeliti njegov pogled na osebnost in ga primerjati s splošnimi spoznanji v teorijah osebnosti.

V realitetni terapiji z medosebnim sporazumevanjem pomagamo ljudem, ki trpijo zaradi različnih psihičnih, psihosocialnih ter psihosomatskih stisk in težav; učimo jih, kako prevzeti odgovornost (pobudo) za uravnavanje svojega življenja, za razvijanje kakovostnih odnosov z drugimi, in kako izbirati učinkovitejša vedenja za premagovanje (stresov) frustracij in reševanje problemov. Bolj kot na preteklost se osredotočamo na sedanost in prihodnost. Terapija je utemeljena s teorijo izbire.

Teorija izbire ugotavlja (Glasser, 1984: 5), da se vse življenje trudimo, da bi potešili pet osnovnih potreb: 1. potrebo po preživetju (kot posameznik in vrsta); 2. po ljubezni oziroma pripadnosti in sprejetosti; 3. po moči, veljavi; 4. po svobodi in 5. po 'zabavi' ob spoznavanju (učenju) novega. Skoraj vse vedenje za potešitev teh potreb svobodno izbiramo. Najvažnejša je potreba po ljubezni, pripadnosti, sodelovanju oziroma povezanosti z ljudmi, saj je taka povezanost pogoj za skladno potešitev vseh drugih potreb.

Teorija izbire ponuja zamenjavo zmotnega prepričanja, da lahko človekovo vedenje nadziramo (kontroliramo) 'od zunaj', prepričanja, ki ga zdravorazumsko goji večina ljudi, ker se zdi kratkoročno uspešno. Nadziranje vedenja ni isto kot vplivati na drugega. Vsako naše vedenje je podatek za drugega in nanj vpliva; tisto, česar ne moremo vedeti, je, kako vpliva: tako, kot si želimo, ali povsem drugače. Žal poskusi nadzora vedenja drugih uničujejo medčloveške odnose. S takimi poskusi vedno uničimo možnost potešitve potreb enega ali obeh udeležencev odnosa. Posledica je odtujitev med ljudmi, ki bi si želeli biti blizu.

Šibka povezanost oziroma osamljenost onemogoča potešitev osnovnih potreb in je izvor skoraj vseh človeških težav. Od tistih, ki jim pravimo duševne bolezni, bolezni odvisnosti, nasilje, zločinstvo, pa do šolskih neuspehov, zlorabe otrok in partnerjev. Glasser ne verjame v koncept duševnih bolezni (Glasser, 2003: xxi). Nenavadno vedenje zanj ni bolezen, če ni nastalo na organski osnovi; v tem primeru gre za možgansko, ne duševno bolezen. Vse druge duševne težave – kljub njihovi nenavadnosti – izhajajo iz nezadostne povezanosti z ljudmi, ki jih posameznik potrebuje in želi biti povezan z njimi.

V nekem predavanju je dr. Glasser osebnost enostavno opredelil kot prevladujoče oblike vedenja, s katerimi oseba bolj ali manj učinkovito in odgovorno zadovoljuje svoje temeljne, vrojene potrebe. Odgovorno zadovoljevanje potreb je opredelil kot potešitev potrebe na način, ki ne onemogoča zadovoljevanja potreb drugim ljudem.

Glasser opredeljuje psihologijo kot vedo, ki bi morala raziskovati, kako bi ljudje lahko srečnejše živeli drug z drugim. Gre za njegov voluntarizem; psihologi se ne bomo strinjali s to zožitvijo stroke. Je pa taka naloga, priznajmo, nujnost sodobnega sveta.

V knjigi Teorija izbire je mogoče razumeti, da Glasser opredeljuje osebnost kot prevladujoč način vedenja, s katerim vzpostavljamo odnose z drugimi ljudmi. Osnovne potrebe namreč lahko

tešimo le v družbi z drugimi (Glasser, 1998: 30). Pri tem Glasser ne misli na Jungov 'socialni jaz' kot masko (Musek, 1993: 9), ampak na celovito osebnost: »Osebnost, ki v razliki od golega individuuma vsebuje obenem socialnost ali družbenost.« (Trstenjak, 1976: 414) S konstrukti, kot so slepa pega, intimni jaz, neznano, zavestno, podzavestno, nezavedno in podobno, se avtor realitetne terapije in teorije izbire nerad ukvarja, ker se mu zdi, da jih je težko dokazati, zelo lahko pa jih posameznik 'izkoristi' za izgovore, da so ga težave doletele in ne, da jih je posredno izbral sam s svojim vedenjem ter da jih zato lahko tudi opusti. Prav tako dvomi, da je koristno raziskovati klientovo preteklost, ki je tem bolj nejasna in nedokazljiva, čim bolj je časovno odmaknjena. Kot večina neglobinskih teorij v psihoterapiji in svetovanju verjame, da z reševanjem problemov v sedanosti in prihodnosti klient tudi preteklost, kakršna koli je že ta bila, začne zaznavati drugače.

Primerjave s pogledi na osebnost v drugih pristopih

Glasserjev pogled na osebnost do neke mere lahko primerjamo s kognitivnimi teorijami (na primer Albert Ellis, George Kelly), s humanističnim pogledi (Abraham Maslow, Carl Rogers), z eksistencialističnimi, fenomenološkimi (Viktor Frankl), celo s psihoanalizo (Alfred Adler) in predvsem s sistemsko-kibernetskimi teorijami (William T. Powers).

Kot sistemsko-kibernetske in druge teorije samousmerjevalnih sistemov Glasser ne verjame, da z znanostjo lahko dosežemo napovedovanje in nadziranje vedenja in prav tako nam pri tem veliko ne pomaga poznavanje osebnostnih značilnosti posameznika. Kot lahko večkrat slišimo: za vedenje lahko napovemo le to, da se ga ne da napovedati. Lahko napovemo, da bo posameznik v vsakem trenutku izkazoval tista vedenja, ki ga v stalno spreminjajočem okolju približujejo neki želji, ki je mi, četudi jo okvirno poznamo, ne poznamo v njeni specifičnosti.

Danes bi Glasser verjetno opredelil osebnost kot prevladujoča vedenja, ki jih oseba izbira v odnosih s soljudmi, da bi zunanji svet (predvsem socialni), kot ga zaznava, približala želenim predstavam v svojem notranjem svetu.

Ljudje so do pojma osebnosti prišli, ker jih je zanimalo, zakaj so ljudje različni in zakaj se vedejo različno v podobnih položajih. Zvedeli bi tudi, kaj lahko pričakujejo od drugih. Spraševali so se, kaj lahko pričakujejo od sebe, kdo so, kaj je njihova identiteta. Namen ugotavljanja osebnostnih značilnosti v psihološki znanosti je najpogosteje napovedovanje in nadzorovanje vedenja. Glasser ne verjame, da je napovedovanje in še manj nadzorovanje sploh mogoče; ne le to, Glasser meni, da so poskusi nadzorovanja vedenja drugega človeka ena največjih in najbolj škodljivih zmot o človeku, ki kažejo na to, da drugega človeka jemljemo kot predmet in ne kot bitje, ki hoče prav tako nadzorovati svoje okolje.

Pri psihoterapiji je morda moteče pomanjkanje takih osebnostnih značilnosti, iz katerih bi psihoterapevt lahko zanesljivo napovedoval in uravnaval klientovo vedenje. Po drugi strani pa ima ta ugotovitev tudi svetlejšo plat: klient, če se odloči, lahko izbere spremembe v svojem življenju, ki mu bodo nudile bolj kakovostno življenje mimo določenosti njegovih osebnostnih značilnosti oziroma osebnosti, ki je poleg vsega lahko tudi reifikacija nečesa, kar niti ne obstaja.

Kako recimo odgovoriti na vprašanje, ali obstaja 'agresivna osebnost'? Ne dvomimo, da obstaja agresivno vedenje. Živa bitja od enoceličnih organizmov naprej nadzorujejo zunanje spremenljivke, kot jih zaznavajo; torej, nadzorujejo svoj 'input'. Dokler uspevajo nadzorovati spre-

menljivke v okolju, živijo, ko ne uspevajo, umrejo. Enako velja za človeka. Enoceličarji seveda nadzorujejo okolje v veliko skromnejšem obsegu kot človek. Človek, ta 'krona stvarstva', hoče nadzorovati tudi sočloveka, ki je prav tako samousmerjajoče bitje ter hoče prav tako nadzorovati svoje okolje. Tu ju lahko čaka presenečenje. Sočlovek ni predmet, ki ga lahko gneteš in premikaš po svoji volji, ampak subjekt, ki tudi nadzira, kar naj bi se mu dogajalo. Oba poskušata nadzirati in sta eden drugemu ovira pri tem, da bi lahko nadzirala potešitev potreb. To je medosebni spor. Ker so poleg preživetja tudi druge vrojene psihične potrebe pogosto enako pomembne kot preživetje, je vsak tak spor, če se ne rešuje, potencialna nevarnost tudi za agresivno in nasilno vedenje. Če človek dalj časa ne more potešiti psihičnih potreb z običajnim vedenjem, je to zanj skrajno ogrožajoče. Lahko nastopi z ustvarjalnim, novim vedenjem v obliki duševnih, psihosomatskih bolezni, psihosocialnih težav, potrnosti, pa tudi z agresivnim vedenjem, s katerim poskuša potešiti osnovne potrebe na zanj pogosto boleč, za opazovalca pa neučinkovit način.

Na zgornje vprašanje, ali obstaja agresivna osebnost, si lahko odgovorimo z besedami W. T. Powersa: »Agresija in nasilnost sta lahko naravna rezultata, ko en organizem obravnava drugega, kot da bi bil premakljiva zapreka, ne pa neodvisen, k cilju naravnan sistem. Kadar opazujemo agresivnost in nasilje kot izurjen proces nadziranja, ki je povezan z neznanjem, se pojav konflikta zdi bolj razumljiv, ne da bi nam bilo treba verjeti v prirojene poteze agresivnosti ali objokovati usodo, ko popustimo pred njimi.« (Powers, 1992: 197) Agresivnost torej ni neka značilnost osebnosti ali genov tistega, ki se tako vede, ampak (stranski) rezultat nadzorujoče osebe (organizma) ob frustraciji, ko se sooča z odporom okolja. Zato v realitetni terapiji namesto malodušnega samospraševanja, 'kakšna osebnost sem jaz, da se mi vse to dogaja', klienta usmerjamo k samo-spraševanju: 'kako lahko razumem svoje vedenje, kaj se izmika mojemu nadzoru in kako lahko nadzorujem potešitev svojih potreb na drug, uspešnejši način?'

Čemu potem pojem osebnosti? Verjetno, da se določene kakovosti (vrednote), ki so do sprememb zelo odporne, pri posamezniku vzdržujejo vse življenje in mu omogočajo, da tudi sebe zaznava kot istovetnega. Takim oznakam bi lahko dali atribut osebnosti. Ne moremo pa iz teh lastnosti osebnosti napovedovati vedenja, s katerim bo posameznik zunanji svet poskušal približati tem svojim vrednotam. Recimo, da gre za vrednoto pravičnosti glede blagostanja vseh ljudi. To poskuša nekdo doseči kot Mati Tereza ali kot podpornik komunističnega totalitarizma, s katerim se želi približati idealu: 'vsakomur po njegovih potrebah'. Ljudje, katerih vrednota je morda odprava zla na tem svetu, lahko molijo, organizirajo humanitarne podvige ali pa sežigajo čarovnice, v katerih je zlo, napadejo države, ki predstavljajo 'os zla' in tako dalje. Spomnimo se: največ ljudi v zgodovini in v sedanosti je pobitih v imenu najvišjih vrednot, ki jih učijo verstva in ideologije.

Vendarle osebnost

Tudi če Glasser ne verjame, da s poznavanjem osebnostnih značilnosti lahko napovedujemo vedenje, kaj šele, da bi vedenje sočloveka zato lahko nadzorovali, je moral postaviti neki model, kako človek 'deluje', kako poteka proces, s katerim človek od rojstva do smrti kot zaprt nadzorni sistem s svojim vedenjem nadzoruje svet okrog sebe in za sebe. Njegova teorija osebnosti ne sodi med tiste, ki razumejo osebnost kot upravičen konstrukt, hipotetično entiteto, ki ima vlogo pri povzročanju in razlaganju vedenja (kot na primer psihoanaliza, teorije tipov, teorije potez). Glasserjeva osebnost je sekundarna, izpeljana iz doslednosti vedenja, kjer so vzroki za vedenje druge, zato osebnost nima razlagalne vloge (kot je nimajo humanistične, behavioristične in nekatere druge teorije).

Literatura predlaga, naj bi vsaka teorija osebnosti vsebovala naslednje vidike (Rychlak, 1981):

1. Kaj je osnovna struktura osebnosti ali kaj, kadar je ni, obstaja namesto nje?
2. Na osnovi česa ta struktura deluje oziroma se vede?
3. Ali se struktura s časom spreminja in kako?
4. Kako si razlagamo različna vedenja pri različnih posameznikih?

1. Struktura osebnosti

Za razumevanje človeka, njegove osebnosti, njegovih težav, reševanja teh težav v realitetni terapiji, je treba poznati predvsem štiri teoretična pojmovanja:

- teorijo izbire, ki ugotavlja, da živi organizmi nadzorujejo okolje in ne obratno. V snovnem svetu, ki deluje izključno na osnovi fizikalne, dejavne vzročnosti (vzročne verige: vzrok-posledica), se pojavi živi organizem, ki namensko skrbi za prihodnost sebe in svojih potomcev. Teorija izbire poudarja, da je vse naše vedenje notranje motivirano in namensko. Teorija izbire se izrazito razlikuje od najbolj razširjene teorije o vedenju, ki jo lahko zožimo na 'dražljaji povzročajo odzive', 'zaznava nadzira vedenje' ali kratko 'dražljaj-odziv' behaviorizem (D-O). Če želimo razumeti vedenje izhajajoč iz teorija izbire, moramo vedeti, katere spremenljivke poskuša organizem nadzirati in ne, katere spremenljivke nadzorujejo vedenje organizma. Tako Glasser razume človeka kot svobodno in odgovorno bitje, ki je notranje motivirano, človekovo vedenje pa kot namensko in izjemno prožno, ustvarjalno. Razlikuje se tudi od teorij, ki pripisujejo vzroke sedanjega vedenja preteklim dogodkom; sklepa, da pretekli dogodki vplivajo na nas, vendar ne določajo sedanjega vedenja;

- koncept celostnega, prožnega in ustvarjalnega vedenja je prepričanje o nedeljivosti duševnega in telesnega. Človekovo telesno dejavnost, mišljenje, čustva in fiziološke pojave razume kot štiri komponente vedenja. S tem Glasser presega dvojnost telesnega in duševnega. Vsako od štirih komponent vedenja spremljajo vse ostale tri komponente. Pri tem se oseba zaveda predvsem čustvene in fiziološke komponente, ki ju nima neposredno pod voljnimi nadzorom in se zaradi njiju pritožuje terapevtu; komponent dejavnosti in mišljenja, ki ju ima pod voljnimi nadzorom, se zaveda precej manj in ju zato ne izkorišča zadostno v poskusih izboljšanja svojega življenja. V realitetni terapiji namesto na čustveno in telesno komponento vedenja, ki nam ju klient običajno nudi 'v popravilo', pozornost usmerimo na komponenti mišljenja in dejavnosti, ki ju lahko sam usmerja.

Človek z možnostjo upravljanja dejavne in mišljenjske komponente vpliva tudi na čustva in fiziološke procese ter s tem na telesno, duševno in socialno zdravje. S tem v realitetni terapiji dosegamo najboljšo mogočo učinkovitost. Vedenje je tudi izrazito ustvarjalno. Ko je človek v hudih stiskah zaradi dalj časa trajajoče nepotešenosti potreb, lahko vedenje preoblikuje (avtoimune bolezni, 'psihotiziranje', samomori pa tudi umetniška dela, odkritja v znanosti, tehniki, itd.);

- konstrukt osnovnih potreb poleg telesnih potreb, ki so pomembne za preživetja posameznika in vrste, vsebuje tudi psihične potrebe, ki so prav tako že zapisane v naši genski zasnovi. Od zibelke do groba človek odkriva in izbira ne le vedenja, ki zagotavlja preživetje vrste in posameznika, ampak tudi vedenje, ki zagotavlja potešitev dedno zasnovanih potreb po ljubezni (sodelovanju, sprejetosti), po moči (veljavi, samospoštovanju), po svobodi (neodvisnosti) in po zabavi (ob odkrivanju novega). Zdi se, da skozi variacijo potomcev in njihove izbire v različnih

obdobjih evolucije niso obstali le močni, ampak pri človeški vrsti tudi tisti, ki so znali sodelovati, ki so svobodno raziskovali in se igrivo učili novosti. Čeprav smo te štiri psihične potrebe razvili zaradi povečanih možnosti preživetja, so tako močne, da včasih človek zanemari celo preživetje samo. Tako si razlagamo, da ljudje umrejo zaradi časti, svobode, ljubezni in celo zabave. (»Tudi ti Brut, sin moj – potem padí Cezar«, je ugotovitev, da ni vredno živeti, če te izda najbližji.) 'Diagnoza' je tako v realitetni terapiji sorazmerno enostavna: k psihoterapevtu se po pomoč zatečejo ljudje, ki niso povezani z drugimi ali se jim pomembne vezi trgajo, ker svoje osnovne psihične potrebe poskušajo potešiti na neustrezen način, da jim daljnosežno ne nudijo možnosti uravnoteženega zadovoljevanja njihovih potreb;

- konstrukt sveta kakovosti je mali, simulirani svet, ki ga človek razvije na osnovi izkušenj vsega, kar je zanj prijetno in dobro, ne pa nujno tudi družbeno sprejemljivo. Ta simulirani svet stalno primerja z zunanjim, stvarnim svetom. Na stvarni svet deluje tako, da izbira tista vedenja, ki zaznavo stvarnega sveta spreminjajo in jo čim bolj približujejo 'podobam' v svetu kakovosti. Svet kakovosti je srčika človekovega življenja. Dobro in prijetno je za nas vse, kar zadovoljuje ali se zdi, kot da zadovoljuje (mamila) osnovne človekove potrebe, zapisane v naši genski zasnovi.

2. Motivacijski konstrukt

S celostnim vedenjem, torej z vsemi štirimi komponentami, skušamo delovati na stvarni svet, kot ga dojemamo, da bi potešili vrojene temeljne potrebe. Razlika med stvarnim svetom, kot ga dojemamo, in specifičnimi, individualnimi podobami v svetu kakovosti (spomini na to, kaj nam je v preteklosti godilo), kakšen naj bi svet bil, predstavlja frustracijo, ki jo človek rešuje s svojim vedenjem. Simulirani svet kakovosti je v procesu stalne spremembe ter tako predstavlja, kaj si v sedanosti želimo. Vse življenje človek izkazuje vedenje, ki ima namen zadovoljiti temeljne potrebe in je zato zanj vedno smotno, četudi se zunanjemu opazovalcu lahko ne zdi niti smotno niti učinkovito – prej trpeče (recimo pri depresiji). Vrojenih potreb se seveda ne moremo znebiti; vedenja, kako jih potešiti, pa smo se naučili prek izkušenj in ga zato lahko tudi spreminjamo (včasih tudi s pomočjo psihoterapije).

Da bi živo bitje lahko nadzorovalo okolje zase, mora imeti štiri lastnosti: neko notranje navodilo, kaj je dobro za preživetje organizma (podobe v svetu kakovosti); čutila, s katerimi zaznava, kakšno je stanje v zunanjem svetu; možnost primerjanja zaznanega sveta in notranjih navodil ter možnost poseganja v okolje in spreminjanje le-tega. Razlika med notranjim navodilom in zaznanim stanjem vedno sproža signal za delovanje na zunanji svet in s tem na vnos, ki ga bitje dobi prek čutil (podobno kot hišni termostat da signal peči, ko pade temperatura pod tisto, ki smo jo izbrali in ta začne zagrevati prostor do zelene temperature). Razlika med termostatom in človeškim nadziranjem okolja je, da termostatu vnesemo zaželeno temperaturo mi, 'od zunaj' (kibernetika prvega reda), v 'termostat' v naši glavi pa si želimo 'temperaturo' vnesemo sami, torej 'od znotraj' (kibernetika drugega reda).

3. Razvojna razsežnost

Človeško bitje z biološkim razvojem, izkušnjami, ustvarjalnostjo razvija svoj svet kakovosti (želje, podobe), s stalnim izbiranjem vedenja odkriva, koliko je neko vedenje učinkovito

za prilagoditev zaznave zunanjega sveta svojemu svetu kakovosti. Novorojenček 'izbere' edino vedenje, ki ga pozna, kričanje, in tako poteši svoje potrebe po preživetju, predvsem po hrani in toploti. Ko raste, odkriva nova vedenja in razvija nove podobe v svetu kakovosti, ki so mu ponujene za zadovoljevanje potreb: smeh, hojo, govor in podobno. Pestrost vedenja in sveta kakovosti z izkušnjami stalno raste, s tem pa tudi obseg našega nadzora. Lahko domnevamo, da je bil od širjenja sposobnosti nadzora odvisen tudi razvoj vrst v evoluciji.

4. Konstrukt individualnih razlik

Poleg bioloških razlik in različnega okolja, v katerem živijo posamezniki, ključno vplivajo na različen razvoj osebnosti prav individualne izbire vedenja, ki jih z različnimi biološkimi danostmi in v različnih okoliščinah izbirajo posamezniki, da bi nadzorovali 'zunanje' spremenljivke. Ob tem posamezniki razvijajo specifične svetove kakovosti, ki spet vplivajo na različnost posameznikov. Tu se teorija izbire sklada z mislijo A. Adlerja (navajam po spominu), da je vprašanje, kako dednost in okolje vplivata na to, kaj bo človek postal, treba obrniti in se vprašati, kako je človek izkoristil dednost in okolje, da je postal to, kar je.

Umestitev konstrukta osebnosti v realitetni terapiji in teoriji izbire

Metateoretično od štirih vrst vzročnosti (tvarna, dejavna, formalna in namenska), ki jih navaja Aristotel za razlago pojavov in s tem tudi vedenja, teorija izbire vidi človekovo vedenje, s tem pa osebnost, predvsem v luči namenske (finalne) vzročnosti, torej – teleološko (Lojk, 2001: 17). To je redko, ker v akademski psihologiji stavijo predvsem na dejavno vzročnost, v medicini predvsem na stvarno, vidik finalne vzročnosti pa se pojavlja predvsem v nekaterih psihoterapevtskih šolah, v realitetni terapiji morda najbolj temeljito.

Epistemološko, če vzamemo Lockov empirizem in Kantov kritični realizem kot dvojje izhodišč, na katera se opirajo razne smeri v psihologiji in posledično tudi v psihoterapiji, je vzporednico teorije izbire, na kateri sloni realitetna terapija, treba iskati v Kantovem kritičnem realizmu in njegovem prepričanju, da stvari, kakršne so 'po sebi', dejansko ne moremo spoznati; spoznavamo jih le, kakršne so 'za nas'. Glasserjeva vzporednica za Kantov 'fenomen' je 'zaznani svet', ki ni enak stvarnemu svetu ('noumen'), ki sicer obstaja in vpliva na človeka, a mu ne določa vedenja. Tako bi lahko rekli, da teorija izbire upošteva vplive stvarnega sveta (torej razlage vedenja 'od spodaj navzgor' ali po konstitutivnem modelu Locka), toda vedenje se ravna po 'zazanem svetu', ki ga oseba ustvarja glede na svoje potrebe (torej upošteva razlage vedenja 'od zgoraj navzdol' ali Kantov konceptualni, konstruktivistični model). Zdi se mi, da s tem realitetna terapija upošteva koncepta vedenjskega in kognitivnega pristopa in v njuni združitvi ponuja nekaj novega tako kot Powersova 'perceptualna kontrolna teorija' (Powers, 1999: 12).

Zaradi teorije izbire se realitetna uvršča med konstruktivistične terapije, kjer duševne težave ne vidijo kot entitete posameznih diagnoz, niti jih ne pripisujejo osebnostnim značilnostim ali razvoju osebnosti, ampak jih razumejo kot različne, po prepričanju realitetnih terapevtov zelo ustvarjalne, včasih zelo čudne načine nadzora nad okoljem, kadar ga zaznavajo kot skrajno neugodnega.

Z znanstvenega vidika je zanimiv W. T. Powers (Powers, 1973), avtor perceptualne kontrolne teorije (na osnovi te je W. Glasser, kot sam pravi, odkril, zakaj realitetna terapija deluje.

Pozneje je razvil teorijo izbire, ki jo je prilagodil za psihoterapevtske namene). Če se je v srednjem veku govorilo o deistični teleologiji in z nastopom fenomenologov in eksistencialistov o humanistični, se je s pojavom kibernetike (predvsem 'drugega reda') začelo razumeti naravno teleologijo. Powers z znanstveno doslednostjo ustvarja kibernetični model 'drugega reda' in z njim zajema »tako notranje, subjektivne, kot objektivne vidike delovanja.« (Musek, 1982: 464) V akademski psihologiji se je za zdaj to bolj redko pojavljalo.

Powersova definicija kontrole je: sistem nadzoruje spremenljivko, če uspeva delovati nanjo tako, da kljub prisotnosti nenapovedljivih in močnih vplivov na isto spremenljivko zadržuje spremenljivko v poljubnem stanju, ki si ga sistem izbere. Najpomembnejše pri tem je, da zunanji vplivi, ki so sicer na spremenljivko delovali povsem normalno po fizikalnih zakonitostih, zdaj nimajo več učinka in zdi se, da se spremenljivka spreminja ali miruje neodvisno od fizikalnih vplivov. (Veter na morju, ki spreminja smer, sicer vpliva kot sila na jadralca in s tem na jadralca, vendar jadralca kontrolira smer, ki si jo je izbral neodvisno od vetra. Tu vidimo zvezo med imenom obeh teorij: teorija izbire in perceptualna kontrolna teorija.)

Naravna teleologija govori, da ne gre za enosmerno vzročnost: dražljaj–organizem–odziv. Organizem ni 'črna škatla', zaradi katere ne moremo natančno napovedati odziva, kot verjamejo behavioristi; 'črna škatla' je okolje, v katerem mora organizem najti, kar potrebuje za preživetje (Lojk, 2001a). V bistvu gre za krožno vzročnost, kjer akcija nima niti začetka niti konca. Vedenja tudi ne moremo razložiti kot funkcije neodvisnih spremenljivk v okolju, ker je spreminjanje vedenja namenjeno nadzoru teh spremenljivk v okolju. Torej, okolje ne oblikuje organizma, ampak organizem oblikuje sebe in okolje (Powers, 1992: 197).

Stara predpostavka pri organizmih, ki delujejo na okolje, je bila, da je proces občutenja bolj prvinski kot proces akcije. Vendar bi lahko rekli tudi obratno, da je v nekaterih primerih občutenje odvisno od delovanja, ki ga organizem izkazuje. Še bolj verjetno je, da gre za neločljiv, sočasen in nepretrgan proces. Torej, organizmi so sistemi, ki s svojim vedenjem vplivajo na čutenje (vnos), od katerega – tako se nam zdi – je potem odvisno vedenje organizma.

Powers ugotavlja, da organizmu kot snovnemu sistemu, ki živi v snovnem svetu, fizikalni zakoni sicer omogočajo njegovo vedenje, ne morejo pa razložiti njegovega delovanja na okolje. Organizmi vsiljujejo okolju neverjetne oblike in gibanja ter delujejo tako, da fizikalnim silam preprečujejo njihov normalni učinek. Vsega tega si ne moremo razložiti s fizikalnimi zakoni, ampak s posebno organizacijo energije in materije (Powers, 1994: 76).

Z antropološkega in etičnega vidika teorija izbire spominja na Sartrovo pojmovanje, ki človekovo eksistenco predpostavlja esenci, bivanje je pred bistvom človeka, zato je človek odgovoren za to, kar bo iz sebe ustvaril (Sartre, 1964: 11). V knjigi *Bit in nič* je zapisal: »[...] čudna značilnost človekovega bivanja je, da ni izgovorov!« (Sartre v Lojk, 1986: 33) Znana je prispodoba z igranjem kart: kot igralci dobijo različno dobre karte, tudi mi z rojstvom dobimo različne pogoje, od gmotnih, genetskih, socialnih, in, če hočete, tudi osebnostnih. Ker pritoževanje nad slabimi 'kartami' ne pomaga, v realitetni terapiji učimo ljudi igrati s kartami, kakršne so dobili, s čim manj pritoževanja, ker to rodi spoznanje, da so sami kovači svoje prihodnosti. Včasih se zaradi tega komu zdi, da je ta terapija nekoliko manj občutljiva. Pri tem moramo poudariti, da je v realitetni terapiji odnos s klientom glavno terapevtsko sredstvo in cilj terapije. Zato mora terapevt presoditi, kdaj je primeren čas in kako sporočiti klientu prepričanje, da s svojo izbiro vedenja sodeluje pri razvoju težav, ki jih ima, in da lahko iz 'žrtve usode' postane 'kovač svoje sreče'. (Ob tem pa Glasser večkrat posebej poudarja, da se te zamisli o sodelovanju pri lastni nesrečnosti nikakor ne smejo zlorabiti, ko gre za ljudi, ki živijo v obupnih socialnih, ekonomskih

in političnih razmerah.)

Z namensko vzročnostjo naletimo na problem človekove nejuridične odgovornosti. Če izbiramo vedenje in določena pričakovanja (podobe v svetu kakovosti), kako potešiti osnovne potrebe, vsako vedenje 'vsebuje' tudi odgovornost za posledice. Francoski psihiater Philippe Pinel je snel verige 'obsedencem' s tem, da jih je razglasil za duševno bolne in jih rešil muk. To je bil velik korak v humanizaciji dela z ljudmi, ki se vedejo nenavadno. Vendar so se na tej osnovi razvile metode zdravljenja, psihoanaliza ter cela vrsta psihoterapij, ki so, razen redkih, vse zadržale pogled na duševne težave in motnje kot na bolezni, za katere posameznik ni odgovoren. (Tudi danes se izogibamo priznanju, da je človek odgovorno bitje. Opreznost je upravičena, saj ljudje in zakonodaja povsem drugače pristopajo k neodgovorni, neprištevni osebi oziroma osebnosti kot k odgovorni osebi, osebnosti.)

Odgovornost skoraj redno povezuujemo s kaznijo. Vendar, pravi Glasser, kazen je človeški dodatek, ki izhaja iz zmotnega prepričanja o odzivnem vedenju človeka na zunanje dražljaje: če bo storilec po nekem dejanju dovolj trpel, se bo odzval tako, da dejanja ne bo več ponavljal. O zmotnosti tega prepričanja govori teorija izbire, potrjujejo pa jo povratniki v zaporih. Glasserjevo razumevanje človeka ne govori o kazenski odgovornosti za preteklo vedenje, ker se ga ne da več spremeniti; govori o odgovornosti za vedenje v sedanosti in prihodnosti (O. H. Mowrer v Glasser, 1965: xxvii).

Človek kot zaprt sistem je sebi 'središče sveta', ki pazi na svoje preživetje in na potešenost osnovnih psihičnih potreb. Ko širi možnosti nadzora, doživlja ugodje, ki ga lahko vidimo pri vseh dosežkih, velikih in malih, družbeno sprejemljivih in nesprejemljivih (doseči vrh Mont Everesta ali urediti stanovanje, organizirati pomoč nekemu ljudstvu v Afriki ali uspešno oropati banko). Važno je, da z dejavnostjo neko zaznavo v okolju približa podobi, ki si jo je izbral v svetu kakovosti. Pomembno je, da posameznik zadovoljuje svoje potrebe na način, ki ne ovira ali celo onemogoča drugim, da bi zadovoljevali svoje potrebe. To se pogosto dogaja, ker druge ljudi vidi kot objekte in ne kot samousmerjajoče se sisteme, ki so podobni njemu. Če na to ni pozoren, bodo tudi drugi kmalu ovirali ali ustavili njegov način zadovoljevanja potreb, kar vodi v nesrečnost. Lahko sklenemo: širjenje nadzora je naravno in etično, naravno je lahko tudi oviranje širjenja nadzora drugim, ni pa etično.

Ena glavnih nalog teorije izbire in realitetne terapije je doseči razumevanje sebe in drugih kot odnos 'subjekt-subjekt' in ne kot odnos 'subjekt-objekt'. Nisem le jaz sam sebi 'središče sveta', ampak je vsakdo sebi 'središče sveta'. Glasser trdi, da v sedanem blagostanju, v katerem živimo, lahko zadovoljstvo dosežemo tudi brez drugih ljudi. Srečni pa smo lahko le v povezanosti z drugimi (Glasser, 1998).

Stalnejše podobe v svetu kakovosti – vrednote, s katerimi oseba nadzoruje namensko (teleološko) tudi svojo istovetnost, bi lahko v teoriji izbire imenovali osebnost ali še natančneje – značaj. Z istovetnostjo človek najlažje vzpostavlja odnose s seboj in z drugimi, ob katerih lahko uravnovešeno zadovoljuje svoje psihične potrebe in to omogoča tudi drugim. V posebnih okoliščinah lahko daje nadzorovanju svoje identitete prednost pred preživetjem kot v primeru mučnikov vseh vrst po vsem svetu v preteklosti in tudi danes.

Literatura

- Glasser, W. (1965: xxvii). *Reality Therapy*. New York: Harper&Row.
- Glasser, W. (1984: 5). *Take Effective Control of your Life*. New York: Harper&Row.
- Glasser, W. (1998: 30). *Choice Theory*. New York: HarperCollinsPublishers.
- Glasser, W. (2003: xxi). *Warning: Psychiatry can be Hazardous to your Mental Health*. New York: HarperCollinsPublishers.
- Lojk, L. (1986: 28). My Experiences Using Reality Therapy. *Journal of Reality Therapy*, 5/2: 28–35, Boston, Mass., USA: Northeastern University.
- Lojk, L. (2001: 17). *Znanstvena utemeljenost realitetne terapije*. Zagreb: Alinea.
- Lojk, L. (2001a: 42). *Znanstvena utemeljenost realitetne terapije*. Zagreb: Alinea.
- Musek, J. (1982: 464). *Osebnost*. Ljubljana: DDU Univerzum.
- Musek, J. (1993: 9). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: EDUCY, d. o. o.
- Powers, T. W. (1973). *Behavior: The Control of Perception*. New York: Aldine de Gruyter.
- Powers, T. W. (1992: 197). *Living Control Systems II*. Lexington, Kentucky, USA: Diamond Graphics.
- Powers, T. W. (1992a: 256). *Living Control Systems II*. Lexington, Kentucky, USA: Diamond Graphics.
- Powers, T. W. (1999: 12). PCT, HPCT and Internal Control Psychology. *International Journal of Reality Therapy*, Vol. XIX, number 1. Boston, Mass., USA: Northeastern University.
- Powers, T. W. (1994: 76). Perceptual Control Theory at 40. Closed Loop, *Journal of Living Control Systems*. Volume 4, Number 1. Scotsdale, AZ, USA.
- Rychlack, F. J. (1981: 31). *Introduction to Personality and Psychotherapy*. Boston, USA: Houghton Mifflin Company.
- Sartre, J. P. (1964: 11). *Egzistencializam je humanizam*. Sarajevo: Izdavačko preduzeće “Veselin Masleša“.
- Trstenjak, A. (1976: 414). *Problemi psihologije*. Ljubljana: Slovenska matica.
-