

**Dr. William Glasser**

## **ISPLATIVOST FOKUS GRUPA IZ TEORIJE IZBORA**

U brošuri *Duševno zdravlje kao pitanje javnog zdravstva – nova uloga pomažućih profesija* (2005.) objasnio sam da teorija izbora nudi rješenje za jedan od najizazovnijih ljudskih problema: kako da budemo mnogo bolje jedni s drugima nego što smo sada.

Možemo to učiniti nudeći Fokus grupe iz teorije izbora ili pojedincima po niskoj cijeni, ili besplatno kao dio dobro proširenog programa javnog zdravstva, kako sam opisao u brošuri.

Također sam objasnio da se modelu duševnog zdravlja kao pitanja javnog zdravstva opiru psihijatri koji prepisuju lijekove za mozak, kao i moćne farmaceutske industrije koje proizvode i reklamiraju te lijekove. Da bi nastavili koristiti medicinski model, psihijatri su visoko nagrađeni. Nema takovih nagrada za bilo koje druge stručnjake koji se bave duševnim zdravljem poput psihologa, socijalnih radnika i savjetovatelja, kao niti za mali broj psihijatara poput mene, koji ne prepisuju lijekove. Upravo suprotno – postoji kako aktivno, tako i prikriveno protivljenje tih dviju skupina prema savjetovanju i terapiji koje mi provodimo.

Vjerujem da je najveća mogućnost da prevladamo to protivljenje da mi se stručnjaci koji savjetuju i poučavaju pridruže u naglašavanju da neprekidno korištenje medicinskog modela stoji cijelu društvenu zajednicu ne samo neizrecivu ljudsku bijedu, nego i nevjerovatne količine novca poreznih obveznika.

### **Cijena koja se podrazumijeva u medicinskom modelu**

Za pojedince, najveći je izvor ljudske bijede neuspjeh u seksualnim odnosima kako izvan braka tako i u braku, te široke posljedice tog neuspjeha koje stvaraju obiteljske probleme.

Trošimo milijune proračunskog novca na neuspjele pokušaje unapređivanja obrazovanja, te još više da bi kontrolirali kriminal (u biti smo odustali od rehabilitiranja kriminalaca), a trošimo i nebrojene milijune na liječenje bolova, umora i slabosti za koje ne postoji patologija kojom bi objasnili te simptome.

Sav taj potrošeni novac može se lako pratiti unatrag prema svom izvoru: to su ljudska bića koja žele biti u boljim odnosima s ostalima, ali nisu još iznašli način na koji to učiniti.

## **Ne možemo rješavati problem, ako ne prihvatimo da on postoji**

Najviše me iznenađuje činjenica da niti ne prepoznamo da je srž problema naš neuspjeh da budemo s ostalim ljudima u dobrim odnosima. Izgleda kao da je to nepremostiva i skupa nedoumica, koju ništa ne može razriješiti. Stoga se moramo potruditi da živimo s tim.

Štoviše, kako bi se nosili sa simptomima naše nesposobnosti da se složimo s drugima, nastavljamo vjerovati da trebamo u mozgu tražiti patologiju koja ne postoji, nastavljamo koristiti lijekove da bi liječili tu "patologiju", te, najgore od svega, nastavljamo govoriti bezbrojnim nesretnim ljudima da ne mogu ništa poduzeti kako bi sami sebi pomogli.

Ukoliko bi koristili model javnog zdravstva, možemo mnogo toga učiniti i imamo dovoljno ljudi koji nam mogu pomoći.

Prvo, moramo prepoznati da je biti bolje s drugim ljudima problem duševnog zdravlja kao pitanja javnog zdravstva, a ne medicinski problem. Drugo, iako su prisiljeni zarađivati za život u okviru medicinskog modela sa svim njegovim nedostacima, gotovo svi psiholozi, socijalni radnici i savjetovatelji ipak uspijevaju djelotvorno savjetovati pojedine klijente kako bi im pomogli razriješiti probleme s bračnim partnerima, djecom, roditeljima, rođacima i drugim ljudima u njihovom životu.

Dok su neki od njih naučili koristiti teoriju izbora - moju metodu savjetovanja – mnogi koji nisu s njom upoznati jednako dobro koriste druge teorije.

No, kad bi ponovno pregledali sve nesretne ljude u svijetu izvanjske kontrole u kojem svi živimo, postalo bi očigledno da čak i da ih oslobodimo medicinskog modela, još uvijek ne bi mogli tako ogromnom broju ljudi pojedinačno pomoći.

Nasreću, svakog stručnjaka za duševno zdravlje koji želi voditi grupe iz teorije izbora mogu lako osposobiti učitelji Instituta Williama Glassera. Te su grupe dobar primjer kako razviti javno duševno zdravlje.

Kad se susreću, grupe koriste moju knjigu *Upozorenje, psihijatrija može biti opasna po vaše duševno zdravlje* (2003.) ili knjigu *Teorija izbora – nova psihologija osobne slobode* (1998.).

Učenje teorije izbora u tim malim skupinama je potpuno dragovoljno. Ljudi mogu učiti onoliko koliko žele, a sve što uče pomoći će im da budu bolje u odnosima s važnim osobama u svom životu.

U takvom primjeru malo učenja ne može štetiti. Glavni poticaj na učenje dolazi iz same teorije. Što ju bolje poznajemo, ona bolje i brže djeluje. Ne zahtijeva nikakvo prethodno obrazovanje, a lako se i ugodno uči.

Teorija je također politički i religiozno neutralna. Nikad nitko iz tih sektora nije izrazio neku zabrinutost vezanu s ovim idejama.

## **Započnite svoju profesionalnu karijeru poučavanjem Fokus grupa iz teorije izbora**

Kad sam započeo svoju praksu 1956. godine, prva briga mi je bila gdje pronaći klijente. Najveći broj poslale su mi žene koje su radile na porti ambulantne klinike na UCLA (**University of California, Los Angeles**), gdje sam se usavršavao. U to vrijeme, na UCLA-i se naplaćivalo deset dolara po satu, te sam im rekao da ću u mojem uredu raditi sa svakim po toj cijeni. Nakon takvog početka, razvio sam malu praksu, a kako sam uskoro počeo pisati, pružati konzultacije i poučavati, više mi nije trebalo.

Ako započinjete s grupom, ili na klinici s licenciranom supervizijom, neće vam trebati dopusnica da započnete Fokus grupu iz teorije izbora, ukoliko su vaši supervizori spremni slijediti vaš napredak dok poučavate grupu. Tako možete sa svojim supervizorom dijeliti što radite i možete postati osoba koja je pokrenula proces u organizaciji ili na klinici.

Kad započinjete taj program, važno je objasniti da to nije grupna terapija. To je skupina koja uči teoriju izbora raspravljajući o tekstu u brošuri *Duševno zdravlje kao problem javnog zdravstva* i jednoj od knjiga (*Upozorenje, psihijatrija može biti opasna po vaše duševno zdravlje* (2003.) ili knjiga *Teorija izbora – nova psihologija osobne slobode* (1998.).

Budući da se u takvim raspravama često nametne tema bračnih problema, možda požele pročitati moju knjigu *Naći se i ostati zajedno*, koja objašnjava kako primijeniti teoriju izbora u braku.

Svoj rad u grupi možete naplaćivati koliko želite, a moj je savjet da za početak imate nisku cijenu. Ukoliko tržište dozvoli, uvijek možete dignuti cijenu.

Neke od Fokus grupa iz teorije izbora koje su već napredovale postižu uspjehe baveći se kontrolom bola, obiteljskim nasiljem, ovisnostima, roditeljstvom, oporavljanjem nakon razvoda braka, odnosima s tinejdžerima, problemima na radnom mjestu, izazovima treće životne dobi, korištenju psihijatrijskih lijekova, radom sa zatvorenicima, pripravnicima, povezivanjem grupa učitelja (team building) i ljudima koji su na listama čekanja u zdravstvenim centrima.

Mnoge od tih grupa uključuju ljude iz više od jedne navedene kategorije i ta raznolikost često povećava djelotvornost grupe.

Osoba ne treba biti ozbiljno nesretna da bi se pridružila Fokus grupi iz teorije izbora. Pojedinci koji žele iskusiti osobni rast i unaprijediti svoju dobrobit također su dobro došli. Kako se stvara Fokus grupa i kako se razvija detaljno je opisano u mojoj knjizi *Upozorenje, psihijatrija može biti opasna po vaše duševno zdravlje*.

Pod pretpostavkom da dobijete svoju Fokus grupu i da imate dopusnicu za savjetovanje, pojedinci iz grupe će vas vjerojatno privatno potražiti zbog svog osobnog problema. Čim se to dogodi, trebali bi biti na svom putu kao savjetovatelj i kao učitelj javnog zdravstva.

Ako imate ikakvo pitanje, pišite mi na [wginst@wglasser.com](mailto:wginst@wglasser.com)  
Odgovaram na svoju moju poštu.

**Napomena:**

Dr. William Glasser pozvani je gost – predavač na međunarodnom stručno-znanstvenom skupu Ri-kvaš-21 SVAKA ŠKOLA MOŽE USPJETI (Treći hrvatski susret škola koje promiču ideje Glasserove kvalitetne škole) koji će se održati u Rijeci, 06. i 07. lipnja 2006. godine:

<http://www.wglasser.com>

[http://www.igor-longo.com/citati\\_glasser.htm](http://www.igor-longo.com/citati_glasser.htm)

<http://kvas.hr/>