



REALITETNA TERAPIJA

- Posao terapeuta je podučiti klijenta teoriji izbora, kao dio savjetovanja.
W. Glasser: TEORIJA IZBORA, NOVA PSIHOLOGIJA OSOBNE SLOBODE, Alinea, 2000.
- "Pomažem im (klijentima –op.) činiti bolje izbore i učim ih ponešto od teorije izbora."
W. Glasser: TEORIJA IZBORA, NOVA PSIHOLOGIJA OSOBNE SLOBODE, Alinea, 2000.
- "... klijenti se uvijek ponašaju prema informaciji koja je u njihovom zamijećenom svijetu. Vitalni dio savjetovanja je gotovo uvijek pokušaj da se klijente pouči da drugi ljudi ne zamjećuju svijet na isti način kao oni."
W. Glasser: TEORIJA IZBORA I REALITETNA TERAPIJA – radna bilježnica, HURT (bez god.)
- "Glavni cilj realitetne terapije je pomoći klijentima da nauče da mogu birati djelotvornija ponašanja."
W. Glasser: TEORIJA IZBORA I REALITETNA TERAPIJA – radna bilježnica, HURT (bez god.)
- "K savjetovatelju odnosno psihoterapeutu dolaze osobe (ili skupine osoba) koje urođene potrebe ne zadovoljavaju djelotvorno ili ih ne zadovoljavaju na način koji drugim osobama omogućuje zadovoljavanje njihovih osnovnih potreba."
L. Lojk: ZNANSTVENA UTEMELJENOST REALITETNE TERAPIJE, Alinea, 2001.
- "... simptomi nestaju kad klijent počne činiti bolje izbore, ili izbore koji u većoj mjeri zadovoljavaju njegove potrebe."
W. Glasser: REALITETNA TERAPIJA U PRIMJENI, Alinea, 2001.
- "Srž realitetne terapije je prenijeti klijentu poruku da je u svakom odnosu bitno ono što ti odabireš raditi, a ne ono što drugi odabiru."
W. Glasser: REALITETNA TERAPIJA U PRIMJENI, Alinea, 2001.
- "Realitetna tereapija smatra da je osobna povezanost između savjetovatelja i klijenta najbolji, najbrži a često i jedini način da klijent nauči kako će razvijati svoje odnose s osobama koje treba."
L. Lojk: ZNANSTVENA UTEMELJENOST REALITETNE TERAPIJE, Alinea, 2001.
- "... moram se usmjeriti na ono što ona (osoba/klijent-op.) može promijeniti: njezino postupanje i razmišljanje."
W. Glasser: REALITETNA TERAPIJA U PRIMJENI, Alinea, 2001.

- "Dobra sadašnjost može odvesti u budućnost. Loša sadašnjost ima vrlo dobre šanse završiti u lošoj budućnosti ili bez budućnosti."

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

- "Kad ljudi odabiru bolne ili lude simptome, to nije zato što uživaju u njima. To je zato što ne znaju ništa bolje što bi mogli raditi."

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

- Simptomi se uglavnom javljaju zbog tri razloga:
 1. pomažu obuzdati ljutnju (ljućenje)
 2. poziv su u pomoć
 3. njima izbjegavamo povećavanja frustracije

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

- "Zadatak je realitetnih terapeuta pomoći... (klijentima.op.) da prepoznaju svoje želje i potrebe, da ispitaju svoja ponašanja i formuliraju bolje načine da postignu ispunjenje i zadovoljstvo!"

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

- Savjetovanje nudi dvije mogućnosti klijentu

1. da klijent promijeni ono što želi
2. promijeni način kako se odnosi (ponaša)

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

Sve klijente:

- učimo novim ponašanjima kojima će unaprijediti odnose, tako da im simptomi nisu potrebni
- ne silimo ih na promjene

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

- "U RT držimo da čovjek ne može živjeti pun život niti biti sretan ako ne zadovoljava svoje temeljne urođene potrebe."

Leon i Boba Lojk: REALITETNOM TERAPIJOM DO BOLJIH ODNOSA, Rogla 2001.

- "Ako odaberete prave ljude, oni vam neće reći što biste trebali činiti; oni će vam pomoći da postavljate prava pitanja kako biste dospjeli onamo gdje želite."

B. Boffey: NANOVO SE STVORITI, Alinea, 1995.



W. Glasser

- Realitetna terapija jedinstvena je savjetovateljska metoda temeljena na teoriji izbora:
 1. vjerujem da ljudi odabiru ponašanje kojim se suočavaju sa sadašnjim nezadovoljavajućim odnosom;
 2. savjetovatelj pomaže klijentima odabrati nove oblike ponašanja za poboljšanje odnosa;
 3. da bismo zadovoljili bilo koju potrebu, moramo imati dobre odnose s drugim ljudima;
 4. potrebe je moguće zadovoljiti jedino u sadašnjosti, pa je zato RT usmjerena gotovo jedino na ovdje i sada;
 5. mi nismo žrtve prošlosti; rješenja nisu u analizi prošlosti;
 6. simptomi nisu važni za proces savjetovanja. Simptomima klijent izbjegava stvarni problem a to je unapređenje nekog sadašnjeg odnosa;
 7. savjetovatelj i klijent stvaraju dobar odnos što klijentu može pomoći kod unaprijeđivanja problematičnog odnosa zbog kojeg je na savjetovanju;
 8. terapeut poučava teoriju izbora klijente, na razne načine, kao dio terapije.

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

- U RT:
 - nema istraživanja snova
 - nema dijagnosticiranja
 - problemi klijenta nisu zbog neurokemijske neravnoteže mozga
 - duševne bolesti su rijetke; to su ozljede glave, Alzheimer, infekcije mozga, genetska oštećenja, EPY, autizam...

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

- "Naši problemi su rezultat naših opažanja, naših djela, misli i osjećaja. Mijenjanje tih elemenata unutar nas samih pruža nam mogućnost da budemo dio rješenja naših vlastitih problema."

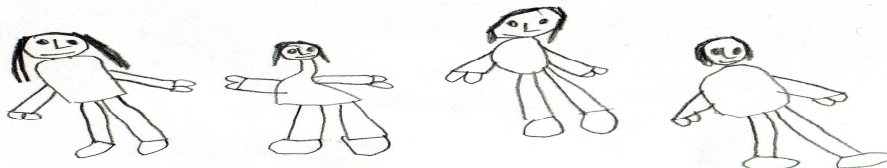
B. Boffey: *NANOVO SE STVORITI*, Alinea, 1995.

- "Moj je posao naučiti ... (klijenta-op.) da ojača odnos tako da iz njega odstrani sedam ubojitih navika izvanjske kontrole."

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

- "Kroz savjetovanje (mlada osoba-op.) treba naučiti da za nju nema dobiti u tome što njih (roditelje-op.) okrivljuje. Njezina je jedina mogućnost da se nauči postupati primjereno, bez obzira na to što oni učinili.... Moram je uvjeriti da nisam nimalo sličan ni jednoj odrasloj osobi s kojom je dolazila u kontakt zadnjih godina i, čineći to, pokazati joj da je njezino neprimjereno ponašanje potpuno nepotrebno kad sa mnom ima posla....ukratko , što brže budem mogao, povezat ću se s njom i stvoriti novi, nekontrolirajući odnos kroz koji ona može rasti."

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



- KAD KLIJENT DOLAZI SAVJETOVATELJU, NEŠTO ZNAMO VEĆ UNAPRIJED
 - znamo da će govoriti o svom nezadovoljstvu
 - znamo s čim je to nezadovoljstvo i slabo osjećanje povezano:
 1. Ne znaju razviti zadovoljavajući odnos u kojem bi zadovoljili potrebu za ljubavlju i pripadanjem
 2. Optužuju druge za svoje probleme (velik dio vremena troše da bi kontrolirali druge ili da bi se izvukli od tuđeg kontroliranja)
 3. Ako dođu dobrovoljno na savjetovanje, savjetovanje žele usmjeriti na svoju patnju i problem; ako su ih na savjetovanje uputili drugi, optužuju te druge. Jedni i drugi nastoje se izvući od toga da bi se usmjerili na stvarni problem – kako promijeniti svoje ponašanje da bi bolje zadovoljili svoje potrebe.
 4. Za svoje nezadovoljstvo ili nesreću optužuju događaje, koji su se dogodili u prošlosti ili bi se mogli dogoditi u budućnosti
 5. pokušavaju se izvući od susreta s činjenicom da su jedina osoba koju mogu kontrolirati i da sami izabiru jad na koji se žale.

Leon i Boba Lojk: REALITETNOM TERAPIJOM DO BOLJIH ODNOSA, Rogla, 2001.

NAČELA NA KOJIMA SE TEMELJI REALITETNA TERAPIJA

1. Ljudska bića motivirana su da zadovoljavaju svoje potrebe i želje. Ljudske potrebe su zajedničke svim ljudima. Želje su jedinstvene za svakog pojedinca.
2. Razlika (frustracija) između onoga što ljudska bića žele i onoga što zamjećuju da dobivaju od svog okruženja izaziva određena ponašanja.
3. Ljudsko je ponašanje koje se sastoji od djelovanja, mišljenja, osjećanja i fiziologije, svrhovito, tj. Njegova je svrha prebroditi jaz između onoga što osoba želi i onoga što zamjećuje da dobiva.
4. Djelovanje, mišljenje i osjećanje su nerazdvojni vidovi ponašanja. Stvoreni iznutra većina njih su izbori.
5. Ljudska bića promatraju svijet kroz zamjedbe. Postoje dvije opće razine zamjedaba: visoka i niska. Niska razina zamjedbe znači spoznaju o događajima i situacijama. Visoka razina zamjedbe te iste događaje i situacije vrednuje.

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

SVRHA POSTAVLJANJA PITANJA U REALITETNOJ TERAPIJI:

1. ući u klijentov unutarnji svijet
2. prikupiti informacije
3. pružiti informacije
4. pomoći klijentu da preuzme učinkovitiju kontrolu

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