



Budimo bliži

Koliko ljudi –
čovjek do čovjeka,
koliko ljudi,
a nigdje nikoga.
Svi se guraju,
a kao da bježe,
tako bih voljela
da ih povežem,
stisnem im ruke,
čujem im boli,
da im pokažem
kako ih volim.
Koliko ljudi –
masa velika,
a tvrda samoća,
Tvrđa od čelika.

Zvezdana Čagalj - Utrobičić
NEGDJE IZMEĐU

Demetra, Zagreb, 1999.

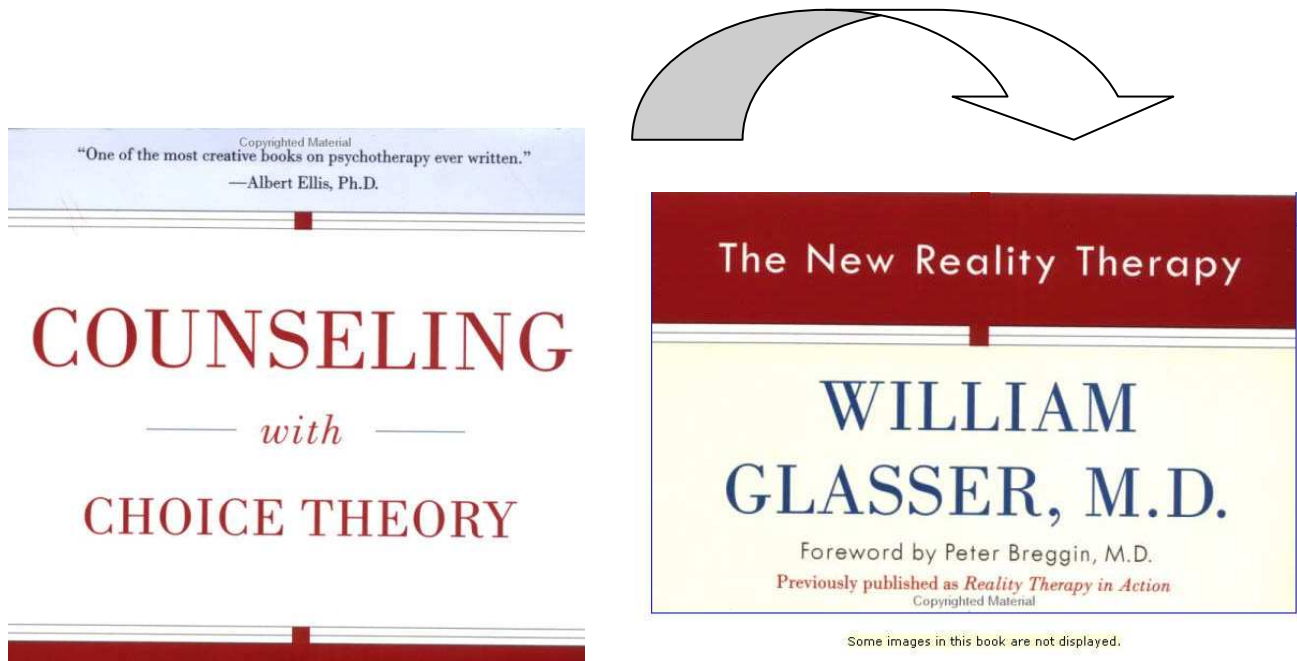
Teorija izbora (TI) omogućava rad s klijentima u odnosu jedan-na-jedan, a postoje okolnosti, mogućnosti i potrebe da se radi s parom klijenata (najčešće partnerski odnosi, roditelj i dijete...) ili s grupom osoba.

U individualnom savjetovanju naglasak se stavlja na sadašnjost i na načine kojima se može kreirati kvalitetnija budućnost.

Kako reče davno Epiktet (cca 55. god AD) „... sloboda i sreća započinju s jasnim razumijevanjem jednog načela: neke stvari jesu u našoj kontroli, a neke stvari nisu...; pokušaji kontrole ili mijenjanja onoga što ne možemo, rezultiraju samo mučenjem.“ Teorija izbora jasno ističe kako je jedino ponašanje koje možemo kontrolirati naše vlastito. Svaki drugi pristup donosi probleme u ljudskim odnosima.

TI kao teorija ljudske motivacije bitno je drugačija od dominantnog gledanja na izvore i poticaje ljudskog ponašanja - izvanjsku motivaciju. Lokus kontrole vlastitog ponašanja TI vidi u samom čovjeku, njega vidi kao osobu koja bira svoja ponašanja,

kao osobu koja od vlastitih ponašanja ima koristi ili štetu - a to sama može prosuditi, te vjeruje da osoba može mijenjati svoje ponašanje i tragati za drugim, djelotvornijim načinima za zadovoljavanje svojih želja, očekivanja, vrijednosti, snova... jednom rječju – potreba.



Teorija unutarnje kontrole... "teorija izbora je način da druge ostavite na miru i koncentrirate se na kontroliranje samog sebe, tako da ostanete što je moguće više povezani s važnim ljudima u svom životu." (*W. Glasser: Nesretni tinejdžeri, Alinea, 2002.*)

Klijent najčešće dolazi na savjetovanje s uvjerenjem kako su za (nepovoljnu) situaciju u kojoj jest, odgovorni („krivi“) drugi, te da se drugi trebaju promijeniti kako bi njima bilo bolje. Tijekom savjetovanja klijent se od jadikovki, isprika i okrivljavanja drugih za svoje tegobe počinje okretati prema svojim željama, vrijednostima i potrebama, od usmjerenosti na osjećaje pomiče se ka djelovanjima, od „ne želim“, „ne volim“ i neću“ – sve više usvaja novi rječnik teorije izbora u kojem je „želim“ i „potrebno mi je“ i „učinit ću“.

Savjetovatelj ima o klijentu čitav niz informacija i prije nego ga upozna. Zna da je klijent nesretan, prvenstveno zato jer nije uspostavio blizak odnos s važnim osobama, da nije zadovoljio potrebu za ljubavlju i pripadanjem i da ne čini stvari koje smatra značajnim činiti u svome životu. Također unaprijed zna da klijent za svoje stanje odgovornost pripisuje drugim osobama: djetetu, partneru, šefu... i da mnogo vremena ulaže u pokušaje kontroliranja drugih ljudi ili da bi pobjegao od kontrole drugih. Klijenti su često „uvremenjeni“ u prošlosti ili strahuju što bi im se moglo dogoditi u budućnosti. Malo su u SADA i OVDJE. Teško prihvaćaju da oni SADA mogu nešto promijeniti, da to mogu ONI SAMI i da je za pozitivnu promjenu presudan NJIHOV proaktivitet.

Kao i u većini savjetovanja (i/ili psihoterapijskih pristupa) i u TI značajan dio jest odnos savjetovatelja s klijentom Povezati se s klijentom u prisnoj, opuštenoj i podržavajućoj atmosferi bitan je preduvjet uspjeha u savjetovanju.

O odnosu klijent – savjetovatelj, Leon i Boba Lojk pišu: „...iznimno je važan ... odnos između njih ima sam po sebi smisla, istodobno je terapijsko sredstvo za doseganje cilja kako bi klijent u svom životu naučio razvijati dobre odnose koji su izvor duševnoga i velikim dijelom tjelesnog zdravlja.

Odnos ... je važan i zato jer su klijenti uglavnom usamljeni ljudi koji nisu uspjeli uspostaviti nikakav pozitivan odnos s ljudima. U odnosu s terapeutom dobivaju iskustvo o tome što je to dobar odnos. Istinski suradan odnos koji održava terapeut klijentu omogućuje da na svoj život pogleda s drugog motrišta i tako potraži rješenja."

(Leon i Boba Lojk: Realitetnom terapijom do boljih odnosa, Rogla, 2001.)

U takvom ozračju povjerenja, tijekom savjetovanja potiče se klijenta da istražuje svoje (neostvarene) vrijednosti, želje i potrebe... potiče se na analizu sadašnjih ponašanja i na samoprocjenu njihove djelotvornosti te na iznalaženje drugih načina koji bi klijentu omogućili bolje zadovoljavanje njegovih temeljnih potreba.

Klijent najčešće dolazi s nizom simptoma koji su „neželjeni rezultat“ izbora koje je prethodno imao, pokušavajući zadovoljiti svoje psihičke potrebe.

TI polazi od uvjerenja da se zapravo svi ljudski problemi mogu svesti na probleme ljudskih odnosa. Klijent koji dolazi na savjetovanje SADA ima problema s nekim važnim odnosom u svome životu, bez obzira kada je taj problemni odnos započeo. Glasser kaže kako patimo zbog slabe povezanosti s drugim osobama koje su nama važne i kojima mi želimo biti važni. Trebamo se povezati s klijentom i dati mu početno iskustvo toplog, ljudskog odnosa. Uključenost i povezanost savjetovatelj-klijent je temelj savjetovanja.

Savjetovanjem se klijentu nude dvije mogućnosti: da promijeni ono što želi i/ili da promijeni način kako se odnosi (ponaša), da bi iz situacije nemoći krenuo prema uspostavljanju djelotvornije kontrole vlastitog života. U tom smislu savjetovatelj poučava klijenta teoriji izbora kao dijelu savjetovanja. To je jedan od specifikuma ovog svjetonazora. Glasser kaže: „Pomažem im (klijentima-IL) činiti bolje izbore i učim ih ponešto od teorije izbora“ (*W. Glasser: Teorija izbora, nova psihologija osobne slobode, Alinea, 2000.*)

Savjetovanje koje nudi TI ili RT spada u vremenski kraće savjetovanje. Ponekad je dostatno nekoliko susreta da klijent ustanovi kako postoje putevi da se od simptoma pomakne ka rješenjima, od slabosti prema snazi, od slabe kontrole svoga života prema djelotvornijoj kontroli.



Posjetitelji web stranice zainteresirani za usluge individualnog savjetovanja teorijom izbora mogu se javiti mailom na adresu: igor.longo@st.t-com.hr .