



IZVANJSKA KONTROLA

- «Izvanjska kontrola počiva na slijedećoj glavnoj premisi: ako smo nesretni, nismo odgovorni za to kako se osjećamo. Uvijek su uzroci naše boli neki drugi ljudi, događaji koje ne možemo kontrolirati ili nešto pogrešno u strukturi ili kemizmu našega mozga»
- «...a budući da je to greška druge osobe, a ne naša, ne pokušavamo promijeniti svoje ponašanje.»

W. Glasser i C. Glasser: *NAĆI SE I OSTATI ZAJEDNO*, Alinea, 2001.

- 3 vjerovanja izvanjske kontrole:
 1. mi odgovaramo na jednostavan vanjski signal
 2. mogu utjecati na druge i oni na mene, bez obzira što druga strana želi
 3. opravdano je, i dužnost je ismijavati, prijetiti... nagrađivati... da bi drugi napravio ono što želim

W. Glasser: *TEORIJA IZBORA, NOVA PSIHOLOGIJA OSOBNE SLOBODE*, Alinea, 2000.

- 4 moguće situacije tipa "pokušati-kontrolirati-nekog-drugog":
 1. želite da netko učini za vas nešto što ne želi
 2. netko drugi želi da vi učinite za njega što ne želite
 3. obostrano to želite
 4. samoga sebe prisiljavate na nešto što je bolno ili mislite da je nemoguće učiniti

W. Glasser: *TEORIJA IZBORA, NOVA PSIHOLOGIJA OSOBNE SLOBODE*, Alinea, 2000.

- "ja-znam-što-je-za-tebe-dobro" je kontrolirajuća, kažnjavajuća psihologija

W. Glasser: *REALITETNA TERAPIJA U PRIMJENI*, Alinea, 2001.

- «Kad o drugim ljudima počnemo donositi moralne prosudbe... tada smo duboko zašli u izvanjsku kontrolu.»

W. Glasser i C. Glasser: *NAĆI SE I OSTATI ZAJEDNO*, Alinea, 2001.

- ""... kad god pokušavamo činiti nešto da bismo nekoga na nešto prisilili, dolazimo da odgovora: što me više prisiljavaš, to ću ti se više opirati.""

W. Glasser: *TEORIJA IZBORA, NOVA PSIHOLOGIJA OSOBNE SLOBODE*, Alinea, 2000.

- "Ne samo da znam što je ispravno za mene, ja točno znam što je ispravno za svakoga, pogotovo za osobe s kojima sam najbliži."

W. Glasser: *NESRETNI TINEJDŽERI*, Alinea, 2002.

- "Nažalost... vjerujemo da nije samo naše pravo, nego i dužnost reći ljudima koji su nam bliski, naravno "konstruktivno", kako loše rade i kako bi im bilo bolje kad bi to činili na "naš" način."

W. Glasser: *TEORIJA KONTROLE*, Alinea, 1997.

- "Kad god imate poteškoća u odnosima s nekim tko vam je važan, svoju energiju utrošite na slike za koje ste saqsvim sigurni da ih možete doseći."

W. Glasser: TEORIJA KONTROLE, Alinea, 1997.

- 7 smrtnih navika izvanjske kontrole
 1. kritiziranje
 2. okrivljavanje
 3. pritužbe, žaliti se
 4. prigovaranje, grintanje
 5. prijetnje
 6. kažnjavanje
 7. potkupljivanje/nagrađivanje

W. Glasser: TEORIJA IZBORA, NOVA PSIHOLOGIJA OSOBNE SLOBODE, Alinea, 2000.

- " I konačno, glavna razlika između jezika izvanjske kontrole i alternative jezika teorije izbora je kreativnost. Sva ljudska bića su kreativno sposobna, ali toga gotovo nema u jeziku izvanjske kontrole. Jezik izvanjske kontrole je stereotipan; sastavljen je gotovo samo od nekih riječi koje se prečesto koriste i od prijetnji. Nasuprot tome jezik teorije izbora je bogat kreativnim riječima koje označavaju brigu a nikada bilo kakve prijetnje."

W. i C. Glasser: CHOICE: THE FLIP SIDE OF CONTROL – The Language of Choice Theory, 1998.