

Osvrt na knjigu;

William Glasser: *Teorija izbora* (2000)

Marko Bogadi

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: 0000-0002-9227-7239

William Glasser (1925.-2013.), američki psihijatar, praktičar i teoretičar na polju mentalnog zdravlja, idejni je začetnik *teorije izbora*, psihoterapijskog pravca *realitetna terapija* i alternativnog pristupa obrazovanju zvanog *kvalitetna škola*. Autor je preko 20 knjiga o mentalnom zdravlju, međuljudskim odnosima, učinkovitosti na radnom mjestu i obrazovanju te osnivač *Instituta za realitetnu terapiju u Kaliforniji* (1967), naknadno preimenovanog u *Institut Williama Glassera*. Glasserov rad prepoznat je diljem svijeta, a u Hrvatskoj stručnjake sa završenom edukacijom iz Teorije izbora, Realitetne terapije, Kvalitetne škole i/ili Suradničkog vođenja okuplja *HURT-Udruga za realitetnu terapiju Republike Hrvatske*.

TEMELJI TEORIJE IZBORA

Knjiga *Teorija izbora: nova psihologija osobne slobode* centralno je djelo i kulminacija Glasserovog dotadašnjeg psihološkog i pedagoškog rada, izvorno objavljena 1998. godine. Glasser je svoju teoriju u početku nazivao *teorija kontrole*, jer počiva na pretpostavci o važnosti kontroliranja samoga sebe (tzv. *unutarnja kontrola*), kao i na nemogućnosti dugoročnog kontroliranja drugih ljudi protiv njihove volje (tzv. *izvanjska kontrola*). Kasnije je svoju teoriju preimenovao u *teoriju izbora*, naglasivši time pozitivni aspekt kontrole pojedinca nad vlastitim ponašanjem. Kroz teoriju izbora jasno je da je Glasser zagovornik onoga što se danas naziva *unutarnjim lokusom kontrole*, iako to ne verbalizira tim riječima. Prema Petzovom *Psihologijskom rječniku* (Furlan i sur., 2005, str. 241) lokus kontrole je „*percipirano mjesto ili lokacija činilaca koji se doživljavaju kao izvori upravljanja osobnim ponašanjem i kao uzroci onoga što se osobi događa, uključujući njezine uspjehe i neuspjehe*“. Sukladno tome, unutarnji lokus kontrole bio bi onaj s internalnom orijentacijom, opisan na sljedeći način: „*osoba doživljava sebe kao izvor kontrole vlastitih postupaka i svoje sudbine, uzroke uspjeha ili neuspjeha nalazi u svojim osobinama, a ne locira ih u vanjske okolnosti*.“ Prema ovakvoj definiciji, razvidno je da Glasser zastupa internalnu orijentaciju lokusa kontrole.

S obzirom na primjenjivost teorije izbora u različitim aspektima života, čitatelj bi mogao pronaći osobnu korist u poznavanju iste u svakom aspektu života koji se tiče nekog oblika međuljudskih odnosa i konceptualizacije vlastite uloge u njima. Teorija izbora danas se primjenjuje u odgoju i obrazovanju (Glasserov koncept *kvalitetne škole*), psihološkom savjetovanju

i psihoterapiji (*realitetna terapija*), poslovnom vodstvu (*suradničko vođenje*) i općenito poboljšanju međuljudskih odnosa u različitim sferama života, bilo poslovnim, bilo privatnim.

Teoriju izbora najlakše je definirati poznavajući njezinu suprotnost, dakle uvjerenje da druge ljude možemo učinkovito kontrolirati (izmanipulirati) da se ponašaju onako kako nama odgovara. Glasser izvanjsku kontrolu smatra uzrokom svih prijepora u međuljudskim odnosima. Suprotno od izvanjske kontrole bilo bi shvaćanje da možemo kontrolirati jedino sami sebe (*unutarnja kontrola*). Sve što drugima možemo dati vezano za njihovo ponašanje jest informaciju, npr. informaciju kako njihovo ponašanje utječe na druge te koje su moguće posljedice, no ne možemo direktno utjecati na drugu osobu da promijeni vlastito ponašanje.

CJELOKUPNO PONAŠANJE

Prema Glasseru, ponašanje je način na koji osoba vlada sobom. Glasser uvodi definiciju *cjelokupnog ponašanja*, prema kojoj se svako ponašanje sastoji od četiri komponente: misli, aktivnosti, emocija i fiziologije. Ljudi su skloni tuđe ponašanje definirati uglavnom kroz komponentu aktivnosti, no Glasser ističe da komponenta aktivnosti, ili bilo koja druga, nije neovisna o ostalima. Ističe da čovjek ima neposrednu kontrolu samo nad prvim dvjema komponentama: mislima i aktivnostima. Emocije i fiziologiju osoba može kontrolirati samo posredno, preko prve dvije.

Međutim, iako Glasser navodi da ne možemo *kontrolirati* tuđe ponašanje, to ne znači da na njega ne možemo *utjecati*. Ipak je društvo sastavljeno od raznih normi i pravila koje su osmišljene radi kontrole ljudskog ponašanja, a uklapanje pojedinca u društvo temelj je postojanja civilizacije. Dovoljno je reći da ako želimo utjecati na tuđe ponašanje, to učinkovito možemo raditi jedino suradnjom s drugom osobom. Glasser navodi kako je svako ponašanje pojedinca svrhovito, no ono može biti djelotvorno ili nedjelotvorno (neučinkovito) s obzirom na svrhu samog ponašanja. Djelotvorno ponašanje pak može biti kratkoročno ili dugoročno. Fokus teorije izbora je na odabiru ponašanjâ koja će biti djelotvorna dugoročno, korisna i za pojedinca i za okolinu.

Glasser tvrdi da je svako naše ponašanje naš najbolji izbor u datum trenutku, ili ga barem mi takvim smatramo. Drugim riječima, izabrano ponašanje u određenom trenutku naš je najbolji pokušaj da zadovoljimo jednu ili više vlastitih psiholoških potreba. Taj pokušaj uvijek je u skladu s našim trenutnim znanjem i vještinama, stoga se u realnosti može ili ne mora pokazati djelotvornim. Ekstremni primjer nedjelotvornog pokušaja zadovoljenja vlastitih potreba je delinkventno ponašanje, stoga teorija izbora postaje okvir unutar kojeg možemo redefinirati svoj pogled na delinkvente, što djelatnicima pomagačkih profesija pomaže pristupiti korisnicima otvorenim i neosuđujućim stavom. Kad delinkvenciju konceptualiziramo kao neznanje, tj. odsutnost vještine djelotvornog zadovoljavanja psiholoških potreba, onda delinkvent postaje osoba kojoj treba pomoći u razvoju

vještine djelotvornog zadovoljavanja potreba, što i jest temelj terapijskog i resocijalizacijskog rada u skladu s realitetnom terapijom (Zećirević, 2013).

OSNOVNE POTREBE I OSJEĆAJI

Da bi naše ponašanje bilo djelotvorno treba imati na umu pet osnovnih ljudskih potreba čije zadovoljenje leži u pozadini svakog ponašanja: 1. fiziološke potrebe, tj. potreba za preživljavanjem, 2. potreba za ljubavlju i pripadanjem, 3. potreba za moći i (samo)poštovanjem, 4. potreba za slobodom (neovisnosti) te 5. potreba za zabavom (stvaralaštvom). Glasser navodi da ovih pet potreba nisu kod svakog pojedinca zastupljene u podjednakom omjeru, npr. netko može imati visoku potrebu za pripadanjem i ljubavlju, a netko drugi prilično nisku. Usklađenost jačine određenih potreba s istovrsnim potrebama bliskog partnera Glasser smatra dobrim indikatorom kompatibilnosti. Međutim, ponekad su i vlastite potrebe u međusobnom sukobu, npr. potreba za slobodom može biti u opreci s potrebom za ljubavlju i pripadanjem.

Potrebu za preživljavanjem nije nužno detaljno pojašnjavati - njeno je postojanje kao uvjeta za nastavak vrste evidentno. Glasser navodi da osobe s istaknutom potrebom za preživljavanjem imaju snažnu želju za sudjelovanjem u borbi života, nagon da se uloži potreban napor, izdrže nevolje, preživi i krene dalje prema sigurnosti. Glasser ovdje svrstava i seksualno zadovoljstvo - ipak, čovjek shvaća da preživljavanje treba osigurati i sada i u budućnosti, stoga je ta potreba kod ljudi složenija nego kod životinja. U potrebu za ljubavlju i pripadanjem, između ostalog, Glasser svrstava i tzv. ljubavni seks, a seks također može biti u službi zadovoljenja potrebe za moći.

Potrebu za moći Glasser povezuje s utjecajem, statusom i (samo)poštovanjem. Iako pojam *moći* među laicima često izaziva negativne konotacije, u Glasserovom sustavu potrebâ to nije tako. Negativan (Glasser bi rekao nedjelotvoran) može biti način na koji nastojimo zadovoljiti potrebu za moći. Ako je pokušavamo zadovoljiti tako da umjesto suradnje s drugima koristimo prisilu, dugoročno će naše ponašanje biti nedjelotvorno, a posljedice će biti pogoršanje međuljudskih odnosa u životu pojedinca i teže zadovoljenje potreba. Da bismo shvatili udio pojma moći u teoriji izbora, možemo povući paralelu sa *socijalnim kapitalom*. Prema Colemanu (1988), socijalni se kapital očituje kroz promjene u međuljudskim odnosima koje uzrokuju produktivnu akciju. To je najteže uočljiva vrsta kapitala. Ona se ne nalazi unutar pojedinca niti u fizičkom okruženju, nego u strukturama odnosâ među ljudima. Socijalni kapital očituje se u vrijednosti socijalnih struktura koje pojedinac može koristiti kako bi ostvario svoje interese, a moć koja iz toga proizlazi ponekad može činiti razliku u tome hoće li ili neće biti u stanju ostvariti određeni cilj. Osim na povjerenju, takvi su odnosi građeni i na očekivanjima i obvezama (često neformalnim) koje ljudi imaju jedni prema drugima. Treba napomenuti da je Glasserov pojam moći ipak općenitije naravi i nije ograničen samo na međuljudske odnose. On može uključivati i druge vrijednosti, poput novca ili osobnih vještina, no očito je da se moć pojedinca

najbolje ogleda kroz odnose s drugima, a na međuljudskim odnosima i jest fokus teorije izbora.

Potrebu za slobodom Glasser veže uz potrebu za stvaralaštvom tj. sposobnošću da budemo konstruktivno kreativni. Tvrdi da nezadovoljena potreba za slobodom uzrokuje psihičku bol te nas naposljetku može odvesti i u bolest. Glasser, koji je i sam bio psihijatar, definira mentalno zdravlje na *kontinuumu mentalnog zdravlja* (2006., str. 41). Maksimalno mentalno zdravlje poistovjećuje s osobnom srećom i zadovoljstvom. Pojedinaac na sredini kontinuumu može imati probleme sa zadovoljenjem nekih od osnovnih psiholoških potreba, zbog čega se javljaju nezadovoljstvo i nesretnost. Osoba na suprotnom kraju kontinuumu zbog dugoročno neuspješnog zadovoljenja psiholoških potreba manifestira simptome mentalnih bolesti definirane *Dijagnostičkim i statističkim priručnikom za duševne poremećaje* (Američka psihijatrijska udruga, 2014). Glavna je distinkcija u tome što je Glasserov pristup manje stigmatizirajući za oboljelog te između njega i „ostatka svijeta“ ne postavlja strogu granicu. Konceptualizacija mentalne bolesti na kontinuumu mentalnog zdravlja ostavlja aktivnom nadu pojedinca da će uspješnijim zadovoljavanjem vlastitih psiholoških potreba moći učiniti svoj život sretnijim i neutralizirati simptome bolesti. Ovakva konceptualizacija jasno se razlikuje od službene DSM-5 klasifikacije, a Glasser je otvoreno kritizirao psihijatrijski sustav osvrnuvši se na, po njemu, pretjerano korištenje psihofarmakâ (osim kratkoročnog korištenja u početnom stadiju liječenja) te zastupa njihovu zamjenu psihoterapijom i socioterapijom kao dugoročno učinkovitijim metodama rehabilitacije oboljelih (2006).

U temelju djelotvornog zadovoljenja potrebe za slobodom jest shvaćanje da što više slobode imamo, veća je i mogućnost zadovoljenja vlastitih potreba. To ipak, prema teoriji izbora, trebamo raditi uz bitan preduvjet: da i drugima omogućimo slobodu zadovoljenja vlastitih potreba. Potrebu za zabavom Glasser povezuje s učenjem, smatrajući zabavu genetskom nagradom za učenje. Smijanje i učenje temelji su svih dugoročno uspješnih odnosa. Učenje koje nije prisilno čovjek često smatra zabavnim, a simbiozu učenja i zabave najbolje ilustrira Glasserova tvrdnja (2000, str. 45) da će dan kad se prestanemo igrati biti dan kad ćemo prestati učiti.

S obzirom na navedeno, psihoterapijski, savjetodavni i odgojno - obrazovni rad u skladu s teorijom izbora velikim se dijelom temelji na poboljšanju vještina korisnikâ u zadovoljavanju vlastitih potreba biranjem ponašanja koje je djelotvorno u dugoročnom smislu. Slično tome, ako nam je cilj poboljšanje odnosa s nekom osobom, bilo bi uputno najprije shvatiti koje neispunjene psihološke potrebe druge osobe stoje u pozadini njezinog ponašanja. Kada bismo joj mogli pomoći u ispunjenju neke od tih potreba, mogli bismo i poboljšati odnos s njom. Glasser teoriju nadopunjava još jednim ključnim pojmom, terminom svijet kvalitete.

SVIJET KVALITETE

Prema Glasseru, svaki čovjek konstruira i održava svoj mentalni svijet kvalitete, svjesno ili nesvjesno odabirući koje će stvari, osobe, odnose i uvjerenja cijeliti. Vlastiti svijet kvalitete sačinjava sve ono što osoba smatra

vrijednim i čemu na neki način teži. Svijet kvalitete motivira nas da realni svijet koji oko sebe opažamo što bolje prilagodimo, tj. približimo onom svijetu koji bi za nas bio idealan, stoga je svijet kvalitete izvor motivacije, ali i frustracija. On je podložan nadogradnji, dodavanju i izbacivanju sadržaja.

Dobar primjer su *kvalitetne škole*, vođene po Glasserovom modelu obrazovanja koji zastupa stajalište da bi učitelj trebao svoje učenike „postaviti“ u svoj svijet kvalitete i potruditi se da i oni njega, kao i školovanje općenito, „postave“ u svoj svijet kvalitete. Iako zvuči apstraktno, u praksi to znači da učenik i učitelj imaju blizak odnos, da cijene i poštuju jedan drugoga te se odnos trude održati što boljim, kao što je za dijete prirodno da to nastoji činiti s roditeljima. Ako nekoga „izbacimo“ iz našeg svijeta kvalitete, učinak je suprotan: više ne marimo za tu osobu. Kada se to dogodi na primjeru učenika i učitelja ili, još gore, čitavog školovanja općenito, posljedice su kobne. U tom slučaju učenik obrazovanje više ne smatra nečim vrijednim, što često i jest slučaj s osobama koje manifestiraju teže probleme u ponašanju. Svijet kvalitete je za teoriju izbora bitan jer zajedno s pet osnovnih psiholoških potreba pomaže odrediti što je u pozadini nečijeg ponašanja, a samim time ukazuje i na mogućnosti promjene na bolje.

AKSIOMI TEORIJE IZBORA

Kroz čitavu knjigu autor daje mnoge primjere iz prakse koji potvrđuju učinkovitost teorije izbora. Prema njoj, u pozadini gotovo svakog problema stoji nezadovoljena osobna potreba, očitovana kroz neki odnos u životu pojedinca kojim u sadašnjem trenutku nije zadovoljan. Taj odnos, međutim, može biti sadašnji, bivši ili nepostojeći (nedostatak odnosa kojeg u sadašnjosti percipiramo kao bitnog). Jedan od glavnih ciljeva primjene teorije izbora stoga je poboljšanje međuljudskih odnosa. Nakon objašnjenja ključnih pojmova uz primjere iz savjetodavne i terapijske prakse, Glasser (2000, str. 294-297) navodi deset aksioma teorije izbora koji sažimaju njenu bit:

1. Jedina osoba čije ponašanje možemo kontrolirati smo mi sami (ako smo spremni trpjeti posljedice teške kazne ili smrti, nitko nas ne može natjerati da učinimo nešto što ne želimo). Kada shvatimo da možemo kontrolirati svoje vlastito ponašanje, krećemo u aktivno preuzimanje kontrole nad svojim životom, orijentirajući se na sadašnjost.
2. Sve što drugim ljudima možemo dati jest informaciju. Kako će se oni s time nositi stvar je njihovog izbora. Ovdje treba napomenuti da je na nama odgovornost na koji način i kakvu ćemo informaciju drugima dati.
3. Svi dugoročni duševni problemi, a dijelom i mnogi drugi, zapravo su problemi odnosâ. Glasser tvrdi da nam patnju uzrokuje način na koji se nosimo s problemima u odnosu koji nam je bitan.
4. Problematičan odnos uvijek je dio našeg sadašnjeg života. To može biti i neki budući ili prošli odnos, ali bitno je da je njegov učinak evidentan u

sadašnjosti. Glasser tvrdi da nikad nećemo moći živjeti život lišen barem jednog problematičnog odnosa, kao ni život u kojem je naša potreba za slobodom apsolutno zadovoljena – stoga potrebu za slobodom moramo konstantno redefinirati u skladu s osobama s kojima održavamo odnose.

5. Ako se u prošlosti dogodio neki bolan događaj, on je također dio sadašnjosti, jer utječe na naše sadašnje ponašanje. Teorija izbora ne bavi se detaljnim analizama prošlosti. Ona tvrdi da nismo osuđeni ponavljati prošlost kada ju ne poznajemo, osim ako smo sami uvjereni u to. Prema tome, najvažnije je fokusirati se na poboljšavanje odnosa u sadašnjosti.

6. Pokreće nas pet osnovnih potreba (preživljavanje, ljubav ili pripadanje, moć, sloboda i zabava) za čije smo zadovoljenje odgovorni sami.

7. Spomenute potrebe zadovoljavamo kada zadovoljimo neku predodžbu iz našeg svijeta kvalitete. Ako u svijet kvalitete postavimo predodžbe koje je nemoguće zadovoljiti, sami sebi uskraćujemo slobodu.

8. Svako naše ponašanje je *cjelokupno ponašanje*, sačinjeno od četiri nedjeljive komponente: aktivnosti, mišljenja, osjećanja i fiziologije.

9. Cjelokupno ponašanje definira se glagolom ili glagolskom imenicom, a ime dobiva po najprepoznatljivijoj komponenti, npr. *odabirem depresirati*, umjesto *depresivan sam*. Pobornicima izvanjske kontrole ovaj aksiom teško pada, no ako shvatimo da se uobičajenim izražavanjem odričemo velikog dijela slobode, možemo shvatiti korisnost drugačijeg pristupa. Uz veću slobodu dolazi i veća odgovornost, što je u ovom slučaju osobna odgovornost za *odabir* ponašanja. Iako glagol *depresirati* ne postoji u standardnom hrvatskom jeziku, u prijevodu Glasserovih knjiga i u drugim publikacijama na hrvatskom jeziku koristi se upravo taj oblik. Izgledno je da ovakva, za korisnika neuobičajena, tvorba glagola iz imenice *depresija* može pomoći u lakšem pamćenju drugačije svrhe korištenja riječi, jer razlika u tom slučaju nije samo formalna, nego i semantička. Takva uporaba glagola implicira drugačije značenje i reflektira osviještenost praktikanta teorije izbora kako je to ponašanje *njegov izbor*.

10. Sva cjelokupna ponašanja su *izabrana*. Neposrednu kontrolu imamo nad komponentama mišljenja i aktivnosti, a preko njih posrednu kontrolu imamo nad komponentama emocija i fiziologije. Stoga se teorija izbora fokusira na komponente na koje možemo neposredno djelovati.

Naposljetku, teorija se izbora može sumirati u glavno pravilo: *možeš kontrolirati samo svoj život*. Shvaćanje ovog pravila preduvjet je za primjenu svih opisanih zamisli teorije izbora. Glasser ističe da kako učimo teoriju izbora, tako naša sloboda proporcionalno raste, a odnosi s drugima se poboljšavaju. Prema njemu, svrha ove knjige jest: „*zadobiti slobodu i upotrijebiti je*“ (Glasser, 2000, str. 297).

KRITIKA TEORIJE

Prema Glasseru (2000), u pozadini gotovo svakog problema mentalnog zdravlja pojedinca stoje dugoročno nezadovoljene psihološke potrebe. Glasser (2006) tvrdi da je većina mentalnih bolesti produkt čovjekovog kreativnog sustava, kao nedjelotvoran odgovor na dugoročno nezadovoljstvo, tj. nesretnost. Ovo se može činiti problematičnim stoga što umanjuje značaj biološke podloge problemâ u ponašanju, a ujedno odgovornost za vlastitu bolest pridaje oboljelom, što može biti dvosjekli mač. Možemo se pitati je li takav stav empatičan i pomaže li on da osobi u nevolji ukažemo na to da je problem njena greška, no to je zapravo stvar tempiranja i mjere, čega profesionalac u odnosu s klijentom treba biti svjestan. I sam se Glasser ogradio od pogrešnih tumačenja teorije izbora da je svaku bolest izabrala sama osoba (1989, str. 57): „*Vrlo je važno da čitalac ne zaključi kako tvrdim da su sve tjelesne boli i bolesti – bilo da se radi o glavi, zglobovima, leđima, vratu, abdomenu, ili nečem drugom – izabrale osobe koje od njih pate. Ako postoji valjan medicinski razlog – na primjer, ozljeda ili neki kongenitalni nedostatak – tada je medicinska njega uz odmor uvijek najbolji tretman*“. U nastavku navodi kako mogućnost da je osoba sama izabrala bolest treba uzeti u obzir ako za bolest ne postoji jasan uzrok, te u slučaju da odmor i medicinski tretman nisu djelotvorni.

Nadalje, upitnom se može činiti karakteristika da je svijet kvalitete definiran isključivo pozitivnim motivima. Postavlja se pitanje što je s negativnom motivacijom, tj. utjecajem onoga što smatramo nepoželjnim ili čak odbojnim na naše ponašanje. Freudijanski i jungijanski pristupi zastupaju tezu da smo dijelom motivirani podsvjesnim motivima koji mogu biti uzrok problematičnog ponašanja (Sauer, 2008). Ipak, Glasserova teorija fokusira se na svjesno odabrana ponašanja i na sadašnjost (Stijačić, 2008). Prošlost je, prema teoriji izbora, bitna jedino zato što se njene posljedice mogu manifestirati u sadašnjem trenutku, a u sadašnjosti mi imamo moć promjene. Možemo argumentirati da se realitetna terapija ne bavi dubinskim problemima ljudske psihe, barem ne u opsegu u kojem to radi psihoanaliza, čiji je deklarirani cilj bazična promjena ličnosti (Klain, 2008) – no to ne znači da se realitetna terapija ne bavi *bitnim* stvarima za pojedinca i da njezin cilj nije suštinska promjena. Realitetna terapija ne usmjerava se (deklarativno) na promjenu *ličnosti*, nego na promjenu *ponašanja*, koja za cilj ima veće zadovoljstvo življenja, isto kao i kod dubinskih psihoterapija. Također, nije točno zaključiti da u sklopu Glasserove teorije nema mjesta za negativnu motivaciju. Nezadovoljenost neke od osnovnih psiholoških potreba motivira nas da promijenimo svoje ponašanje s ciljem zadovoljenja te potrebe, bili mi toga svjesni ili ne.

Iako bi se Glasserovoj teoriji moglo zamjeriti određeno pojednostavljivanje, kao i nemogućnost dokazivanja nekih tvrdnji, ona i dalje ima velik praktični utjecaj u pomagačkim profesijama. U knjizi su dani mnogi primjeri iz prakse, no to su uglavnom Glasserovi zaključci definirani kroz vlastito dugogodišnje profesionalno iskustvo, iskustva njegovih suradnika, ili su pak anegdotalne prirode. Nedostatak znanstveno utemeljenih dokaza slabija je strana teorije izbora. Prema Litwacku (2007), nalazi *Instituta Williama Glassera* pretežno su anegdotalni, uz mali udio pravih znanstvenih istraživanja, no značajan je onaj dio znanstvenih istraživanja koji je proveden kroz doktorske disertacije.

U časopisu *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* u nekoliko je navrata objavljivan popis doktorskih disertacija iz predmetnog područja. U periodu od 1970. do 1990. godine obranjene su 82 doktorske disertacije, a broj se do sada i više nego udvostručio (Franklin, 1993; Litwack, 2007). Nadalje, Radke, Sapp i Farrel (1997) objavili su meta-analizu koja sagledava učinkovitost realitetne terapije kroz 21 empirijsko istraživanje sa zaključkom da je, iako su u istraživanjima sudjelovali i neiskusni terapeuti te su analizirani i pojedini kratkotrajni tretmani, pronađena prosječna srednja veličina učinka realitetne terapije (valja napomenuti da se nije pokazala statistički značajnom zbog malog uzorka istraživanja). Wubolding (2007) se pak osvrnuo na izrazito uspješnu primjenu koncepta *kvalitetne škole* u američkim školama, uz znatno smanjenje disciplinskih problema i povećan uspjeh na standardiziranim testovima znanja. Usprkos navedenom, Bradley (2014) ističe da je glavno ograničenje za dokazivanje znanstvene utemeljenosti teorije izbora opća malobrojnost kvantitativnih istraživanja. Toga je i sam Glasser bio svjestan te je pozivao znanstvenu zajednicu na neovisno istraživanje teorije izbora i realitetne terapije u svrhu znanstvene potvrde njene učinkovitosti. U novije vrijeme u istraživanja su uključeni fakulteti u SAD-u i Australiji, što je Glasser smatrao posebno korisnim (2010).

U Europi je i prostor bivše Jugoslavije mnogo pridonio razvoju teorije izbora. Udruga za formalnu edukaciju stručnjaka iz područja teorije izbora i realitetne terapije (danas pod nazivom *HURT*) osnovana je u Zagrebu 1988., i to kao prvo takvo udruženje u Europi (Hauler-Mašić, 1989). Teorija izbora je, osim u psihoterapiji, mnogo pobornika pronašla i među stručnjacima u odgojno-obrazovnom sustavu i sustavu socijalne skrbi, a prema Stijačić (2008), realitetna terapija uspješno se primjenjuje u radu s dobrovoljnim klijentima (koji sami traže pomoć) kao i nedobrovoljima (onima na prisilnom liječenju i u tretmanu u odgojnim ili kaznenim ustanovama). Jedan od prominentnijih autora i realitetnih psihoterapeuta s ovih prostora bio je Leon Lojk (1937-2014). Lojk je još 1986. godine objavio nalaz o provedbi realitetne terapije s rezidentima Odgojno-obrazovnog zavoda Višnja Gora, korekcijske ustanove u Sloveniji. Rezultati su pokazali potpunu rehabilitaciju (resocijalizaciju) kod 69% i djelomičnu rehabilitaciju kod 15% otpuštenih rezidenata (Lojk, 1986). Pritom je rehabilitacija mjerena kroz stabilnost zaposlenja, kvalitetu obiteljskog života, izostanak problematičnih ponašanja te policijskih i psihijatrijskih intervencija kroz 12 godina. Godine 2001. Lojk je baveći se analizom znanstvene koherentnosti Glasserove teorije napisao knjigu *Znanstvena utemeljenost realitetne terapije* te je zaključio da u najmanju ruku nije inferiorna drugim psihološkim teorijama na polju savjetovanja i psihoterapije (Lojk, 2001).

Znanstveno potvrđivanje učinkovitosti teorije izbora i njenih praktičnih izdanaka proces je koji još uvijek traje, no to je nije spriječilo u njenom širenju u globalnim razmjerima. Trenutno je zastupljena na svim kontinentima osim Antarktike (Wubolding, Robey i Brickell, 2010; prema Bradley, 2014). Znanstveni nalazi ukazuju da realitetna terapija može biti učinkovita u tretmanu različitih problema poput shizofrenije (Kim, 2005; prema Bradley, 2014), PTSP-a (Prenzlau, 2006; prema Bradley, 2014), bračnih i obiteljskih problema (Duba, Graham, Britzman i Minatrea, 2009; prema

Bradley, 2014), andragoških (Mottorn, 2008; prema Bradley, 2014) i školskih problema (Mason i Duba, 2009; Wubbolding, 2007; prema Bradley, 2014). Korištenje Glasserovih koncepata na globalnoj razini implicira dugoročno zadovoljstvo praktičnom primjenom, što je za Glassera i bila primarna svrha stvaranja teorije. Teoriju izbora pri njenom nastanku nije karakterizirala metodološka strogost, ona je postepeno evoluirala kao konceptualni okvir za ideje koje su se u Glasserovom ekstenzivnom radu s klijentima pokazale uspješnima. Knjiga *Teorija izbora* dobar je uvod u te koncepte koji bi mogli biti od koristi osobama čija praksa tendira bavljenju temama odgoja, obrazovanja ili mentalnog zdravlja, s fokusom na poboljšanje socio-emocionalnih vještina korisnikâ, a posljedično i njihovih međuljudskih odnosa.

LITERATURA

- Američka psihijatrijska udruga (2014). *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje* (5. izdanje). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bradley, E. (2014). Choice theory and reality therapy: An overview. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 34(1), 6-13.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(1), 95-120.
- Franklin, M. (1993). Eighty-two Reality Therapy doctoral dissertations written between 1970-1990. *Journal of Reality Therapy*, 12(2), 76-82.
- Furlan, I., Kljajić, S., Kolesarić, V., Krizmanić, M., Szabo, S i Šverko, B. (2005). *Psihologijski rječnik* (B. Petz, ur.). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Glasser, W. (1989). Zašto ima smisla izabrati patnju. U D. Hauler-Mašić (ur.), *Socijalna zaštita: Odabrani radovi dr. Williama Glassera i njegovih suradnika s područja realitetne terapije i teorije kontrole* (str. 48-59). Zagreb: Zavod grada Zagreba za socijalni rad.
- Glasser, W. (2000). *Teorija izbora: nova psihologija osobne slobode*. Zagreb: Alinea.
- Glasser, W. (2006). *Pozor! Psihijatrija može biti opasna za vaše mentalno zdravlje*. Zagreb: Alinea.
- Glasser, W. (2010). My vision for the International Journal of Choice Theory and Reality Therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 29(2), 12.
- Hauler-Mašić, D. (1989). Dragi čitaocê. U D. Hauler-Mašić (ur.), *Socijalna zaštita: Odabrani radovi dr. Williama Glassera i njegovih suradnika s područja realitetne terapije i teorije kontrole* (str. 5). Zagreb: Zavod grada Zagreba za socijalni rad.
- Klain, E. (2008). Psihoanaliza. U V. Jukić i Z. Pisk (ur.), *Psihoterapija: škole i psihoterapijski pravci u Hrvatskoj danas* (str. 7-22). Zagreb: Medicinska naklada.
- Litwack, L. (2007). Research review: Dissertations on reality therapy and choice therapy - 1970-2007. *International Journal of Reality Therapy*, 27(1), 14-16.
- Lojk, L. (1986). My Experiences Using Reality Therapy. *Journal of Reality Therapy*, 5(2), 28-35.
- Lojk, L. (2001). *Znanstvena utemeljenost realitetne terapije*. Zagreb: Alinea.
- Radke, L., Sapp, M. i Farrell, W. C. (1977). Reality Therapy: A Meta-Analysis. *International Journal of Reality Therapy*, 17(1), 4-9.
- Sauer, M. (2008). Analitička psihologija - razvoj i perspektive. U V. Jukić i Z. Pisk (ur.), *Psihoterapija: škole i psihoterapijski pravci u Hrvatskoj danas* (str. 23-32). Zagreb: Medicinska naklada.
- Stijačić, D. (2008). Realitetna terapija. U V. Jukić i Z. Pisk (ur.), *Psihoterapija: škole i psihoterapijski pravci u Hrvatskoj danas* (str. 157-164). Zagreb: Medicinska naklada.
- Wubbolding, R. E. (2007). Glasser Quality School. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11(4), 253-261.
- Zećirević, E. (2013). Teorije pomaganja u penalnom sustavu. *Andragoški glasnik*, 17(1), 49-63.