



# TEORIJA IZBORA



## Misija Instituta Williama Glassera: **POUČAVATI SVIJET TEORIJU IZBORA**

---

**Teorija izbora (TI)** je svjetonazor i psihologija unutarnje kontrole, teorija kojom se objašnjava psihološko i fiziološko ponašanje živih bića, odnosno - zašto i kako činimo izbore koji određuju tijek našeg života.

TI tvrdi da su ljudi na ponašanje poticani iznutra, da sami biraju svoja ponašanja, da sami mogu evaluirati učinke svojih izabranih ponašanja, te da u slučaju da (ponašanjem) ne zadovoljavaju svoje temeljne potrebe mogu pronalaziti u svom kreativnom sustavu nove mogućnosti, izlaze, putove, rješenja...

TI vidi čovjeka kao slobodno biće koje bira ponašanja u namjeri da kontrolira svoju okolinu i time zadovoljava svoje urođene potrebe. TI kaže da smo poticani na ponašanje od naših 5 temeljnih (urođenih) potreba: preživljavanja, ljubavi i pripadanja, snage, slobode i zabave - a izabrana ponašanja uvijek su naš najbolji pokušaj zadovoljavanja tih potreba.

TI (i **Sedam skrbnih navika**) nude se kao zamjena za **psihologiju izvanjske kontrole** (poznata i kao S-R psihologija) koja je dominantni pristup ljudskim odnosima.

Ova **psihologija izvanjske kontrole** - destruktivna je za odnose. Kad je koristimo ugrožava nam mogućnosti da u odnosu nađemo zadovoljstvo, što će onda rezultirati udaljavanjem od onih s kojima želimo biti povezani.

Nepovezanost je izvor skoro svih ljudskih problema kao što su duševne bolesti, ovisnost, kriminal, školski neuspjeh, nasilje u obitelji... ("... mi trebamo jedni druge; ta je potreba zapisana u našim genima." - WG).

Na TI temelji se i **realitetna terapija** (Reality Therapy) - metoda savjetovanja i/ili psihoterapije koja pomaže osobi da se djelatno i kreativno suoči s poteškoćama, da ostvaruje svoj **"Svijet kvalitete"** (SK - ono što želi, treba, očekuje...) i pronađe bolje izbore (ono što čini) kako bi svoje potrebe zadovoljila.

TI daje vitalne smjernice i za izmjenu BOSS MANAGEMENTA (šefovskog upravljanja) u **LEAD MANAGEMENT** (voditeljsko upravljanje), te za uspostavu odnosa u **GLASEROVOJ KVALITETNOJ ŠKOLI** (GKŠ - školi bez prisile u kojoj se svi osjećaju dobro).



Detaljnije o ključnim pojmovima TI, RT, LM i GKŠ vidjeti na stranicama:  
[www.igor-longo.com/navodi/](http://www.igor-longo.com/navodi/)

# Odnosi i naše navike

---

## Sedam skrbnih navika (pomažu gradnji odnosa)

- Podupiranje
- Ohrabrivanje
- Slušanje
- Prihvatanje
- Vjerovanje
- Poštivanje
- Pregovaranje i usklađivanje

## Sedam ubojitih navika (razgrađuju i ruše odnos)

- Kritiziranje
- Prigovaranje
- Okrivljavanje, žaljenje, pritužbe
- Prijetnje
- Kažnjavanje
- Potkupljivanje ili nagrađivanje radi kontrole

---

Knjiga *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom* 1998.

Prevedena kod nas: *Teorija izbora, nova psihologija osobne slobode*, Alinea, Zagreb, 2000.