

William Glasser in dolgo potovanje do Ljubljane

William Glasser and the long journey to Ljubljana

23. avgusta 2013 je v 88. letu starosti umrl dr. William Glasser, avtor psihoterapevtske šole Realitetna terapija in avtor Teorije izbire, ki tudi širše predstavlja sodobno razumevanje človekovega vedenja. Rojen je bil leta 1925 v Clevelandu, ZDA. Magisterij iz psihologije je opravil leta 1948, študij medicine in psihiatrije je dokončal leta 1957, po psihiatrični praksi na Veterans Administration Hospital v Los Angelesu je leta 1961 pridobil licenco za opravljanje samostojne psihiatrične prakse.

Sprejemanje GLASSERJEVIH zamisli V Evropi in Sloveniji

Z dr. Willamom Glasserjem, v svetu sicer znanim ameriškim psihiatrom, je razvoj sodobne, pluralne slovenske psihoterapije in svetovanja, delno pa tudi vzgoje in izobraževanja ter vodenja ljudi bolj povezan, kot je to znano celo v strokovnih krogih. Pa vendar, zaradi sorazmerno šibke prepoznavnosti teorije izbire in realitetne terapije v naši deželi in tudi v Evropi čutim ob njegovem slovesu dolžnost zapisati tudi nekaj besed o vzrokih, kot jih vidim za to upočasnjeno sprejemanje obetavnih idej teorije izbire in realitetne terapije v Evropi in posebej v Sloveniji. Morda bo razumljivejši položaj, ki ga realitetna terapija ima še danes.

Oddaljevanje od konvencionalne psihiatrije

Glasserjeve zamisli so posvečene možnostim, ki jih imajo ljudje za osebne spremembe, za izbiro vedenja in osebne odgovornosti ter za izboljšanje kakovosti življenja. Njegove ideje je glavnina psihiatrov smatrala za sporne, ker so bili sami pretežno osredotočeni na klasificiranje psihiatričnih sindromov in zdravljenja psihiatričnih bolezni s psihotropnimi zdravili. Dr. Glasser je vplival s svojo teorijo izbire tudi na druga področja kot so vzgoja in izobraževanje, menedžment, zakonske, partnerske zveze itn. Opazno se je oddaljil od konvencionalnih psihiatrov, ko je začel opozarjati javnost o možnih škodljivih posledicah, ki jih lahko povzroči psihiatrija s svojim tradicionalnim načinom dela, ko klienta diagnosticirajo kot duševno bolnega in mu predpišejo zdravila za bolezen, ki ga je prizadela; v resnici pa se človek lahko nenavadno, noro obnaša, ker je preprosto nesrečen in nima nikakršne možganske motnje. Zdi se, da je za to je plačal ceno: večina ameriških psihiatrov ni sprejemala njegovih idej in na psihiatričnih ustanovah, kljub uspehom pri delu s pacienti, ni dolgo delal. Odprl je zasebno psihoterapevtsko prakso in se hkrati začel zanimati tudi za druga področja dela z ljudmi (npr. šole). Zavzemal se je za to, da

bi duševno zdravje razumeli kot entiteto, ki je ločena od bolezni in bi se zato za razvijanje duševnega zdravja organizirala javna skrb kot za telesno zmogljivost, kjer zdravstvo nima glavne besede, čeprav telesna zmogljivost prav tako služi zdravju.

Vedenje je namensko – oddaljevanje od behaviorizma

S »teorijo izbire« dr. Glasser utemeljuje uspešnost realitetne terapije. Vsi živi organizmi hočejo preživeti, zato skušajo s svojim vedenjem nadzorovati zunanje spremenljivke. Kadar zgubljajo nadzor nad njimi so ogroženi, kadar ga povsem izgubijo, umrejo. Človekov organizem je zaprt sistem, ki s svojim vedenjem nadzira okolje tako, da ga prireja ustrezno svojim potrebam. Zunanji svet ne spreminja človeka; človek spreminja zunanji svet in sebe. Zato je vedenje vedno namensko.

Da bi človek lahko kontroliral svet za sebe mora vedeti, kaj je zanj dobro. V filogenetskem razvoju je človeška vrsta skozi evolucijska procesa (variacije potomcev in slučajne selekcije zaradi različnih pogojev) obdržala v svoji dedni zasnovi vedenja, uspešna za preživetje. So nekakšna »navodila evolucije«, ki jih ne moremo ignorirati in jih doživljamo kot potrebe. Dr. Glasser jih imenuje osnovne človeške potrebe: potreba po ljubezni, povezanosti oz. sožitju, po moči oz. samospoštovanju, po svobodi oz. možnosti izbire in potreba po zabavi oz. spoznavanju novega. Te potrebe imajo lahko enako silnost kot preživetje (ljudje tvegamo življenje za ugled, za ljubezen, za svobodo, celo za zabavo). V ontogenetskem razvoju človek razvije specifične izkušnje, katera so tista vedenja, ki potešijo osnovne človeške potrebe; torej način potešitve potreb izbiramo sami.

Je potreba po povezanosti varovalka pred socialnim darvinizmom?

Dr. Glasser je ob »sebičnemu genu«, o katerem govorijo sociobiološke teorije – vsaj pri človeku pretihotapil še (hipotetično) gen ljubezni oz. sožitja, ne da bi zašel v sentimentalnost. Trdi, da smo pač potomci tistih prednikov, ki so bili močni in ki so hkrati znali sodelovati. Drugi so izumrli. Od tega, kako zadovoljujemo osnovne človeške potrebe, posebej potrebo po sobivanju, je odvisno naše duševno zdravje in naša sreča. Nepovezani ljudje so lahko zadovoljni, če živijo v gmotnem izobilju, niso pa srečni. Osamljeni ljudje, če tako stanje traja dalj časa, so nesrečni in se lahko skušajo rešiti z manj učinkovitimi oblikami vedenja, ki jih prepoznavamo kot znake duševne stiske ali kot simptome »duševne bolezni«. Kot da je dr. Glasser obrnil Sartrov izrek »peknel, to so drugi« v »sreča, to so drugi!« Seveda je naše življenje lahko tudi peknel, vendar zanj niso krivi drugi, naredili smo si ga sami, ker nismo znali razviti povezanosti, sobivanja.

Obdobje kognitivno vedenjske terapije

Temeljni prispevek dr. Glasserja na področju duševnih stisk je v zavračanju koncepta »duševnih bolezni«, ki naj bi jih povzročili drugi ljudje ali neugodne okoliščine v preteklosti ali sedanosti. Ne priznava, da je vedenje patološko, če je še tako nenavadno, dokler ni evidentirana patologija. Prepričanje, ki je sledilo odkritjem sodobne nevrološke-znanosti, da so spremenjeni biokemični procesi povzročitelj duševnih bolezni, dr. Glasser zavrača, ker meni, da gre pri razlagah teh sočasnih pojavov za zamenjavo vzrokov in posledic. Poudarja, da sami izbiramo vedenja, ki nas pripeljejo v težave. Meni, da vse pretekle izkušnje sicer vplivajo na sedanje vedenje, a

ga neposredno ne določajo. Kljub preteklim neugodnim izkušnjam ali sedanjim neugodnim okoliščinam, človek ni nujno tudi žrtev teh – včasih res hudih – razmer. Teorija izbire je konstruktivistična teorija o človeku. Dr. Glasser je v realitetni terapiji stavil na sposobnost človeka, da »od danes naprej« spremeni svoje življenje in s tem spremeni pogled na svojo preteklost. Realitetna terapija je metoda svetovanja oz. psihoterapije, ki uči ljudi upravljati z lastnim življenjem, tako da izberejo – glede na svoje osnovne potrebe – bolj učinkovita vedenja kot doslej. Glasserjeva zgodnejša realitetna terapija je pravzaprav ena od prvih kognitivno vedenjskih terapij, kamor jo prištevajo še danes.

Nova realitetna terapija

»Nova realitetna terapija« ali »svetovanje s teorijo izbire« (kot dr. Glasser rad poimenuje novosti v svojih pogledih, odkar je razvil teorijo izbire) pomeni omogočiti klientu, da se poveže oz. sobiva z ljudmi, ki igrajo pomembno vlogo v njegovem življenju. Ker je tudi klient nadzorujoče bitje, je terapevtova naloga, da stalno presoja samega sebe (ne klienta!) ali je sposoben razviti odnos s klientom. Vsak klient je drugačen in neka v naprej postavljena tehnika, s katero se bo psihoterapevt lotil z diagnozo predpostavljene »bolezni«, bo skoraj nujno spodletela. Da je tega manj, se je verjetno treba zahvaliti terapevtom praktikom v vseh pristopih, ki se ne držijo pretirano teorije, ki jo zagovarjajo, ampak bolj klientovega vedenja. Lahko bi rekli, da v novi realitetni terapiji ne »zdravimo« klienta ampak odnos! Odnos z drugim, meni podobnim nadzorujočim bitjem, ki bo ali ne bo sprejel moje informacije o možni spremembi dosedanjega prepričanja, da so za njegovo osamljenost krivi drugi ljudje, v prepričanje, da on lahko nadzira le svoje vedenje ne njihovega. Če klientu uspe sprejeti spoznanja teorije izbire in spremeniti lastna pričakovanja in vedenje, je možno, da mu bo to omogočilo povezanost z ljudmi, s katerimi si to želi, s tem pa tudi duševno zdravje in srečo.

Glasser korak pred časom

Uveljavitev realitetne terapije ni potekala gladko niti v ZDA in to kljub temu, da je njegova druga knjiga Realitetna terapija (1965) postala uspešnica področja. Prodano je milijon in pol izvodov te knjige, ki je predstavljala osnovo za celo vrsto knjig, 'kako reševati' čustvene in duševne stiske s prevzemanjem odgovornosti zanje. V Ameriki sta ob začetku njegove psihiatrične kariere prevladovali psihoanaliza v psihiatriji in behaviorizem v psihologiji in Glasserjevih novosti niso mogli sprejeti. Ko so se kasneje v Združenih državah začele uveljavljati konstruktivistične teorije v psihoterapiji, je Glasser pod vplivom fizika W. T. Powersa, ki se je ukvarjal z 'znanostjo o življenju', že krenil z 'novo realitetno terapijo'. Ta sloni na idejah tako imenovane 'epistemološke revolucije', ki presegajo poenostavljeno razmišljanje kognitivne psihologije, da so možgani kot računalnik, ki obdeluje informacije in se odziva nanje. Epistemološka revolucija se začneja najbrž v filozofiji že s fenomenologiji, v biologiji z avtopoezo H. R. Maturane in F. J. Varele, in s Heinz von Foersterjevo »kibernetiko drugega reda«. Powers je kot fizik razvil model vedenja, ki ga je imenoval Zaznavna kontrolna teorija (PCT). Mnoge Glasserjeve trditve so bile potrjene. Toda Powers je kot znanstvenik vztrajal na svojem znanstvenem modelu in je rad označil druge modele kot psevdo-modele (Freudov, Hullov, celo model Maturane). Glasser je dal Powersu v marsičem prav, ni pa odstopil od svoje enostavnosti, češ terapevt mora 'naučiti' klienta, kaj mu prinaša teorija izbire, zato je najbolje, da se terapevt in klient zlahka razumeta. Dal je prednost uporabnosti pred znanstvenostjo. Zato moramo pri Glasserju, če nas to zanima, sami iskati meta-teoretične predpostavke, na katerih gradi svojo terapijo.

Končno visoka priznanja Glasserju za njegovo delo v ZDA

Kot mnoge dobre ideje so te rabile čas tudi v ZDA. Dr. Glasser je leta 1990 prejel Častni doktorat Univerze San Francisco; leta 2003 je prejel od Ameriškega združenja svetovalcev (ACA) Priznanje za pomemben strokovni prispevek na področju svetovanja; leta 2004 je dobil priznanje kot 'Legenda svetovanja'; leta 2005 je prejel od Ameriškega psihoterapevtskega združenja (APA) visoko priznanje kot 'Mojster terapije', istega leta pa od Mednarodnega centra za študij psihiatrije in psihologije za svoj izjemen vpliv, ki ga je imel kot avtor in psihoterapevt – 'Priznanje za življenjsko delo'.

Stanje v Evropi

Čprav je po drugih kontinentih na tisoče ljudi, ki so si pridobili osnovno znanje iz teorije izbire, Evropa Glasserjevih idej pred letom 2000 ni dosti poznala z izjemo dveh držav: bivše Jugoslavije in Irske. Sprejela je psihoterapevtske pristope iz ZDA kot so Rogersov pristop, gestalt, transakcijska analiza in druge. Domnevam, da je šlo za dvojce: filozofska tradicija Evrope ne sprejema zlahka ameriškega pragmatizma. Dr. Glasser je bil kot zdravnik zagnan za odkritja, ki pomagajo človeku (in morda človeštvu) v duševnih stiskah. Ni pa imel ambicije, da bi veljal za znanstvenika. Intuitivno je v psihiatrični in pedagoški praksi odkrival, kaj pomaga ljudem in v več kot dvajsetih knjigah na najenostavnejši način sporočal drugim o svojih izkušnjah.

Realitetna terapija se je v Evropi uveljavila kot enakovreden psihoterapevtski pristop v okviru pluralistične Evropske zveze za psihoterapijo (EAP) prav preko Slovenije. To ni bilo lahko, ker teorija izbire in realitetna terapija na zdravje gledata kot na entiteto neodvisno od bolezni. Zdravje lahko razvija večina ljudi sama, zato avtor piše enostavno – tudi za ljudi, ki niso strokovnjaki. Te enostavnosti tako kot ameriškega pragmatizma Evropa ne sprejema zlahka. Po daljšem dokazovanju nam je uspelo prepričati strokovne organe v EAP, da gre za znanstveno utemeljeno teorijo in za v praksi preverjeno uspešno terapijo, ki je podprta z mnogimi raziskavami. Društvo za RT Slovenije je dalo pobudo društvom v drugih državah za ustanovitev Evropskega združenja za realitetno terapijo (EART) in člani slovenskega društva so združenju predsedovali celo desetletje. Društvo za realitetno terapijo Slovenije (DRTS) je leta 1998 skupaj z nekaterimi drugimi psihoterapevtskimi pristopi soustanovilo Slovensko krovno zvezo za psihoterapijo (SKZP); to je omogočilo pridobitev Evropske diplome iz psihoterapije (ECP). Verjetno je s tem 'teorija izbire', še bolj pa 'realitetna terapija', kot bolj znana blagovna znamka, dobila domovinsko pravico v Evropi.

Potek sprejemanja realitetne terapije in teorije izbire v Sloveniji

Ker osnovno razumevanje človeka v okviru neke teorije velja na vseh človeških področjih, je dr. Glasser podvomil o ustreznosti ameriškega šolskega sistema. Leta 1969 je izšla knjiga z naslovom Šole brez neuspešnih in tej je kasneje sledila še vrsta njegovih knjig o izobraževanju in vzgoji. Podobno kot na področju psihoterapije, kjer je naletel na odpor splošnega prepričanja o duševnih boleznih, je tudi na področju vzgoje in izobraževanja naletel na odpor splošnega prepričanja, da je vedenje človeka treba – in da se ga da – nadzorovati s kaznovanjem oz. nagrajevanjem; to prepričanje je podpiral močan behaviorizem v ZDA.

Napačen čas in napačno področje za aplikacije Glasserjevih idej

V Sloveniji realitetne terapije in kasneje teorije izbire niso le težko sprejeli, ampak so njeno uporabo aktivno preprečevali. V Sloveniji smo začeli uporabljati Glasserjeve ideje v nepravem času in na nepravem področju. S kolegico psihologinjo in sodelavci smo skušali v sedemdesetih letih nekatere Glasserjeve zamisli uveljaviti pri vzgojnem delu z mladino z »motnjami vedenja in osebnosti« v enem od slovenskih vzgojnih domov.

Osnovna značilnosti takratnega časa: samoupravljanje z vsemi zvijačami, ki so omogočale »mehko« diktaturo proletariata; vzgajali smo »celovite socialistične osebnosti«, kar je lahko zagotavljalo le ideološko enoumje. Na področju (pre)vzgojnih ustanov se je začel uveljavljati permissivni pristop, ki je bil sam po sebi sicer upravičena protiutež do tedaj pretežno tradicionalni vzgoji v slovenskih zavodih, ki je temeljila na kaznovanju in manj na nagrajevanju. Mnogi izvajalci permissivnega pristopa so videli v tem pristopu strokovni napredek, kar je tudi bil, spregledali pa so, da je imel za »strokovnjake s političnim pedigrejem« tudi funkcijo Potemkinovih vasi. Jugoslovanski oblastniki so vedno z vrhunsko spretnostjo prikrivali svojo totalitarno oblast pred svetom prav s pretiravanji, češ da smo samoupravna družba, ki pazi na človekove pravice, tako da imamo najbolj humane zapore in da je naša vzgoja skrajno permissivna (ne-avtoritarna) ipd. Najvišji politični vrh je avtoritarno vsiljeval permissiven pristop in niso se več ozirali, ali je vse skupaj mladostniku še koristno. Žal večkrat ni bilo.

Temu smo se tisti, ki smo poznali Glasserjeve ideje, uprli. Postavljavci Potemkinovih vasi postanejo zelo hudi, če jim kdo podira kulise. Glasserjeve zamisli o tem, da je vsak človek odgovoren za svoje odločitve v prihodnosti, so prevedli v juridično odgovornost za pretekla dejanja. Torej Glasser naj bi se zavzemal za spreminjanje vedenja mladostnika s kaznovanjem? Seveda je to povsem v nasprotju z njegovo teorijo.

Ker nisem ubogal direktiv z vrha, so izkoristili moje petmesečno študijsko potovanje leta 1980 v ZDA in so me lustrirali iz pedagoške dejavnosti. Obtožili so me, da sem zlorabil delavsko samoupravljanje, ker nisem obvestil samoupravnih organov zavoda, čemu moja pot v ZDA. Zaslisovali so me dobri dve leti na sodišču; moj primer je bil 'prednosten'! Do glavne obravnave na sodišču sem našel »zgubljeni« zapisnik ustreznega samoupravnega organa in bil oproščen. Toda moje delovno mesto je bilo zasedeno.

Zaradi teh neverjetnih zapletov smo morali dr. Glasserja, ki je želel priti v Slovenijo, povabiti skozi stranska vrata – preko Hrvaške (leta 1982). V Sloveniji ni bil zaželen, zato je predaval v Zagrebu. Leta 1984 je dr. Glasser v Opatiji opravil prvi trening za hrvaške in slovenske psihologe ter socialne delavce in pedagoge. V osemdesetih smo opravili še nekaj treningov na Hrvaškem z ameriškimi inštruktorji iz Glasserjevega inštituta in ustanovili Društvo za realitetno terapije Jugoslavije.

Končno preboj v Sloveniji

Celo po osamosvojitvi Slovenije smo se Ljubljani približevali v velikem loku. Prve treninge smo v Sloveniji organizirali v Mariboru in na Primorskem potem smo šele začeli v Ljubljani. Leta 1992 smo ustanovili Društvo za realitetno terapijo Slovenije, ki je organiziralo leta 1997 v Portorožu 1. evropsko konferenco za realitetno terapijo s preko 400 udeleženci, ki se je je udeležil dr. Glasser. Ob tem sem po tolikih blokadah čutil zadoščenje.

Na pobudo slovenskega in hrvaškega društva smo leta 1998 ustanovili Evropsko združenje za realitetno terapijo (EART); vanj so se kmalu vključili še irsko, finsko, bosansko-hercegovsko in britansko društvo. Danes je EART član Evropske zveze za psihoterapijo (EAP). V letu 2008 je bil EART sprejet kot »Evropska pooblaščen organizacija za trening psihoterapije« (EWAO). Leta 1997 smo ustanovili Inštitut za realitetno terapijo (IRT), ki je leta 2011 pridobil status »Evropskega, za trening psihoterapije pooblaščenega inštituta« (EAPTI). S tem sta teorija izbire in realitetna terapija tudi v Sloveniji in Evropi pridobili domovinsko pravico.

Leta 2006 je dr. Glasser zadnjič obiskal Slovenijo in predaval na Rogli različnim psihoterapevtom, združenim v Slovenski krovni zvezi za psihoterapijo (SKZP) in v Društvu psihoterapevtov Slovenije (DPS). Zadnjič sem se srečal z Glasserjem na Mednarodni konferenci za teorijo izbire, realitetno terapijo, menedžment in dobrobit življenja avgusta 2012 v Los Angelesu.

Dr. William Glasser, moj učitelj in Bill, moj prijatelj, je stavil človekovo srečo in duševno zdravje na medčloveško povezanost, sobivanje, ljubezen. Takega sem poznal, tako je tudi živel. Potrebo po ljubezni, sobivanju je povzdignil skoraj na nivo instinkta; da je nikakor ne bi zanemarili, da se nam ne bi zgodilo podobno kot ptici-selivki, ki zanemari instinkt selitve na jesen in zmrzne.
