



# KVALITETA - SVIJET KVALITETE - SLIČICE

- "Ovaj mali osobni svijet, koji svaka osoba počinje stvarati u svom pamćenju kratko vrijeme nakon rođenja, te ga nastavlja stvarati i preoblikovati tijekom cijeloga života, sačinjen je od male grupe specifičnih slika koje, bolje od ičega što znamo, oslikavaju najuspješnije načine zadovoljavanja jedne ili više naših osnovnih potreba."

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

- "Teorija izbora objašnjava da realitet zapažamo različito zbog svijeta kvalitete."

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

- "Kada naučimo nešto što zadovoljava jednu ili više naših potreba, koristimo naše razvojne osjete kao multisenzornu kameru i napravimo sliku ove situacije koja zadovoljava potrebe. Mi pohranimo tu sliku u našim glavama na mjestu koje se najbolje može nazvati naš osobni album sa slikama." (napomena: osobni album sa slikama-stari termin = svijet kvalitete-novi termin)

*W. Glasser: TEORIJA KONTROLE U RAZREDU, HURT, interno izdanje (bez god.)*

- «Kvaliteta je sve ono što smo iskusili da dosljedno zadovoljava jednu ili više osnovnih potreba»

*W. Glasser: QUALITY SCHOOL TEACHER 1993.*

- "Kako rastemo, učimo sve više načina da zadovoljimo svoje bazične potrebe i pohranjujemo ova iskustva kao slike u naš album."

*W. Glasser: TEORIJA KONTROLE U RAZREDU, HURT, interno izdanje (bez god.)*

- "Album slika... to su slike ljudi, situacija i stvari koje su djelotvorno zadovoljile jednu ili više naših osnovnih potreba, te za koje vjerujemo da mogu to i u budućnosti."

*W. Glasser: TEORIJA KONTROLE U RAZREDU, HURT, interno izdanje (bez god.)*

- "Mijenjajući važne slike, mi mijenjamo svoje živote."

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

- "Sličice predstavljaju specifičan život kakav želite živjeti."

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

- "Nije lako promijeniti vlastite sličice, ali je još teže uvjeriti druge da mijenjaju svoje slike."

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

- «Slike iz našeg svijeta kvalitete – motivacija su za naša ponašanja.»
- «Dok naš svijet kvalitete sadrži slike onoga što želimo, naš je zadatak smisliti ponašanja kojima će se i dalje zadovoljavati te slike. Ne možemo li to domisliti, tada ponašanja koja odabiremo, kako bismo to pokušali ostvariti, postaju sve bolnija i bolnija.»

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

- «Mi sami imamo kontrolu nad slikom koju stavimo u svoj svijet kvalitete»
- «Neke ću sličice možda morati izbaciti kako nastavljam rasti i procjenjivati njihovu sposobnost da zadovolje moje potrebe.»

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

- ZNAČAJKE ALBUMA SLIČICA:

1. ispunjava potrebe; želje su povezane s potrebama
2. povezan sa svakim osjetom; želje su povezane s dodiranjem, okusom itd.
3. promjenjiv; želje se mogu zamijeniti drugim željama
4. realan i nerealan; neke se želje mogu ostvariti a druge se neostvarive
5. specifičan; želje su točno određene, nisu općenite
6. jedinstven; želje svake osobe su jedinstvene
7. zamagljen/nejasan; želje mogu biti nejasne
8. poredan prema prioritetima; želje postoje na različitim razinama poželjnosti
9. u sukobu jedna s drugom; želje se mogu međusobno isključivati
10. u sukobu sa željama drugih; želje mogu stvoriti međuljudske probleme
11. povezane jedne s drugima; želja je poželjna upravo stoga što je povezana sa željenim objektom
12. udaljene i neposredne; želje se mogu željeti trenutačno ili s odgodom
13. podsjećajuće; želja može biti poželjna jer podsjeća osobu na drugu poželjnu želju

(Wubbolding 1985./86)

*Prema R. E. Wubbolding: KAKO RAZUMJETI REALITETNU TERAPIJU- METAFORIČKI PRISTUP, Alinea, Zagreb, 1998.*

- "U svom ću svijetu kvalitete neku sliku zadržati sve dotle dok mi je ona od neke koristi."
- "No neke zadržavamo i više nego što treba, jer bi izbacivanje donijelo još veću frustraciju i bol."

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

- "Ni jednu sliku iz vaše glave ne možete samo tako prestati željeti, ali možete između svojih slika odabrati one koje imaju veću šansu da ih zadovoljimo."

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

- "Budući da je jedini način na koji sličice iz albuma možemo maknuti taj da ih zamijenimo drugima, koje će također moći zadovoljiti iste osnovne potrebe, ljudi često, ponekad i cijeli život mnogo trpe, jer ne mogu zamijeniti sličice."

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

- "Glavni kriterij zadržavanja neke slike u svijetu kvalitete jest kakvoća iskustva koju osjetimo u trenutku kad odaberemo tamo ju smjestiti, bez obzira na to koliko ju bilo teško zadovoljiti ili koliko samodestruktivna može biti."

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

- "Teorija izbora uči da je svijet kvalitete srž moga života, a nije srž života nikog drugog."  
*W. Glasser: TEORIJA IZBORA, NOVA PSIHOLOGIJA OSOBNE SLOBODE, Alinea, 2000.*

- "Ono što ne možete učiniti, bez obzira koliko prijetili ili kažnjavali, jest utjecati na nekoga da promijeni bilo koju sliku koju je stavio u svoj svijet kvalitete."  
*W. Glasser: TEORIJA IZBORA, NOVA PSIHOLOGIJA OSOBNE SLOBODE, Alinea, 2000.*

- "Ako je slika u našem svijetu kvalitete, mi je želimo ostvariti u realnom svijetu i nastojimo to učiniti što je moguće prije. Jedini način da prestanemo željeti tu sliku jest da je izvadimo iz svog svijeta kvalitete."  
*W. Glasser: TEORIJA IZBORA, NOVA PSIHOLOGIJA OSOBNE SLOBODE, Alinea, 2000.*

- "Slike u našim svjetovima kvalitete vrlo su nam značajne i teško ih je mijenjati jer se oslanjaju na dobre osjećaje: onome kako smo se osjećali u prošlosti, kako se osjećamo sada i kako pretpostavljamo da ćemo se osjećati u budućnosti."  
*W. Glasser: NESRETNI TINEJDŽERI, Alinea, 2002.*

- "... slike koje pohranjujemo u našem albumu ne moraju biti kompatibilne; često su u ozbiljnom konfliktu. Sve što nam je potrebno da bismo stavili sliku u naš album je to da ona bude zadovoljavajuća za barem jednu bazičnu potrebu."  
*W. Glasser: TEORIJA KONTROLE U RAZREDU, HURT, interno izdanje (bez god.)*

- **VRIJEME KVALITETE**

Vrijeme kvalitete sastoji se od vremena provedenog isključivo s drugom osobom... da bi se aktivnost okvalificirala kao vrijeme kvalitete mora imati nekoliko značajki:

1. zahtjeva napor (tjelesni ili umni)
2. odražava zajednički prihvaćene vrijednosti
3. uključuje svijest o postojanju druge osobe
4. ponavlja se
5. događa se u ograničenom vremenskom razdoblju
6. razgovara se o sigurnim temama
7. nema kritiziranja

*Prema R. Wubbolding: PRIMJENA REALITETNE TERAPIJE, Alinea, 1998.*

