

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Tamara Korošec

Naslov dela: Razumevanje medosebnih odnosov in pomoč pri težavah s teorijo izbire (analiza lastne izkušnje in primera iz socialnega dela)

Kraj: Ljubljana

Leto: 2009

Št. strani: 98

Št. slik: 0

Št. tabel: 0

Št. virov: 31

Št. prilog: 1

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: realitetna terapija, teorija izbire, svetovalna metoda, osnovne človeške potrebe, svet kakovosti, celostno vedenje, odnos

Povzetek:

Teorija izbire je teoretična osnova realitetni terapiji. Slednja je svetovalna metoda, katere cilj je pomagati ljudem pri vzpostavljanju in vzdrževanju odnosov z drugimi ljudmi. V empiričnem delu sem želela pokazati primer pristopa ljudi k reševanju odnosnih težav in kako je mogoče težave uspešneje rešiti z znanjem in uporabo teorije izbire. Prav tako pa sem želela pokazati, na kakšen način bi bilo možno znanje teorije izbire izkoristiti v procesu pomoči v socialnem delu.

Title: Comprehension of interpersonal relations and the help for the problems by the choice theory (analysis of my own experience and of an example from the social work)

Descriptors: reality therapy, choice theory, counseling method, basic human needs, quality world, total behavior, relation

Abstract:

The choice theory serves as a theoretical ground for the reality therapy. The latter is an advisory method, the goal of which is to help people by establishing and maintaining their relations to other people. In the empirical part I wanted to demonstrate an example of the approach, by which people solve the problems in their relations, and how is it possible to solve the problems more successfully by knowledge and use of the choice theory. Besides, I wanted to demonstrate in which way it is possible to use the knowledge of the theory in the process of help in the social work.

ZAHVALA

Zahvaljujem se doc. dr. Lei Šugman Bohinc, ki je ob nastajanju moje diplomske naloge odigrala vlogo strokovne vodje ter me usmerjala na poti k cilju in opozarjala na pomembne elemente, ki bi jih sama drugače spregledala.

Hvala Centru za socialno delo Ptuj, da ste mi omogočili spremljanje procesa svetovanja. Še posebej hvala univ. dipl. soc. del. Valeriji Ilešič Toš, ki mi je prav tako omogočala, da sem v procesu pomoči lahko sodelovala z udeležbo in me obveščala o pomembnih spremembah znotraj tega procesa.

Hvala družini B., ki je dovolila, da njihovo zgodbo zapišem v tej nalogi.

Prav tako hvala supervizorki iz izobraževanja iz realitetne terapije, Ireni Pudgar, ki me je med izobraževanjem in pisanjem naloge spremljala, podpirala in mi podala mnoge koristne informacije, ki sem jih skušala izkoristiti, kot sem najbolje znala.

Hvala moji družini za vse dragocene izkušnje, ki sem jih imela možnost izkusiti tekom življenja z vami in za podporo, vzpodbudo in zaupanje v moje sposobnosti na izobraževalnem področju. In nenazadnje hvala fantu Damjanu za zaupanje, razumevanje, podporo in vzpodbudo v vseh težkih trenutkih, ko sem bila nemočna in sama nisem videla poti naprej. Rada vas imam.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**RAZUMEVANJE MEDOSEBNIH ODNOSOV IN POMOČ PRI
TEŽAVAH S TEORIJO IZBIRE
(ANALIZA LASTNE IZKUŠNJE IN PRIMERA IZ SOCIALNEGA DELA)**

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Tamara Korošec

Ljubljana, 2009

Vedno obstaja košček veselja,
ki ga lahko popravite: to ste vi sami.

(Gabriel Honore Marcel)

PREDGOVOR

S teorijo izbire oziroma realitetno terapijo sem se prvič srečala na Centru za socialno delo Ptuj med opravljanjem obvezne študijske prakse v tretjem letniku. Takrat sem imela priložnost biti na nekaj obravnavah tam zaposlenih socialnih delavk. Pri eni izmed njih sem zaznala nekoliko drugačen način dela. Drugačen od načina ostalih socialnih delavk in drugačen od teorije, ki sem se je naučila na fakulteti. Izvedela sem, da pri svojem delu uporablja prvine teorije izbire. Ker mi je bil način dela všeč in zanimiv, me je teorija izbire začela vedno bolj zanimati. Čez čas sem se tako tudi sama odločila, da se udeležim prvostopenjskega izobraževanja iz realitetne terapije. In prav na začetku slednjega se mi je porodila ideja, da bi že osvojeno znanje iz fakultete lahko združila z na novo osvojenim znanjem tekom tega izobraževanja. Tako je nastala pričujoča diplomska naloga.

Naloga je razdeljena na dva dela, in sicer teoretičnega in empiričnega. V teoretičnem delu najprej predstavim sam pristop realitetne terapije ter njene prednosti in slabosti. V nadaljevanju sledijo še njeni glavni sestavni deli. To so koncept teorije izbire, koncept sveta kakovosti, koncept osnovnih potreb in koncept celostnega vedenja. Spregovorim tudi o zaznavah ter o frustracijah in konfliktih kakor tudi o odnosih. V nadaljevanju predstavim še koncepte socialnega dela, in sicer koncept socialno delovnega odnosa, koncept etike udeležnosti, perspektivo moči, znanje za ravnanje in koncept soprisotnosti, ki jih obenem povežem s teorijo izbire.

V empiričnem delu naloge predstavljam dve študiji primera. V enem primeru opisujem svojo osebno izkušnjo, svoje doživljanje, iskanje rešitev in kako mi je pomagalo oziroma sem si pomagala sama, ko sem se srečala s teorijo izbire. S tem primerom sem želela predstaviti, kako uporabna je teorija izbire v odnosih v osebem življenju. Prav tako pa sem želela pokazati, da je ta ista teorija uporabna tudi v stroki socialnega dela. Zato v empiričnem delu predstavljam tudi primer družine, ki jo obravnava center za socialno delo, in ob tem primeru razlagam svoje videnje, kako bi bilo teorijo izbire mogoče uporabiti.

KAZALO

| | |
|---|----|
| PREDGOVOR | 3 |
| KAZALO | 4 |
| 1. UVOD | 6 |
| 1.1. O avtorju realitetne terapije in teorije izbire | 6 |
| 1.2. Realitetna terapija | 7 |
| 1.2.1. Svetovanje in terapija | 7 |
| 1.2.1.1. Svetovalno ozračje in posebna procedura | 10 |
| 1.3. Zgodovina in znanstvena utemeljenost realitetne terapije in teorije izbire | 11 |
| 1.4. Od zunanjega k notranjemu nadzoru | 15 |
| 2. TEORIJA IZBIRE: NOVA PSIHOLOGIJA OSEBNE SVOBODE | 20 |
| 2.1. Naše osnovne potrebe | 23 |
| 2.1.1. Potreba po preživetju | 23 |
| 2.1.2. Potreba po ljubezni in pripadnosti | 23 |
| 2.1.3. Potreba po moči | 24 |
| 2.1.4. Potreba po svobodi | 24 |
| 2.1.5. Potreba po zabavi | 24 |
| 2.2. Svet kakovosti | 26 |
| 2.3. Celostno vedenje | 30 |
| 2.4. Zaznave in filtri | 33 |
| 2.5. Frustracije in konflikti | 38 |
| 2.6. Odnosi | 43 |
| 3. TEORIJA IZBIRE V POVEZAVI S KONCEPTI SOCIALNEGA DELA | 45 |
| 3.1. Koncept socialnodelovnega odnosa | 46 |
| 3.1.1. Dogovor o sodelovanju | 47 |
| 3.1.2. Instrumentalna definicija problema | 48 |
| 3.1.3. Osebno vodenje | 49 |
| 3.2. Elementi postmoderne v delovnem odnosu | 50 |
| 3.2.1. Etika udeležnosti | 50 |
| 3.2.3. Perspektiva moči | 52 |
| 3.2.4. Znanje za ravnanje | 53 |
| 3.2.5. Koncept soprisotnosti ali ravnanje s sedanjostjo | 55 |

| | |
|--|----|
| 4. PROBLEM | 57 |
| 5. METODOLOGIJA | 58 |
| 5.1. Vrsta raziskave | 58 |
| 5.2. Merski instrumenti in viri podatkov | 58 |
| 5.3. Populacija in vzorčenje..... | 58 |
| 5.4. Zbiranje podatkov | 58 |
| 5.5. Obdelava in analiza podatkov | 59 |
| 5.6. Primer lastne izkušnje..... | 59 |
| 5.6.1. Začetek..... | 59 |
| 5.6.2. Nadaljevanje in iskanje rešitev..... | 63 |
| 5.6.3. Srečanje s teorijo izbire | 67 |
| 5.6.4. Povzetek kvalitativne analize-interpretacije s teorijo izbire | 71 |
| 5.7. Primer obravnave družine na centru za socialno delo | 72 |
| 5.7.1. Opis družine B. in začetek njenega sodelovanja s centrom za socialno delo | 72 |
| 5.7.2. Nadaljnji ukrepi centra za socialno delo..... | 75 |
| 5.7.3. Moje videnje primera z vidika teorije izbire..... | 80 |
| 5.7.4. Moje videnje uporabnosti teorije izbire v primeru družine B. | 84 |
| 5.7.5. Uporaba teorije izbire v procesu pomoči | 86 |
| 6. REZULTATI IN RAZPRAVA | 89 |
| 7. SKLEPI | 92 |
| 8. PREDLOGI | 93 |
| 9. LITERATURA | 94 |
| 10. POVZETEK | 96 |
| 11. PRILOGA | 98 |
| IZJAVA O AVTORSTVU | 99 |

1. UVOD

1.1. O avtorju realitetne terapije in teorije izbire

Avtor realitetne terapije in teorije izbire je dr. William Glasser in je psihiater svetovnega slovesa. Rodil se je leta 1925 v ZDA v Clevelandu, kjer je na tamkajšnji univerzi zaključil študij medicine in magistriral iz psihologije. Iz psihiatrije je specializiral leta 1961. Njegovo področje dela je zasebna praksa, področje rehabilitacije, prevzgoje prestopnikov, problematike šolanja in zasvojenosti ter v zadnjem času dela tudi na področju upravljanja oziroma menedžmenta. Dr. Glasser je leta 1967 ustanovil Inštitut za realitetno terapijo, ki ga še vedno aktivno vodi. Inštitut je svojo dejavnost razširil na vse kontinente in je tako prerasel v mednarodni inštitut. Od leta 1968 pa pod okriljem inštituta deluje še Izobraževalni center za učitelje in vzgojitelje. Dr. Glasser je kljub zavidljivi starosti še vedno zelo dejaven in iskan predavatelj po celem svetu in je za svoje delo prejel številna priznanja. Leta 1990 mu je Univerza v San Franciscu podelila častni doktorat, leta 2005 je prejel prestižno priznanje Master Therapist s strani Ameriškega združenja psihoterapevtov in prav tako istega leta tudi nagrado za življenjsko delo (Glasser 2007: 250, 251). Dr. Glasser je avtor številnih knjig s področja realitetne terapije. V slovenščino so prevedene naslednje:

- Teorija nadzora – 1984, 2007,
- Dobra šola – 1990, 1992,
- Učitelj v dobri šoli – 1992,
- Vodenje v skladu s kontrolno teorijo – 1994,
- Ostati skupaj – 1995,
- Teorija izbire – 1998, 2007,
- Realitetna terapija v praksi – 1999,
- Vsak učenec je lahko uspešen – 2000,
- (Ne)srečni najstniki – 2002,
- Pozor: psihiatrija je lahko nevarna za vaše duševno zdravje – 2003,
- Duševno zdravje, problem javnega zdravja – 2005,
- Fibromialgija: upanje iz povsem nove perspektive 2008 (Glasser 2007: 302 – 303).

1.2. Realitetna terapija

Realitetna terapija je svetovalna (psihoterapevtska) metoda, ki je osnovana na teoriji izbire. Slednja ni le teoretični temelj realitetni terapiji, ampak kadar jo posredujemo svetovancu, pomeni tudi terapevtsko sredstvo. Cilj realitetne terapije je pomagati ljudem (svetovancem) pri vzpostavljanju in vzdrževanju odnosov z drugimi ljudmi. Prav tako je cilj pomagati posameznikom in manjšim skupinam razumeti jim njihovo lastno vedenje in jih opogumljati, da bi izbirali vedenja, ki bodo učinkoviteje oziroma ustrezneje (socialno bolj sprejemljivo) zadovoljevala njihove osnovne potrebe. Lahko se uporablja pri posameznikih, skupinah, v svetovanju družinam in zakoncem (parom), v šolah oziroma pri vseh osebah in skupinah z najrazličnejšimi težavami (Lojk 2003: 1 - 3).

Kot tudi druge svetovalne in terapevtske metode ima realitetna terapija prav tako svoje prednosti in pomanjkljivosti.

Prednosti realitetne terapije so predvsem v njeni učinkovitosti, v prevzemanju pobude s strani uporabnika (svetovanca) in v razvijanju njegove samozavesti in človeškega dostojanstva. Svetovalec namreč svetovanca spodbuja, da sam presoja o učinkovitosti svojega vedenja in se v skladu s tem tudi sam odloča za spremembe. Velika prednost je tudi enostavnost postopka, ki se ga lahko nauči veliko ljudi, ki pri svojem delu svetujejo drugim ali jih vodijo in si na ta način izboljšajo svoje delo. Vendar prav slednja prednost lahko hitro postane pomanjkljivost, ko ljudje te enostavnosti ne razumejo pravilno in menijo, da postopek že obvladajo in ga začnejo uporabljati. Z nepravilnim razumevanjem sicer ne morejo nikomur škodovati, vendar koristijo tudi ne. Druga pomanjkljivost je prav tako enostavnost postopka, ki včasih odvrča tudi strokovnjake, saj se jim zdi le-ta intelektualno preveč nezahtevna, poudarjanje aktivnosti pa dolgočasno v primerjavi s slikovitimi interpretacijami vedenja, ki ga omogočajo nekatere druge psihoterapije (Lojk 2003: 8).

1.2.1. Svetovanje in terapija

Izvorni pomen besede svetovanje se nanaša na dajanje nasvetov in napotkov, vendar je sodoben pomen svetovanja nedirektivna oblika pomoči, ki temelji na podpori človekovih lastnih kapacitet za odločanje in ne na dajanju nasvetov. Psihološko svetovanje pa je znanstveno utemeljena disciplina, ki temelji na specifičnih teorijah, metodah in tehnikah.

Psihološko svetovanje pomeni strokovni pristop k psihičnim težavam s psihološkimi metodami. V procesu svetovanja se težave obravnavajo znotraj svetovalnega odnosa med strokovno usposobljenim svetovalcem in klientom (uporabnikom) v stiski. Svetovalec pri tem uporablja specifične metode z namenom izboljšanja klientovega psihičnega stanja, notranjega doživljanja, samopodobe, vedenja in mu pomagati k pozitivnemu osebnostnemu razvoju ter izboljšanju kvalitete življenja (<http://www.posvet.org/?p=28>, 15.4.2009).

Psihoterapija je opredeljena kot samostojna strokovna in znanstvena disciplina, ki se ukvarja z zdravljenjem psihičnih težav oziroma motenj s psihološkimi metodami, ki jih izvaja ustrezno usposobljen in kvalificiran strokovnjak, to je psihoterapevt. Njeni začetki segajo v konec 19. stoletja, ko je Sigmund Freud razvil temelje psihoanalize. Od takrat pa do danes so se razvile mnoge psihoterapevtske smeri, ki temeljijo na različnih teoretičnih konceptih in metodah pomoči. Namen vseh je enak, vendar se z uporabo različnih metod in tehnik dosegajo različni cilji: z nekaterimi se odstranijo simptomi in spremeni vedenje, z drugimi pa se dosegajo globlje spremembe v posameznikovi strukturi osebnosti (<http://www.posvet.org/?p=31>, 15.4.2009).

Glavne razlike med psihološkim svetovanjem in psihoterapijo (<http://www.posvet.org/?p=32>, 15.4.2009):

- psihoterapevtsko izobraževanje zahteva od strokovnjaka daljše usposabljanje;
- psihoterapevtske obravnave so ponavadi daljše in bolj poglobljene od svetovalnih obravnav;
- psihološko svetovanje se ukvarja s problemi prilagajanja ter je usmerjeno na aktualne probleme v posameznikovem življenju. Cilji psihološkega svetovanja so naravnani na sprejemanje zavestnih odločitev za spremembo in osebnostno rast;
- psihoterapija se pogosteje povezuje z dejavnostjo specialistov, ki delujejo znotraj zdravstvenega sistema (klinični psihologi, psihiatri), medtem ko je svetovanje povezano s področji izven zdravstva (svetovalne službe v šolah, centri za socialno delo, podjetja,...).

Pomembno je povedati, da Glasser pravzaprav ne razlikuje med pojmom svetovanje in terapija. Obe opredelitvi, torej tako psihološko svetovanje kot psihoterapija, sta zelo podobni, saj imata obe cilj pomagati rešiti klientov problem in s tem dvigniti njegovo kakovost

življenja z metodo in tehnikami razgovora ter z metodo razvijanja ohrabrujočih odnosov (Lojk 2003: 7). Zaradi tega se mu razlikovanje med psihološkim svetovanjem in psihoterapijo zdi neustrezno. Tako tudi v svojih knjigah izraze svetovanje, terapija in psihoterapija uporablja kot sopomenke.

Rečemo lahko, da mnoge težave, s katerimi se uporabniki obračajo k socialnim delavcem, izvirajo iz nezadovoljujočih odnosov. In prav zaradi tega, ker je, kot pravi Glasser, večina naših težav odnosnih, je realitetna terapija uporabna tudi v socialnem delu. Tako socialni delavec pomaga in uči uporabnika, kako lahko zadovolji svoje trenutne potrebe bolj učinkovito, in posledično s tem izboljša tudi odnose. Učiti je pri tem mišljeno, da socialni delavec in uporabnik skupaj raziskujeta nove možnosti, vendar jih uporabnik sam izbira. Tako v bistvu soustvarjata okolje, ki uporabniku omogoča, da spozna pomanjkljivosti dosedanjega vedenja in ima možnost izbire novega, učinkovitejšega vedenja.

Delo v realitetni terapiji je usmerjeno predvsem v sedanost, saj le v sedanosti lahko nekaj počnemo. Vse, kar smo že kdaj naredili, je preteklost in te ne moremo spreminjati. Tako socialni delavec, ki pozna realitetno terapijo in jo uporablja pri svojem delu, razišče (v kolikor uporabnik sam tega ne pove), kateri odnos uporabnika trenutno ne zadovoljuje, in preveri, kaj si uporabnik v zvezi s tem odnosom želi, kaj pričakuje in kakšni so njegovi cilji ter kaj trenutno počne v tem odnosu. Če uporabnik ugotovi in spozna, da je njegovo sedanje početje oziroma vedenje neučinkovito, ima možnost izbire novega vedenja. Uporabnik tako s pomočjo socialnega delavca iz nabora že znanih vedenj izbere koristnejše vedenje ali pa ustvari zanj popolnoma novo vedenje in z uporabo preveri, ali deluje v njegovo korist in ali lahko z njim učinkovitejše vodi svoje življenje. Potem lahko skupaj naredita tudi načrt, kako preveriti oziroma uporabiti to novo vedenje, in če je potrebno, lahko socialni delavec uresničevanje načrta tudi spremlja. Takšen način svetovanja poteka delno kot pogovor, usmerjen v uporabnikove želje, delno pa kot poučevanje o razumevanju človekovih težav skozi teorijo izbire.

Odnos v procesu svetovanja je med socialnim delavcem in uporabnikom naraven, kot je npr. naraven prijateljski pogovor dveh prijateljev, ki razrešujeta zanju pomembno težavo. Socialni delavec v pogovoru skrbi za razvijanje zaupanja in povezanosti ter za njuno ohranjanje. Socialni delavec v tem odnosu ni uporabniku nikoli niti mati niti oče niti kdorkoli drug,

temveč je vedno tisto, kar je. Torej je socialni delavec, ki ni brezbrizen do človeka pred seboj. Ob tem pa razpolaga z znanjem, s katerim skuša uporabniku pomagati pri odkrivanju in uporabljanju zanj koristnejših vedenj. Ker realitetni terapevti ne verjamejo v zunanji nadzor, uporabnikom ne dajejo navodil oziroma napotkov za delo. Prepričani so namreč, da vsak uporabnik sam izbira svoje vedenje in da z direktivnostjo ne morejo ničesar doseči.

1.2.1.1. Svetovalno ozračje in posebna procedura

Realitetno terapijo sestavljata: a) *svetovalno ozračje* in b) *posebni postopek* (Lojk 2003: 2-3): *Svetovalno ozračje* mora biti tako, da klient dobi pogum za iskreno presojo ali ga to, kar počne, približuje temu, kar si želi. To doseže svetovalec oziroma socialni delavec:

- s prijaznim optimizmom, pozornim poslušanjem uporabnikove pripovedi in izražanjem zadovoljstva, da mu lahko pomaga najti učinkovitejše načine potešitve potreb;
- s tem da se usmeri na sedanost in se z njim o preteklosti pogovarja le, če je ta neposredno povezana s sedanostjo uporabnika;
- s tem da se socialni delavec usmeri na celostno vedenje in razloži klientu zanj težko sprejemljivo resnico, da si vsako vedenje izberemo sami, tudi če gre za vedenje, ki je boleče ali celo pogubno;
- s tem da ne obsoja in se ne poslužuje kakršne koli prisile: niti kaznovanja in kritike niti groženj; socialni delavec pomaga uporabniku, da se izogne pasti iskanja izgovorov za svoje neučinkovito vedenje in da sprejme odgovornost za vedenje, ki si ga je izbral za prihodnost.

Posebni postopek pa poteka v premišljenem zaporedju, čeprav ga svetovalec (socialni delavec) prilagaja uporabniku in njegovim težavam. Socialni delavec vodi postopek tako, da:

- najprej razišče, kaj si klient želi v sedanosti in kam želi usmeriti svoje življenje v prihodnosti. Pri tem se socialni delavec usmeri predvsem na konkretne želje in manj na splošne;
- povpraša uporabnika, kakšno vedenje si je izbral, da bi dosegel, kar si želi, kaj počne, kaj dela, da bi dosegel cilj;
- uporabniku ponudi presojo ali ga vedenje, ki si ga je izbral, vodi k cilju, vodi v smeri, ki si jo želi;

- skupaj z uporabnikom pogledata, kakšne so uporabnikove možnosti in napravita realen načrt;
- dobro je, če se uporabnik po izdelanem načrtu socialnemu delavcu obveže, da bo načrt izpolnil, saj se s tem zvečajo možnosti izpolnitve načrta;
- če uporabnik načrta ne izpolni, ga socialni delavec brez kritičnosti opomni, da bo ostal s težavami tam, kjer je bil, vpraša ga, kdaj ga bo izpolnil ali pa skupaj naredita stvarnejši načrt.

1.3. Zgodovina in znanstvena utemeljenost realitetne terapije in teorije izbire

V današnjem času obstajajo različni pogledi na svet, in sicer Anderson navaja tradicionalnega, modernega, postmodernega in novoromantičnega. Novi val, ki zbuja pričakovanja, je postmoderni pogled na svet, ki pomeni premik od objektivističnega h konstruktivističnemu opisovanju sveta (Šugman Bohinc 2005: 3,4). Ko opazujemo svet skozi objektivistična epistemološka očala, pomeni naše predpostavljjanje, da smo nepristranski in da pojave opazujemo oziroma obravnavamo neodvisno od svojih osebnih nazorov oziroma interesov. To pomeni, da je svet za vse enak. Ko pa opazujemo svet skozi konstruktivistična epistemološka očala, delujemo kot subjekti, in vsak posameznik zaznava zunanje okolje na svojevrsten način. Torej vsak posameznik vidi svet drugače in niti dve osebi ga ne zaznavata popolnoma enako. To pa zaradi tega, ker na posameznikovo zaznavanje in razmišljanje vplivajo mnogi dejavniki. Poleg biološke strukture čutil in možganov so to še mnogi psihofiziološki dejavniki in psihosocialne kategorije, ki jih človek osvoji z bivanjem v določenem času in prostoru, v določeni kulturi, jeziku, z življenjem in s socializacijo v različnih kontekstih socialnih interakcij. Ta vpliv je bil dokazan tudi z mnogimi biološkimi in psihološkimi eksperimenti (Šugman Bohinc 2005: 5). Tako opredeljen konstruktivizem bi lahko poimenovali tudi socialni konstruktivizem, saj gleda na človeka kot na bitje, ki s pomočjo socialnih reprezentacij oziroma interakcij med posamezniki oblikuje svoj model sveta. Človek je tako hkrati konstruktor stvarnosti in produkt konstrukcij, ki nastajajo v interakciji med ljudmi (Musek 2003: 83).

Glasser prav tako ne pojmuje človekovega zaznavanja sveta kot objektivnega, temveč pravi, da gre vedno za subjektivno gledanje in zaznavanje. Vse, kar posameznik zaznava, lahko sprejme le kot informacijo, za katero se sam odloči, kako in če jo bo sprejel in kaj bo z njo

storil. Pravi, da ljudje zunanje okolje zaznavamo tako, da ga čimbolj približamo svojim željam, notranjim nazorom oziroma predstavi svojega idealnega sveta. Gre torej za povsem subjektivno gledanje na svet, zaradi česar lahko Glasserjevi teorijo izbire in realitetno terapijo paradigmatško opredelimo kot konstruktivistično.

Realitetno terapijo bi lahko opredelili tudi glede na pristope, ki razlagajo psihopatološko vedenje. Med najpomembnejšimi pristopi k razlagi nenavadnega vedenja so evolucijsko-sistemski pristop, medicinski pristop, psihodinamični, vedenjski ali behavioralni ter humanistično-fenomenološki pristop (Lojk 1998: 22). In realitetne terapije ni lahko uvrstiti med te pristope, vendar, kot pravi Leon Lojk (1998: 20, 21), sta realitetna terapija in teorija izbire najbližji evolucijsko-sistemskemu pristopu. Ta pristop se je razvil s pojavom kibernetike in razume vedenje vsakega živega organizma kot uravnavanje zunanjih spremenljivk, ki jih na osnovi preteklih izkušenj (predznanja), kaj je zanj dobro in kaj ne, poskuša stalno preoblikovati sebi v prid. »Predznanje« pa ni mišljeno le kot znanje individuuma, ampak predvsem evolucijsko pridobljeno znanje v razvoju vrste. Evolucijsko-sistemski pristop razlaga nenavno vedenje pri človeku kot kreativen poskus nadzorovati zunanje spremenljivke tako, kot to ustreza posamezniku glede na njegovo »predznanje«. Tudi katerokoli sedanje vedenje ni posledica zunanjih sil v okolju, ampak namenski napor te sile prilagoditi lastnim, notranjim kriterijem. Zamisli o predznanju so se pojavile že s Platonovimi idejami, Kantom, Konradom Lorenzom, W.T. Powersom in nenazadnje tudi z Glasserjem (Lojk 1998: 28).

Glasser je realitetno terapijo kot novo moderno metodo psihoterapije oziroma svetovanja razvil v letu 1965. V istem letu je napisal tudi knjigo z naslovom Realitetna terapija. Realitetna terapija kot metoda svetovanja temelji na teoriji izbire; njen cilj je, kot sem že rekla, pomagati svetovancu, da razvije učinkovitejši nadzor nad zadovoljevanjem svojih potreb, in sicer na način, da sprejme odgovornost za svoje vedenje in delovanje. Svetovance skuša predvsem naučiti, kako vzpostaviti in razvijati ustrezne odnose s soljudmi ter s tem dvigniti tudi kakovost svojega življenja (Glasser 2007: 237).

Razvoj Glasserjeve teorije izbire in posledično tudi realitetne terapije temelji predvsem na njegovih ogromnih izkušnjah, ki si jih je nabral skozi delo v psihiatričnih klinikah, zasebni praksi in pri delu z mladino v domovih. Osnova njegovega dela je bil dober odnos. Dober pri tem pomeni, da je z uporabnikom (svetovancem) vzpostavil tak odnos, da se je ta počutil

sprejetega, spoštovanega, da je čutil pripadnost in mu je (uporabnik svetovalcu) lahko zaupal. Pri delu z ljudmi je namreč opazil, da je vsem ljudem s težavami najlažje pomagal, če je z njimi vzpostavil tak odnos (Lojk 1998: 39).

Glasser je že v prvem obdobju postavil trditve, da gre pri človeku s težavami za nepotešenost osnovnih potreb po lastni vrednosti in ljubezni. Meni, da si vsakdo lahko te potrebe bolje poteši, če izbere dejavnosti, ki so pravilne, stvarne in odgovorne. Pri tem pomeni odgovornost, da vsakdo lahko zadovoljuje svoje osnovne potrebe na način, ki ne onemogoča drugim zadovoljevanja njihovih osnovnih potreb (Lojk 1998: 39).

Iz istega obdobja so tudi trditve, ki se upirajo takratni prevladi psihoanalize v psihiatriji in tudi v družbi. V svoji knjigi Realitetna terapija jih predstavi in piše (Lojk 1998: 39, 40):

- da duševnih bolezni ni, so samo ljudje, ki ne zadovoljujejo svojih osnovnih potreb;
- da je – za boljše zadovoljevanje potreb in za zmanjšanje trpljenja svetovanca v sedanjosti oziroma prihodnosti – dolgotrajno raziskovanje preteklosti nepotrebno mučenje stranke;
- da tudi transferenca ni potrebna za pomoč svetovancu;
- da je tudi vpogled v podzavestne konflikte manj pomemben kot problemi, ki se jih svetovanec zaveda;
- da ljudje niso neodgovorni zato, ker so duševno bolni, ampak so bolni zato, ker živijo neodgovorno;
- da je poučevanje svetovancev veliko pomembnejša sestavina pomoči, kot se to misli pri konvencionalnih pristopih.

William Glasser je realitetno terapijo razvijal samostojno in postopoma ter jo uspešno uporabljal v praksi. Šele po dveh desetletjih pa jo je primerjal s Powersovo Kontrolno teorijo oziroma natančneje Zaznavno kontrolno teorijo. Ta teorija je predvsem biološka teorija, ki s

sistemsko-kibernetskim modelom razlaga, zakaj in kako se živi organizmi vedejo. Na ravni človeškega bitja je to sistemska teorija jaza, ki se jaza kot sistema ni lotila le »od zunaj«, ampak tudi iz fenomenološkega, »notranjega« vidika. Tako ne gre več za kibernetiko »prvega reda«, ki se zanima za odnos človeka do sistema, ampak za kibernetiko »drugega reda«, ki proučuje sisteme, ki proučujejo sisteme. V tej teoriji je Glasser našel potrditev za svoje praktične izkušnje, domneve in trditve. Ob tem pa ugotavlja, da je človeško vedenje vedno smotrno. K temu dodaja, da je smoter našega vedenja preživetje in poleg tega še potešitev osnovnih človeških potreb, ki so vgrajene v našo genetsko strukturo. Zato se vedno vedemo na način, da bi bile naše osnovne potrebe čimbolj zadovoljene. Posameznikovo vedenje je zato smotrno tudi takrat, kadar je zanj boleče in za zunanjega opazovalca povsem neučinkovito (Lojk v Glasser 2007: 237 – 242).

Med Powersovo in Glasserjevo razlago človekovega vedenja pa kljub vsemu prihaja do takšnih in drugačnih razlik. Ena razlika je ta, da za hierarhijo zaznavnih ravni v modelu PKT Glasser meni, da je ta koncept manj uporaben za delo z ljudmi. In tako hierarhijo zaznav nadomesti s tremi kategorijami podob (osebe, stvari in ideje oziroma prepričanja) in z možnostjo, da neke podobe izvržemo iz sveta kakovosti ter jih zamenjamo z novimi. Oba se strinjata, da je za razumevanje človeškega vedenja potrebno poznati tiste spremenljivke, ki jih človek nadzoruje. Vendar pa tu prihaja do druge razlike, ki je v vprašanju, kaj lahko nadzorujemo. Powers trdi, da zaznavo, Glasser pa lastno vedenje. Zaradi teh razlik in zaradi nuje, da svojo teorijo približa strokovnjakom, ki se v vsakdanjem življenju ukvarjajo z ljudmi, je Glasser vztrajal pri razvijanju svoje teorije izbire, s katero si lahko pomaga vsakdo, ki dela z ljudmi (Lojk 1998: 40, 41).

Glasser je vsekakor človek, ki hoče, da ga ljudje razumejo. Ko pravi, da ljudje izbiramo svoja pomembna vedenja, se izogne (Lojk 1998: 42):

- moraliziranju in vrednostnemu pristopu k svetovancu, ki jo nosi v sebi beseda odgovornost;
- ne pusti svetovancu, da bi se za svoje neučinkovito vedenje izgovarjal na kogar koli ali na kar koli;

- usmerja ga v optimizem, da si lahko izboljša življenje, če preusmeri ustrezna vedenja;
- ne obremenjuje ga z odgovornostjo za tista vedenja, ki so evolucijsko že utečena v nas, ko nadzorujemo npr. svojo varnost, zdravje itn.

S tem se Glasser približa modelu človekovega vedenja in njegovega odnosa z okoljem, ki je kot celota lahko razumljiv vsakomur (Lojk 1998: 43).

Glasser teorijo izbire še vedno razvija. Tako je razširil stare konstrukte in vpeljal nekatere nove ter pokazal, da človek ne more popolnoma potešiti svojih potreb brez sočloveka. Za zadovoljitev potreb pa so ključni kakovostni odnosi, ki jih človek ne more razviti, dokler se ne zave, da je zunanji nadzor (spreminjanje, usmerjanje) vedenja drugega človeka brez njegove privolitve nemogoč (Lojk 1998: 41).

Ker je Glasserjeva teorija na nek način precej preprosta, še ne pomeni, da je zato manj znanstvena. Ima namreč vse značilnosti koherentne znanstvene teorije in je najmanj, kar lahko o njej trdimo, da ni šibkejša od drugih psiholoških teorij v psihoterapiji in svetovanju (Lojk 1998: 45).

1.4. Od zunanjega k notranjemu nadzoru

Vsi poznamo občutka sreče in nesreče. Ko smo nesrečni, smo nezadovoljni in skušamo glede tega nekaj narediti – na primer: spremeniti svoje življenje ali še pogosteje življenje nekoga drugega. Najobičajnejši ukrepi so grožnje, kaznovanje ali podkupovanje. Ko smo srečni, smo večinoma zadovoljni. In takrat za boljše počutje naredimo še kaj več – na primer: razširimo krog odnosov ali povečamo razpon dosežkov. Ko smo srečni, se življenje pogosto razširja, ko smo nesrečni, pa zožuje (Glasser 2002: 11).

Glasser (1998: 9) trdi, da tudi če ne trpimo zaradi kakšne bolezni, revščine ali posledic starosti, je večina težav, s katerimi se ubadamo – nasilje, kriminal, zloraba otrok in zakonskih partnerjev, odvisnosti od mamil in alkohola, mladoletne zanositve, spolnost brez ljubezni in duševne stiske – posledica nezadovoljujočih medsebojnih odnosov.

Težave v odnosih povzročajo način, ki ga ljudje izbirajo, da bi obvladali svojo nesrečnost. Večina ljudi verjame, da za svojo nesrečo nikoli niso krivi sami. In ko so ljudje nesrečni zaradi nekoga, pogosto prenehajo početi stvari z njim, temveč jih začnejo delati njemu (Glasser 2002: 10, 11). Začnejo izbirati vedenja, ki jih uvrščamo v tako imenovano *psihologijo zunanjega nadzora* ali kar *zunanji nadzor*. To je psihologija prisile, nadzora in uničevanja odnosa, ki jo pravzaprav uporabljajo vsi ljudje na svetu, ne glede na raso, religijo, kulturo, spol ali ekonomski razred. Uporabnik zunanjega nadzora je vedno izven osebe, ki jo skuša nadzorovati. Uporabo zunanjega nadzora lahko prevedemo v: jaz imam prav, ti se pa motiš (Glasser 2003: 82).

Ker že od rojstva dalje živimo v okolju, kjer se zunanji nadzor uporablja, se ga tako tudi začnemo takoj učiti in uporabljati. Verjamemo v prepričanja psihologije zunanjega nadzora. Ta prepričanja so:

- *moje vedenje je posledica zunanjih okoliščin*, kar pomeni, da verjamemo, da je naše vedenje posledica vzrokov, ki so jih sprožili drugi. Primer: zvonjenje telefona. Mnogi verjamejo, da zvonjenje pomeni, da se morajo oziroma so se prisiljeni oglasiti na telefon. To pa ni res, saj nam zvonjenje samo sporoča, da je na drugi strani nekdo, ki želi govoriti z nami. Še vedno pa se lahko sami odločimo, ali se bomo oglasili ali ne;
- *verjamemo, da bomo s svojim vedenjem pripravili drugega, da bo spremenil svoje vedenje, tako da bo ustrezalo našemu*. Ta oblika nadzora je zelo pogosta v zakonih, ko zakonca skušata spremeniti drug drugega;
- *moja dolžnost je, da pripravim drugega, da spremeni svoje vedenje*. Primer: mama želi, da se njen otrok več uči, ker ona ve, da je učenje dobro za njenega otroka. Čuti se dolžna, da pri otroku to doseže in zato z grožnjami in kaznovanjem skuša doseči, da se bo otrok začel več učiti in spremenil svoje vedenje.

Psihologija zunanjega nadzora je uničevalna, saj ko se pojavi, ljudem delamo tisto, kar kvari naše odnose. Te stvari pa teorija izbire opredeljuje kot »*sedem škodljivih navad*«. Škodljive navade so grajanje (najbolj uničevalna navada), obtoževanje, pritoževanje, sitnarjenje, grožnje, kaznovanje in podkupovanje ljudi, da bi jih nadzorovali. Zatekanje k tem navadam

škoduje vsakemu odnosu, saj nas vsaka od teh navad oddaljuje od osebe, s katero si želimo biti blizu. Najbolj uničevalno je grajanje, sledi mu obtoževanje. Obstaja sicer več kot sedem škodljivih navad, vendar se ob ukinitvi le-teh odnos lahko bistveno izboljša in to celo, če jih neha uporabljati samo ena stran. Če pa sta pripravljene sodelovati obe strani, se lahko izboljša prav vsak odnos (Glasser 2002: 19).

Preprosta operativna predpostavka psihologije zunanjega nadzora se glasi: »Kaznuj ljudi, ki grešijo, da bodo delali tako, kot pravimo, da je prav; nato jih nagradi, da bodo nadaljevali delo, katero hočemo, da opravljajo.« Ta predpostavka prevladuje pri večini ljudi tega sveta in jo imajo za »zdravo pamet«. Ta psihologija prevladuje tako zato, ker v ločevanju zunanji nadzor začnejo uporabljati ljudje z največ moči – predstavniki države, starši, učitelji, vodstveni delavci in verski vodje (Glasser 2007: 3). In ljudje, ki so nadzirani in imajo v svojem življenju malo nadzora nad svojim življenjem, najdejo v sprejemanju nadzora teh močnih ljudi določeno varnost. Ljudje, ki uporabljajo zunanji nadzor, porabijo večino moči za to, da bi spremenili druge, in zelo malo moči za to, da bi spremenili sebe (Glasser 2002: 18).

Prav malokdo se zaveda, da je prav tak način vedenja, torej zunanji nadzor z uporabljanjem škodljivih navad, vir vsesplošne nesreče, ki je kljub vsem našim prizadevanjem ne moremo omiliti. Ta nesreča se nadaljuje zato, ker vedno pomislimo zgolj na uporabo prisile in nadzora, ko nekdo ne naredi tistega, kar od njega pričakujemo. Ta psihologija in s tem takšen način vedenja nas spremlja tako rekoč od rojstva, saj je to psihologija naših staršev in starih staršev, in jo zato uporabljamo, ne da bi o tem sploh karkoli razmišljali (Glasser 2007: 3,4).

Glasser (2002: 21) pravi, da se tako vedemo zato, ker smo v svetu zunanjega nadzora, vselej ko se v družbi vedemo narobe, izpostavljeni kritiziranju, grajanju, obtoževanju, kaznovanju in podobnemu. Tak vzorec vedenja prevzamemo in kasneje že prav dobro vemo, kaj je v določenih situacijah primerno in kaj ne. In ne samo, da vemo, kaj je prav za nas, prav kmalu pridemo do spoznanja: »Veš kaj, ne le, da vem, kaj je prav zame, ampak vem tudi, kaj je prav za vse druge, še sploh pa za moje najbližje.« Čeprav mogoče kdaj res vemo, kaj je prav za druge, vendar je uveljavljanje naših prepričanj, če se ti ne strinjajo, prava katastrofa. In če se kar naprej tako vedemo, to pripelje do nove nesrečnosti.

In kljub temu da je zunanji nadzor vir tolikšne nesreče, še vedno toliko ljudi prisega nanj. Celo tisti nemočni, ki zaradi njega toliko pretrpijo. Glasser pravi, da je temu tako, ker zunanji nadzor deluje. Pri močnih deluje, ker jim pogosto prinese tisto, kar hočejo. Pri nemočnih pa deluje, ker jim izkušnje govorijo, da nanje deluje in živijo v upanju, da ga bodo tudi sami lahko kdaj uporabili na kom drugem (Glasser 2007: 4).

Zunanjega nadzora pa ponavadi nikoli ne uporabimo pri pravih dolgoletnih prijateljih; nikoli ne uporabljamo škodljivih navad, saj se zavedamo, da bi to ogrozilo naše prijateljstvo. Pri njih tako uporabljamo teorijo izbire, čeprav nezavedno.

Teorija izbire je zamenjava za psihologijo zunanjega nadzora sočlovekovega vedenja. Namesto »sedmih škodljivih navad«, ki veljajo za psihologijo zunanjega nadzora in ki uničujejo medsebojne odnose, teorija izbire ponuja »sedem povezujočih navad«. To so: podpiranje, opogumljanje, poslušanje, sprejemanje, zaupanje, spoštovanje in pogovor o razlikah (Lojk 2003: 2). S samo opustitvijo škodljivih navad se lahko veliko doseže. Da bi dosegli še veliko več, je dobro, da bi jih nadomestili s temi sedmimi povezovalnimi navadami.

Teorija izbire razlaga, da si sami izberemo vse, kar naredimo, in da so naša dejanja in misli edino, kar lahko nadzorujemo. Ta trditev pa je v nasprotju z »zdravo pametjo« večine ljudi oziroma prepričanji psihologije zunanjega nadzora. Prepričanja teorije izbire pravijo:

- *moje vedenje je moja izbira.* Gre za zavedanje, da je vse, kar počnemo, naša izbira;
- *moje vedenje je za druge le informacija, posredujem jo z namenom, da bi nekaj dosegel.* S svojim vedenjem druge le informiramo o tem kar želimo;
- *moja izbira je posredovati informacijo, kaj bodo drugi naredili z njo, je stvar njihovega izbora.* Prav tako kot mi sami izbiramo svoje vedenje, imajo tudi drugi pravico, da izberejo svoje vedenje.

Teorija izbire pravi, da si sami izbiramo prav vse, kar počnemo – vključno z nesrečo, ki jo občutimo. Drugi nas ne morejo niti osrečiti niti onesrečiti. Vse, kar lahko od njih prejmemo

ali jim damo, je informacija. Vendar pa nas informacija sama po sebi ne more pripraviti do tega, da bi kaj naredili ali občutili. Gre le v naše možgane, kjer jo obdelamo in se nato odločimo, kaj bomo storili (Glasser 2007: 1).

Zunanji nadzor in teorija izbire tako nimata ničesar skupnega. Teorijo izbire zaradi njene nasprotnosti zunanjemu nadzoru večkrat imenujemo tudi teorija notranjega nadzora. Pri zunanjem nadzoru gre zlasti za nadzorovanje drugih, pri teoriji izbire pa za to, da pustimo druge pri miru in poskušamo nadzirati sami sebe ter tako ostanemo dobro povezani s tistimi, ki so nam pomembni (Glasser 2002: 22).

2. TEORIJA IZBIRE: NOVA PSIHOLOGIJA OSEBNE SVOBODE

Glasser ugotavlja, da psihologija zunanjega nadzora ni učinkovita oziroma je lahko nadzor učinkovit le kratek čas, ne prinese pa dolgoročnih uspehov. Zato pravi, da potrebujemo novo psihologijo, ki bo prinesla dolgotrajnejše rešitve in uspehe v medsebojnih odnosih. Rešitev vidi v teoriji izbire. Meni, da je teorija izbire preskok iz nečesa, kar trenutno velja za zdravo pamet, na nekaj, kar upa, da še bo postala zdrava pamet ljudi.

Teorija izbire postavlja pod vprašaj starodavno tradicijo Jaz-vem-kaj-je-dobro-zate (Glasser 2007: 2), ob tem pa si nenehno zastavlja vprašanje: »Ali me bo to, kar nameravam storiti, z ljudmi zblížalo ali razdvojilo?« (Glasser 2007: 5)

Glavni vzrok težav za razvijanje kakovostnih odnosov, ki hkrati predstavljajo tudi pogoj za osebno srečo in zdravje človeka, vidi avtor prav v tem, da ne razumemo, da drugemu človeku ni nujno `dobro` to, kar je nam `dobro` (Lojk v Glasser 2007: xiii).

S teorijo izbire se avtor odlepi prav od te ravni razumevanja človekovega vedenja, ki nas je pripeljala do težav sožitja in ki nam močno otežuje najti rešitev zanje. Raven razmišljanja, na kateri so težave nastale, se je izoblikovala na zgrešenem prepričanju v obstoj in moč zunanje (ekstrinzične) motivacije – prepričanju, ki ga avtor imenuje »Psihologija zunanjega nadzora« (Lojk v Glasser 2007: xii).

Teorija izbire razume človeka kot svobodno in odgovorno bitje. Poudarja, da je vse naše vedenje notranje (intrinzično) motivirano in izjemno prožno (Lojk 2003: 1). Teorija izbire kot psihologija notranjega nadzora razlaga, zakaj in kako sprejemamo izbire, ki določajo našo življenjsko pot.

Temelj psihologije zunanjega nadzora je, da verjamemo, da lahko nadzorujemo in spreminjamo druge. Teorija izbire pa trdi prav nasprotno, to je, da lahko nadziramo samo sebe. Torej le lastne misli in dejanja in smo za to tudi odgovorni. Prav zaradi tega, ker ti načeli nimata ničesar skupnega, je najzahtevnejši del vpletanja teorije izbire v naše življenje ta, da se znebimo zunanjega nadzora in navlake, kot so uničujoče navade (Glasser 2002: 22).

Dokler se ne naučimo nove teorije, se borimo za prevlado nad drugimi namesto nad sabo, in tako ne uspemo. Da bi se lahko približali ljudem, ki jim hočemo biti blizu, ne glede na njihovo vedenje, ki si ga izbirajo, je pomembno, da sprejmemo aksiom teorije izbire: Nadzoruješ lahko zgolj svoje življenje (Glasser 2007: 297). Pomembni pa so tudi ostali aksiomi teorije izbire.

Deset aksiomov teorije izbire (Glasser 2007: 293 – 296):

1. *Edina oseba, katere vedenje lahko nadzorujemo, smo mi sami.*

V praksi to pomeni, da nas nihče ne more prisiliti k ničemur, česar nočemo početi.

2. *Vse, kar lahko ljudem damo ali od njih dobimo, je informacija.*

Če bodo oziroma bomo to informacijo sprejeli in kaj bomo z njo počeli, je vedno izbira vsakega posameznika.

3. *Vsi dolgotrajni psihološki problemi so problemi odnosov.*

Vzrok našega trpljenja je vedno v tem, kako obravnavamo nek za nas pomemben odnos, ki ne deluje tako, kot bi mi radi.

4. *Problematicni odnos je vedno del našega sedanjega življenja.*

Problematicni odnos ni nikoli pretekli ali prihodnji odnos, ampak je vedno sedanji odnos.

5. *Kar se je zgodilo v preteklosti in je bilo boleče, ima močno zvezo s tem, kakšni smo danes, vendar pa lahko obujanje boleče preteklosti kaj malo ali celo nič prispeva k temu, kar bi radi izvedeli – zatorej izboljšajte pomembne sedanje odnose.*

Preteklosti ne moremo spremeniti niti za trenutek, zato je pomembno delati na sedanjih odnosih. Iz preteklosti je dobro obuditi le tista obdobja, ki so bila zadovoljujoča in jih lahko koristno uporabimo v sedanjosti.

6. *Žene nas pet genetskih potreb: preživetje, ljubezen in pripadnost, moč, svoboda in zabava.*

Te potrebe morajo biti zadovoljene. Sicer jih lahko preložimo za nekaj časa, a do zadovoljitve enkrat mora priti. Vedno lahko zadovoljujemo samo svoje potrebe, nikoli potreb drugega.

7. *Te potrebe lahko zadovoljimo zgolj z uresničevanjem slike ali več slik iz svojega sveta kakovosti.*

V svojem svetu kakovosti si oblikujemo pričakovanja, ki jih želimo doseči, in z njihovo uresnitvijo zadovoljimo naše potrebe.

8. *Vse, kar lahko počnemo od rojstva do smrti, je, da se vedemo.*

Vsako vedenje je celostno in je sestavljeno iz štirih neločljivo povezanih komponent. To so: mišljenje, delovanje, čustvovanje in fiziologija.

9. *Vsako celovito vedenje opisujemo z glagoli, običajno nedoločniki in glagolniki, in ga poimenujemo po najtočnejši sestavini.*

Tak način poimenovanja je pomemben, ker se s tem zavemo, da vse svoje vedenje izbiramo. Npr.: namesto da sem depresiven rečemo izbiram si depresijo ali jaz depresiram.

10. *Vse celostno vedenje je izbrano, vendar imamo neposreden nadzor zgolj nad sestavinama dejavnosti in razmišljanja. Lahko pa nadzorujemo svoja čustva in fiziologijo posredno – prek svojih izbir dejavnosti in razmišljanja.*

Lahko vplivamo na oziroma izbiramo naše mišljenje in delovanje, posledično pa s tem vplivamo tudi na čustvovanje in fiziologijo.

Teorija izbire uči, da svoje življenje nadzorujemo veliko bolj, kot se tega zavedamo. Na žalost pa nadzor, ki ga uporablja večina ljudi, ni učinkovit. Vendar s tem, ko se učimo teorije izbire, prevzemamo boljši nadzor in sprejemamo boljše izbire pri odnosih s partnerji, otroki in vsemi drugimi.

2.1. Naše osnovne potrebe

Teorija izbire trdi, da je v naši dedni zasnovi navodilo, da moramo potešiti pet osnovnih potreb. To so poleg fiziološke potrebe po preživetju, ki je zapisana v starih (malih) možganih, še štiri psihološke potrebe, ki so zapisane v novih (velikih) možganih. In sicer so to potreba po ljubezni in pripadnosti, potreba po moči, po svobodi in potreba po zabavi. Te potrebe so gensko zapisane in med njimi ni hierarhije, kar je v nasprotju s teorijo potreb Abrahama Maslowa. Ta je pet potreb razvrstil v piramido in pravi, da morajo najprej biti zadovoljene osnovne potrebe (na dnu piramide) in šele nato se oseba lahko premakne na višje nivoje (Wubbolding 2000: 11). Po Glasserju pa do prevladovanja ene potrebe pride takrat, ko potreba ni zadovoljena in se zato postavi na prvo mesto, ker hoče biti zadovoljena. Vse od rojstva dalje nas naši geni ženejo k zadovoljevanju naših potreb in vse naše vedenje je vedno naša najboljša izbira, da potrebe v določenem trenutku zadovoljimo. Včasih pa nam potreb tudi ne uspe zadovoljiti in takrat občutimo bolečino in nezadovoljstvo.

Glasser potrebe natančneje definira tako:

2.1.1. Potreba po preživetju

Preživetje je fiziološka potreba in je prisotna pri vseh živih bitjih, saj so vsa programirana za boj za preživetje. Najbolj očitne fiziološke potrebe, ki so prisotne v vsakdanjem življenju, so: potreba po hrani in pijači, po spanju, po ohranjanju toplote,...(Glasser 1998: 27). Drugi vidik preživetja je preživetje vrste in temelji na spolnem zadovoljstvu. Ena od razlik med preživetjem človeka in preživetjem živali je v tem, da se ljudje že zelo zgodaj v življenju zavedo potrebe po preživetju samega sebe in vrste nasploh.

2.1.2. Potreba po ljubezni in pripadnosti

Potreba po ljubezni in pripadnosti pomeni: pripadati, ljubiti in biti ljubljen, bližino, sodelovanje, sprejetost, tovarištvo.

Ljudje smo socialna bitja, kar pomeni, da smo nenehno v odnosih z drugimi, to je s partnerji, prijatelji in družinskimi člani. In skozi ta razmerja tešimo potrebo po ljubezni in pripadnosti. Težave pa nastanejo (npr. v partnerskem odnosu), ko partnerja drug od drugega hočeta več, kot jima je ta pripravljen dati, in hočeta drug drugega nadzirati. Zato to potrebo pogosto premaga potreba po moči. Tako lahko potrebo po moči in ljubezni

hkrati zadovoljujemo le tako, da si pridobimo spoštovanje, zaupanje in ljubezen (Glasser 2002: 23). Dolgotrajno nezadovoljena potreba po ljubezni in pripadnosti je vzrok številnim samomorom.

2.1.3. Potreba po moči

Potreba po moči pomeni: uveljavljenost, spoštovanje, upoštevanje, pomembnost, samozavest.

Ljudje smo edina vrsta živih bitij, ki nas žene potreba po moči. V živalih namreč ni nobene agresije, razen če so lačne ali ogrožene, kar pa je vseeno vedenje, ki ga povzroča potreba po preživetju in ne po moči (Glasser 2007: 31). Moč pomeni oziroma je občutek, da smo pomembni. Pomeni, da smo mi, naše govorjenje, prepričanje, delo,... priznani od drugih ljudi in da nas drugi spoštujejo. Minimalno, kar je potrebno, da si pridobimo spoštovanje, pa je, da nas nekdo, ki mu ni vseeno za nas, posluša (Glasser 1998: 34). Moč je potreba, ki že zelo zgodaj v našem življenju nadomesti preživetje in usmerja življenje, ki si ga izbira večina. Moč sama po sebi ni niti dobra niti slaba, ampak je pomembno, kako se jo definira, pridobi in uporablja.

2.1.4. Potreba po svobodi

Potreba po svobodi pomeni: možnost izbiranja, možnost odločanja, neodvisnost, izbor načina življenja.

Vsa živa bitja se borimo za svobodo. Ljudje hočemo svobodno izbirati, kako bomo živeli, hočemo svobodno izražati sami sebe, svobodno izbirati tiste, ki so nam všeč, hočemo svobodo branja in pisanja, svobodo verovanja ali neverovanja. Svoboda je močan motivator, ko se zavemo, da je nimamo dovolj, oziroma zaznavamo, da je ogrožena (Glasser 2007: 12). Potreba po svobodi je poskus, da zagotovi pravilno ravnotežje med tvojo potrebo »prisiliti me živeti tako, kot hočeš ti« in mojo potrebo, da se osvobodim te prisile. To ravnotežje najlepše izraža zlato pravilo: drugim stori to, kar želiš, da drugi storijo tebi (Glasser 2007: 33).

2.1.5. Potreba po zabavi

Potreba po zabavi pomeni: sprostitvev, učenje, ustvarjalnost, igrivost.

Zabava je genetska nagrada za učenje. Igramo se vse življenje in prav tako se učimo vse življenje. Dan, ko se prenehamo igrati, je dan, ko se prenehamo učiti. Da bi se dobro

razumeli z drugimi, je potrebno vlagati veliko naporov, najboljša pot za to pa je skozi zabavo pri skupnem učenju. Zabava je potreba, ki jo najlažje izpolnimo, saj je edina, ki jo lahko zadovoljimo tako v odnosu z nekom kot tudi sami (Glasser 1998: 42). Smeh in učenje sta temelj vseh uspešnih dolgotrajnih odnosov.

Teh potreb ob rojstvu še ne poznamo in morda jih kdo v življenju sploh nikoli ne spozna, kar pa ne pomeni, da če teh potreb ne razumemo, da jih ne poskušamo zadovoljiti. Vsi pa dobro poznamo razliko med počutiti se dobro oziroma slabo. In ker se ljudje ves čas vedemo, ob tem tudi težimo k temu, da bi občutili ugodje. In v osnovi vsako vedenje, ki povzroča ugodje, zadovoljuje vsaj eno od petih potreb. Vsako vedenje, ki povzroča neugodje, pa vsaj ene izmed teh potreb ne zadovoljuje (Glasser 2002: 22).

Ko so naše potrebe zadovoljene, smo zadovoljni. Zato se vedno spominjamo, kaj smo počeli, ko smo se počutili dobro, in kaj, ko smo se počutili slabo. Na podlagi teh spominov se skušamo čim pogosteje počutiti čim bolje. To je tudi motivacija našega vedenja (Glasser 2007: 23). In v trenutku, ko izberemo katerokoli vedenje, smo prepričani, da bi bila vsaka druga izbira manj učinkovita; naš izbor je v trenutku izbiranja najboljša možnost (Glasser 2000: 26).

Glasser torej govori o petih osnovnih potrebah, v okviru psihosocialne pomoči v socialnem delu pa govorimo o dveh temeljnih potrebah. To sta potreba po avtonomiji in potreba po povezanosti.

Potreba po avtonomiji pomeni, da želimo biti to, kar smo, se želimo razvijati in odkrivati tisto, kar nosimo v sebi. Avtonomija pomeni tudi, da želimo biti neodvisni in svobodni v svojih interesih in govorjenju, želimo biti sposobni učinkovitega in odgovornega reagiranja ter biti sposobni vedno znova zavzeti neodvisno stališče (Vries, Bouwkamp 1995: 24).

Potreba po povezanosti se izraža v ohranjanju in širjenju našega konteksta ter v naši potrebi, da nas drugi opazijo in cenijo. Povezanost pomeni, da kot posamezniki lahko obstajamo le v odnosu do drugih, saj samo ob njih lahko doživljamo samega sebe kot človeka. Zaradi tega tudi želimo, da nas drugi vidijo in sprejemajo takšne, kakršni smo (Vries, Bouwkamp 1995: 24, 25).

Tudi med tema dvema potrebama ni hierarhije, vendar je v našem vsakdanjem življenju enkrat v ospredju potreba po avtonomiji, drugič potreba po povezanosti. Vedno pa težimo k uravnoveženosti teh dveh potreb.

V okviru teh dveh potreb, potrebe po avtonomiji in potrebe po povezanosti, lahko najdemo tudi vse štiri psihološke potrebe teorije izbire. Torej potrebo po ljubezni in pripadnosti, potrebo po moči, potrebo po svobodi in potrebo po zabavi.

Ne glede na to, kako opredelimo naše potrebe in jih poimenujemo, pa vedno težimo k temu, da so zadovoljene. Potešitev osnovnih potreb sicer lahko preložimo za nekaj časa, a do nje slej ko prej mora priti. Pomembno je, da naše potrebe znamo prepoznati, jih ovrednotiti in nenazadnje tudi zadovoljiti, saj se tako izognemo številnim težavam in problemom, katerih večina izhaja prav iz neuspehov pri zadovoljevanju ene ali več potreb. In če bomo znali zadovoljiti te potrebe, na način ne da bi ovirali druge, bomo srečni.

2.2. Svet kakovosti

Živimo v svetu, ki ga lahko vidimo, tipamo, slišimo, okušamo in vonjamo, torej ga zaznavamo s svojimi čutili. To je resnični svet in predvidevamo, da je enak za vsakogar izmed nas. Veliko tistega, kar vidimo, je podobnega tistemu, kar vidijo drugi, da se lahko sporazumevamo, vendar pa niti dva med nami ne zaznavata sveta popolnoma enako (Glasser 2007: 37).

Vedno poskušamo s svojim ravnanjem kaj doseči. Vedemo se na način, da bi v določenem trenutku zadovoljili eno ali več naših potreb. In čeprav nas vse ženejo enake osnovne potrebe, ki jih ne moremo spremeniti, jih lahko zadovoljujemo na različne načine. V genih namreč nimamo zapisanega načina, kako zadovoljiti te potrebe, temveč je zapisana samo zahteva po potešitvi teh potreb.

Ko s svojim vedenjem dosežemo nekaj, kar zadovolji našo potrebo, potem podobo tistega, kar jo je zadovoljilo, shranimo v glavi (Glasser 2007: 20). Na tak način se kmalu po rojstvu začnemo učiti, kaj bi radi in kako najbolje zadostiti tem svojim potrebam in to znanje shranjujemo v del svojega spomina, ki ga imenujemo svet kakovosti ali svet vrednot (Glasser

1998: 81). Do drugega leta starosti je že napolnjen s podatki o zadovoljevanju potreb, največ v obliki podob (images), sličic, ki jih prilagajamo in posodabljam vse svoje življenje (Glasser 2003: 147). In teorija izbire razlaga, da je v tem, torej v svetu kakovosti, tudi razlog, zakaj zaznavamo svet drugače od drugih.

Proces, ki ustvarja naš svet vrednot, se začne, ko kot dojenčki vanj vložimo sliko naše mame (Glasser 1998: 82). Ko pa poskušamo zadovoljevati svoje potrebe, pa nenehno znova in znova spreminjamo in ustvarjamo svet kakovosti. Vanj dajemo tiste podobe, ki naše potrebe zadovoljujejo, saj tistih, ki nas ne zadovoljujejo niti ne opazimo ali pa jih opazimo le bežno. Podobe v njem lahko spreminjamo, zmanjšamo njihovo zahtevnost in se bolje razumemo s seboj in vsemi drugimi (Glasser 2003: 153).

Prva stvar, ki se je moramo naučiti o svetu kakovosti, je, da spoznamo, da je naš. Mi sami namreč odločamo, kaj bomo vanj vložili in kaj vzeli iz njega. Previdni pa moramo biti pri tem, koga damo v naš svet vrednot, ker če se zmotimo, se moramo naučiti ta svet spremeniti, če želimo dobiti to, kar hočemo (Glasser 1998: 84, 85).

Naš svet kakovosti ni nikoli zamegljen ali splošen, vedno vsebuje točno določene podobe oziroma pričakovanja tistega, kar bo ta trenutek zadovoljilo naše potrebe. Pomembno je, da imamo vsaj eno sliko za vsako potrebo, pogosto pa imamo v svetu kakovosti shranjenih več slik, ki zadovoljujejo eno ali pa več potreb. Če pa nimamo nobene take slikice oziroma podobe, nas bo ta nezadovoljena potreba gnala naprej v iskanje takšne podobe, ki bo to potrebo zadovoljila. Zelo redko se zgodi, da bi imeli potrebo in zanjo ne bi mogli najti podobe, ki bi jo zadovoljila (Glasser 2007: 23). Pogosteje je problem v tem, da te podobe ne moremo zadovoljiti v realnem svetu. Zato smo vsakič, ko uspemo zadovoljiti sliko iz tega sveta, zadovoljni in srečni, drugače pa zaradi nezadovoljstva trpimo.

V svojem svetu kakovosti imamo poleg sebe shranjene tudi slike:

- ljudi, s katerimi smo najraje skupaj (ki jih imamo radi),
- stvari, ki jih imamo ali doživljamo najraje (kar bi radi imeli, kam bi radi šli),

- idej ali sistem prepričanj, ki uravnavajo večino našega vedenja (verska in druga prepričanja) (Glasser 2007: 37).

To so slike, ki so v preteklosti zadovoljevale vse ali vsaj eno od naših potreb, jih zadovoljujejo zdaj in upamo, da jih bodo tudi v prihodnosti. Torej je naš svet kakovosti jedro našega življenja in nek motivator, ker nas neprestano usmerja k dobremu počutju zdaj ali kasneje (Glasser 2002: 88). Da pa ga v celoti izkoristimo, moramo biti dovolj pogumni, da ga po presoji odpremo. Če vse misli zadržimo zase, ko verjamemo, da jih je treba deliti z drugimi, spodkopljemo lastno zaupanje in zanikamo smisel svojega sveta kakovosti (Glasser 2003: 158).

Čeprav so ljudje, predmeti in sistemi prepričanj nadvse pomembni, pa so ljudje, ki jih postavimo v svet kakovosti, za duševno zdravje najbolj pomembni. V našem svetu kakovosti so, ker smo z njimi v dobrem odnosu ali pa v njih vidimo take lastnosti, da z njimi želimo (oziroma bi želeli, če bi bilo mogoče) imeti dober odnos. Kljub temu da se lahko močno povežemo s predmeti in prepričanji, jih postavimo v naš svet kakovosti zaradi njihove sposobnosti, da se na prijeten način povezujejo z ljudmi v našem življenju (Glasser 2003: 147 - 148). Nič nam namreč ne pomeni velika vila, nepozabno potovanje ali čudovito zvezdno nebo, če smo osamljeni in nimamo nikogar, s komer bi to delili.

»Biti si z nekom blizu,« je zadovoljstvo, ki ga Glasser imenuje sreča. In po njegovem prepričanju imajo srečni ljudje v svojem svetu kakovosti nekaj slik ljudi, ponavadi ljubljenih oseb, nekaterih družinskih članov in najmanj enega prijatelja (Glasser 2007: 41).

Mnogim pa v življenju ne uspe najti nikogar, ki bi mu lahko zaupali ali uživali v njegovi družbi. To je lahko posledica tega, da so bili kdaj v preteklosti zavrženi ali zlorabljeni in so se zaradi tega začeli odpovedovati sreči. Zato za trenutno zadovoljstvo začnejo zamenjevati slike z ljudmi s slikami zadovoljstva brez ljudi. Te nove slike so slike nasilja, drog in spolnosti brez ljubezni (Glasser 2007: 41). Torej vidimo, da v svetu kakovosti niso nujno samo racionalne slike, vendar je moč teh podob absolutna. Kar pomeni, da v našem nenehnem trudu, da bi jih zadovoljili, lahko gremo celo tako daleč, da izberemo vedenje, ki ogroža naše življenje (Glasser 2007: 23). Tak primer so ljudje z motnjo hranjenja, ki s slikami, ki jih imajo v svojem svetu kakovosti, ogrožajo svoje zdravje in tudi življenje. Žal pa s takšnim vedenjem

svoje potrebe tešijo le kratkoročno. Podoben primer so tudi alkoholiki, ki imajo v svojem svetu vrednot sliko alkohola, ki zadovoljuje njihove potrebe.

Kadar koli začutimo, da zaradi svojega ravnanja ne dosežemo tistega, kar si želimo, in smo nesrečni, imamo na izbiro dvoje:

- v podobnih situacijah lahko spremenimo naše vedenje ali
- spremenimo slike oziroma pričakovanja v našem svetu kakovosti.

Svet kakovosti ni nespremenljiv, temveč ga ustvarjamo in spreminjamo celo življenje. Še posebej težimo k spreminjanju, ko podoba, ki jo že dolga leta hranimo v svojem albumu, ni več tako zadovoljujoča, kot bi radi. Tako začnemo iskati novo, bolj zadovoljujočo, ki bo prejšnjo nadomestila (Glasser 2007: 22). Slike, ki so v našem življenju tako pomembne, pa ni lahko zamenjati, saj se opirajo na zelo dobra občutja, ki smo jih doživeli, ko je ta slika zadovoljevala našo potrebo. Slike iz naše zavesti ne moremo izriniti, razen če jih zamenjamo z novimi podobami. Ta nova slika pa mora isto potrebo zadovoljevati vsaj enako uspešno oziroma učinkovito kot prejšnja.

Recimo ženske, ki v zakonu prenašajo fizično nasilje, svojih partnerjev ne zapustijo, ker imajo v svojem svetu kakovosti še vedno njihovo podobo, s katerim so nekoč zadovoljevale svoje potrebe po ljubezni, po svobodi in zabavi. Te ženske ne verjamejo, da bi lahko zamenjale sliko soproga v svojem albumu s sliko druge osebe, s katero bi lahko bolj učinkovito zadovoljevale svoje potrebe.

Enako kot lahko vstavljamo ljudi v svoj svet kakovosti in jih slikamo takšne, kakršne hočemo, lahko le-te tudi odstranimo iz svojega sveta kakovosti. Vendar večina izmed nas ohranja slike v svojem svetu kakovosti še dolgo potem, ko jih nismo več sposobni zadovoljevati do tiste mere, kot bi hoteli (Glasser 2007: 41). Razloga, zakaj vztrajamo pri teh slikah, sta dva:

- ne verjamemo, da bi nas boljša ali drugačna slika zadovoljila do te mere, kot nas je tista, ki jo imamo v glavi,

- nismo se sposobni odpovedati upanju, da bomo odkrili način vedenja, s katerim bomo dosegli to, kar hočemo.

Niti dva človeka ne moreta živeti enakega življenja, kajti čeprav nas na splošno ženejo vse enake potrebe, se njihovo zadovoljevanje od človeka do človeka razlikuje. Če hočemo vzpostaviti nad svojim življenjem učinkovit nadzor, mora postati zavest, da z nikomer ne moremo deliti vseh svojih podob, ki jih imamo v glavi, integralen del našega odnosa z ljudmi okoli nas. Podob, ki jih imamo mi, namreč ni lahko spremeniti, še veliko težje pa je prepričati druge, da spremenijo svoje. Z vsiljevanjem svojega sveta kakovosti drugim bi povzročili veliko nesreče. Zato če hočemo ostati skupaj z drugimi in se z njimi dobro razumeti, moramo poskušati ugotoviti, kaj vsebuje njihov svet kakovosti in ga nato poskušati podpirati, saj nas bo tako početje s to osebo zblížalo bolj kot karkoli drugega. Edini način, da se izboljša odnos dveh oseb je, da uživata v podobah, ki so jima skupne in da poiščeta eno ali več novih podob, ki bi lahko bile skupne, in pomembno je sprejeti ali vsaj tolerirati tiste, ki jima niso skupne. To pa se lahko doseže izključno s pogajanjem in sporazumom, nikakor pa ne s silo (Glasser 2007: 26 - 28).

Ne glede na to, za kaj se trudimo v svojem življenju, ljudje iz našega sveta kakovosti in naš odnos z njimi odločajo o tem, ali smo srečni ali ne (Glasser 2003: 154).

2.3. Celostno vedenje

Vse, kar počnemo od rojstva do smrti, je to, da se vedemo (Glasser 2003: 116). In vedno se vedemo na tak način, da bi imeli najučinkovitejši nadzor nad našim življenjem. V terminologiji teorije izbire pomeni imeti učinkovit nadzor to, da smo se sposobni vesti tako, da čim bolj zadovoljujemo slike v našem svetu kakovosti (Glasser 2007: 60). To pomeni, da vedno skušamo izbrati najboljšo možnost danega trenutka. Ni pa nujno, da je ta izbira tudi dobra izbira, ampak izgleda najboljša, ko se zanjo odločimo.

Pojem vedenje običajno uporabljamo preozko. Glasserjev slovar razlaga besedo vedenje kot način obnašanja. To definicijo Glasser sicer sprejema, a znotraj nje želi razširiti besedo *način*, saj se mu zdi s stališča teorije zelo pomembna. Obstajajo štiri neločljive sestavine, ki

sestavljajo način obnašanja. Prva je dejavnost; ko razmišljamo o vedenju, večina pomisli na dejavnosti, kot so hoja, govorjenje ali prehranjevanje. Druga sestavina je razmišljanje; vedno namreč o nečem razmišljamo. Tretja so čustva in občutki; kadar koli se vedemo, nekaj čutimo. Četrta je naša fiziologija, kot je denimo naše srce, ki črpa kri, naša pljuča, ki dihajo, ali nevrokemija, ki se navezuje na delovanje naših možganov (Glasser 2007: 61).

Vse štiri sestavine delujejo simultano, zato Glasser v teoriji izbire širi besedo vedenje na dve besedi: celostno vedenje. Celostno zato, ker ga vedno sestavljajo te štiri sestavine, ki so neločljivo povezane in vedno delujejo pri vsakem celostnem vedenju (Glasser 2007: 61):

- DEJAVNOST (prehranjevanje, spanje, hoja, govorjenje,...),
- MIŠLJENJE (vedno o nečem razmišljamo),
- ČUTENJE (kadarkoli se vedemo, vedno so prisotna neka čustva),
- FIZIOLOGIJA (delovanje našega telesa).

Nikakor ne moremo izključiti nobene od teh komponent celostnega vedenja. Vedno nekaj počnemo in razmišljamo. Razmišljanje pa prav tako vedno spremljajo določena čustva in občutki, čeprav večino časa nismo pozorni na njih. Poleg tega se tudi vedno nekaj dogaja z našim telesom (bije nam srce, dihamo, delujejo nam možgani,...). To pomeni, da vedno obstaja tudi fiziologija, ki spremlja naše delovanje, razmišljanje in čutenje, torej celostno vedenje.

Vse naše vedenje je celostno in vse svoje celostno vedenje izbiramo (Glasser 2003: 116). Primer izbiranja celostnega vedenja, kadar zamenjujemo avtomobilsko zračnico: zamenjevanje zračnice je naše *delovanje*. Ob tem *razmišljamo*, da bomo zamudili na pomemben sestanek. *Občutimo* tudi jezo, ker se ravno nam mora to pripetiti. In nazadnje smo tudi utrujeni (*fiziologija*) (Good 1994: 85). Tak način celostnega vedenja izbiramo, ker je to v tistem trenutku dobra izbira.

Vsako celostno vedenje ima svojo najprepoznavnejšo komponento in običajno celostno vedenje tudi poimenujemo po tej najbolj očitni od štirih sestavin, npr.: jemo. Dokler ne razumemo celostnega vedenja, se vsi osredotočamo na sestavino, ki nam je najbolj očitna. Verjamemo, da se nam ta sestavina dogaja in da nimamo nobenega vpliva na tisto, kar povzroča naša čustva, mišljenje, dejanja ali fiziologijo (Glasser 2003: 117).

Čeprav vse štiri sestavine celostnega vedenja delujejo skupaj, imamo neposreden nadzor zgolj nad svojo dejavnostjo ter razmišljanjem in ti dve komponenti sta popolnoma odvisni od nas samih. Drugi dve komponenti, torej čustva in fiziologija pa sta le redko pod našim zavestnim nadzorom, lahko pa posredno preko dejanj in razmišljanja vplivamo nanju.

Tukaj lahko razložimo tudi Glasserjevo trditev, da si sami izbiramo tako srečo kot nesrečo. Če se malo zamislimo in smo pozornejši, lahko hitro opazimo, da vedno nekaj čutimo (tudi med branjem). Lahko bi rekli, da se to čustvovanje dogaja samo od sebe in da si tega nikakor ne izbiramo sami. Saj če bi izbiro imeli, si prav gotovo ne bi izbirali svoje nesrečnosti. In če bi slednje bilo resnično, potem ne bi imelo nobenega smisla obiskati psihoterapevta in govorjenje o svojem življenju in problemih prav tako ne bi imelo koristi, če s svojimi čustvi ne bi mogli ničesar narediti. V to, da nimamo nobenega nadzora nad svojimi čustvi, težje verjamemo zato, ker nimamo neposrednega nadzora nad njimi, vendar, kot vemo sedaj, imamo na čustva posreden vpliv preko dejanj in razmišljanja (Glasser 2007: 61, 62).

Nihče ne more neposredno izbirati boljšega počutja. To namreč ni enako kot izbiranje dejavnosti (kot npr. tenis) ali razmišljujočega vedenja (npr. šah). Vendar, če sprejmemo koncept celostnega vedenja, po katerem so vse štiri sestavine nerazdružljive, bomo ugotovili, da imamo veliko posrednega nadzora ne le nad svojimi čustvi in občutki, temveč celo nad dobršnim delom svoje fiziologije (Glasser 2007: 62).

Ljudje se pri sebi, kadar imamo težave, zavedamo predvsem čustvene komponente in fiziologije, ki ju nimamo pod nadzorom. Veliko manj pa se zavedamo komponent, ki ju imamo pod nadzorom, torej komponente dejanja in razmišljanja. In prav teh komponent bi se mogli veliko bolj zavedati in izkoristiti vpliv nanju, da bi lahko izboljšali svoje življenje. In ko bomo znali svoje misli in ravnanja uravnati tako, da bomo dobili, kar potrebujemo, potem bomo imeli dobre možnosti, da bomo občutili srečo in zadovoljstvo (Good 1996: 87).

Kadar pa nimamo učinkovitega nadzora nad svojim življenjem, mnogi najprej pomislijo na uporabo jezenja. Jezenje je vgrajeno v naše gene, da nam pomaga pri preživetju. Jezenje je prva stvar, ki jo izberemo, ko nekdo iz našega sveta kakovosti ne naredi nečesa, kar od njega pričakujemo. Kljub temu pa nam jeza le redko prinese tisto, kar si želimo doseči. In da bi to jezo brzdali in blokirali, potem izberemo depresiranje, ki je eden najučinkovitejših načinov za to (Glasser 2007: 67, 68).

Ko hočemo prenehati izbirati boleča vedenja, kot je depresiranje, glavoboljenje, fobiranje, ipd., imamo naslednje možnosti (Glasser 2007: 60):

- spremeniti, kar hočemo,
- spremeniti, kar počnemo, ali
- spremeniti oboje.

Glasser za opis celostnega vedenja vedno uporablja glagole, ker so takšna poimenovanja aktivna. Tako ne govori, da je kdo v depresiji, ampak da depresira ali izbira depresijo. Ne da ima fobijo, ampak da fobira oziroma izbira fobijo, nevrotična zaskrbljenost je tesnobljenje ali izbiranje tesnobe. Glagoli nas tudi približajo temeljni ideji teorije izbire: »Sam si izbiraš, kar počneš, a sposoben si tudi boljše izbire.« Ali drugače povedano so to vedenja, ki so lahko pod nadzorom tistega, ki jih izkazuje, in ta oseba v tem trenutku ne more najti ustrežnejšega vedenja za potešitev svojih potreb (Glasser 2007: 65). In ideja, da vedno poskušamo izbrati najboljšo možnost danega trenutka, je bistvena za razumevanje celostnega vedenja.

2.4. Zaznave in filtri¹

Kot sem že omenila, živimo v stvarnem svetu, ki ga sestavljajo ljudje, stvari, situacije, kakršne obstajajo »po sebi«. In v želji, da bi bila naša komunikacija razumljiva, smo se skladno z razvojem jezika sčasoma dogovorili, kako poimenovati te najrazličnejše vsebine sveta, ki jih srečujemo (Glasser 2007: 78). Da pa ta svet resnično obstaja, vemo zaradi tega,

¹ Delovanje možganov v okvirih teorije izbire je prikazano v prilogi.

ker imamo sposobnost sprejemanja informacij s čutilnim zaznavanjem. Vendar ta informacija sama po sebi še nima pomena. Pomembno je to, kako mi to informacijo oziroma zunanji svet zaznavamo, saj šele te zaznave dajo smisel zunanjemu svetu. Na naše zaznavanje pa vplivajo naše pretekle izkušnje, naša pričakovanja in stvari, na katere smo pozorni.

Mnogi avtorji so že v preteklosti z različnimi eksperimenti raziskovali, kako ljudje zaznavamo zunanji svet, torej okolje in dražljaje, ki prihajajo iz okolja.

V začetku 20. stoletja so prevladovale realistične teorije zaznave in zavesti, kar pomeni, da je odnos med tem, kar človek zaznava in med zunanjim »objektivnim« svetom, splošen. Osnovne človekove zaznave so torej (lahko) »absolutne, objektivne« in so (lahko) popoln odsev resničnega sveta (Šugman Bohinc 2008 – 2009: 3). V drugi polovici 20. stoletja pa so se tudi na tem področju začele pojavljati nove razlage človekovega zaznavanja. Nevrofiziologi in biologi so na primer z eksperimenti (eksperiment z žabo) dokazali, da čutila živih bitij zaradi potrebe biološkega preživetja vrste delujejo kot sistem redukcije in poenostavljanja *input* (vstopnih) signalov. In sicer zavržejo večino dražljajske stvarnosti, jo reducirajo in poenostavijo z namenom, da sploh kaj zaznajo. Človek pa ima lastnost in sposobnost še naprej razlikovati, še bolj omejiti in preoblikovati dražljaje, ki jih zazna. Zmožen je »reinterpretirati«, »rekonstruirati«. Pri tem pa imajo pomembno vlogo človekovi možgani, saj so ugotovili, da njihovo delovanje ne vpliva le na *output* (končno zaznavo) nekega dražljaja, temveč celo na sam vstopni dražljaj. Z eksperimentom z ribo s kirurško obrnjenimi očmi pa so dokazali, da višji stopnji razvoja organizma ustreza večja stopnja selektivnega naravnavanja (Šugman Bohinc 1997: 293).

Ittelson in Kilpatrick menita, da opazovalec nezavedno povezuje konkretne dražljajske oblike z neke vrste uteženim povprečjem preteklih posledic in dejanj, ki so v zvezi s to obliko. Iz tega avtorja sklepata, da bo opazovalec neznan zunanji predmet, ki ustvarja na mrežnici enako dražljajsko obliko kot nek drug predmet oziroma pojav, s katerim je vaje ravnan, zaznal kot znani predmet oziroma pojav. In ko opazovalec preverja svojo razlago neznanega predmeta oziroma pojava in spozna svojo zmoto, se njegova zaznava spremeni, čeprav je ostala dražljajska oblika na očesni mrežnici nespremenjena (Šugman Bohinc 1997: 294 in Šugman Bohinc 2008 – 2009: 4).

Kognitivni psihologi so z eksperimenti (znani so eksperimenti z dvema različno velikima, različno nameščenima in osvetljenima balonoma, poskusi z očali z anisokoničnimi lečami, eksperiment z izkrivljeno, trapezoidalno sobo, eksperiment z barvami in liki igralnih kart,...)

dokazali, da človekova zaznava ni registracija »zunanje resničnosti«, temveč je konstrukcija (interpretacija) »stabilne osebne resničnosti«. Tudi Adelbert Ames predlaga razlago človekove zaznave, da se svet vsakega posameznika »ustvarja« pri interakciji z okoljem.

Potrditve hipoteze, da je človekova zaznava konstrukcija ali interpretacija in ne registracija ali reprezentacija, ima izredne posledice tudi za socialno delo oziroma drugo svetovalno in terapevtsko delo z ljudmi. Predpostavljamo lahko namreč, da se lahko s spremembo narave procesov interpretiranja, konstruiranja človekova zaznava spreminja (Šugman Bohinc 1997: 294).

Ugotovili smo torej, da informacije iz »stvarnega« oziroma zunanjega sveta prihajajo v naš »zaznavni svet« skozi sistem čutil in skozi zaznavni sistem. Čutilni oziroma senzorni sistem tvorijo vsa naša čutila skupaj. Skozi ta sistem prehaja vse, kar občutimo, naši možgani pa v istem trenutku primerjajo dvoje:

- zaznavanje informacij, ki jih prejemo v tem trenutku iz zunanjega sveta, in
- naša pričakovanja, torej slike o tem, kakšen bi naj bil realni svet v tem trenutku.

Glasser človekovo zaznavanje razlaga prav tako s sistemom čutil in s pomočjo zaznavnega sistema, ki ga sestavljata dva filtra. To sta filter znanja in filter vrednot.

Na tem mestu pa bi rada pojasnila tudi pojem filtra. Tega je namreč mogoče razumeti in si ga sprva predstavljati kot nekaj objektivnega, kar obstaja samo po sebi in se ne spreminja, recimo kot kakšno membrano, skozi katero prehajajo naše zaznave, preden pridejo do možganov. Sama tega ne vidim tako in Glasserjev pojem filtra, kot ga je sam poimenoval, razumem bolj kot prisposodbo za recimo, kot bi sama rekla, drugo stopnjo zaznave. Proces zaznavanja, kot ga opisuje Glasser, bom opisala v nadaljevanju.

Tako filter vsekakor ni nekaj nespremenljivega, kar bi bilo pri človeku enako vse od rojstva pa do smrti, temveč se spreminja. Spreminja se v skladu s človekovim odraščanjem, socializacijo, izkušnjami, s spreminjanjem zunanjih okoliščin in drugih dejavnikov, ki pomembno vplivajo na vsakega posameznika. Za lažje razumevanje navajam enostaven primer poslušanja glasbe. Sprva je to, kakšno glasbo bomo poslušali, odvisno od kulture, v

katero se rodimo. V naši evropski kulturi na primer majhni otroci poslušajo otroške pesmi z enostavno, njim primerno vsebino besedil. Mladostniki nato začnejo slediti glasbenim trendom in poslušajo modernejšo glasbo, otroške pesmi pa zaznavajo drugače, kot so jih zaznavali takrat, ko so jih sami poslušali. Prav tako otroške pesmi in tiste, ki jih poslušajo mladostniki, drugače zaznavajo odrasli. V njih vidijo drugačno sporočilo kot otroci, jih drugače dojemajo,... Torej se človekovo zaznavanje nekega pojava in sveta okrog njega spreminja, ker se spreminja filter oziroma filtra v zaznavnem sistemu.

Glasser je filter tako poimenoval, ker je na tak način lahko razložil zaznavanje sveta, kot ga sam vidi. Je pa ta filter mogoče poimenovati tudi kako drugače. In ker smo Glasserjevo teorijo izbire in realitetno terapijo opredelili kot konstruktivistično, bi na tem mestu lahko za filter uporabili tudi konstruktivistični pojem »selektivni operator«.

Glasser pravi, da ko informacije oziroma občutki preidejo skozi sistem čutil, imajo za nas že nek pomen. Nato pa gredo te informacije še skozi zaznavni sistem. Filtra v njem imata vsak svojo nalogo.

Filter znanja

Filter znanja je v prvem delu našega zaznavnega sistema. Tu prepoznavamo znano od neznanega oziroma naše izkušnje in jih poimenujemo. Vsak svet znanja namreč vsebuje sličice in spomine na vse, kar smo že kdaj doživeli, in sicer ne glede na to, ali so to bile pozitivne ali negativne izkušnje. To je spomin na naše ugodne ali neugodne, želene ali neželene izkušnje, spomin na ljudi, kraje, dogodke, na vse slike, ki imajo za nas nek pomen.

Ko čut prehaja skozi ta filter, se menjava iz čuta v zaznavo, mi pa opažamo, da je to bilo vredno naše pozornosti. Tu je zaznava vedno v skladu z izkušnjo, ki smo jo predhodno že kdaj doživeli. Na tem mestu so potem možni trije načini delovanja: (1) lahko prepoznamo, kaj je to, in spoznamo, da ima to za nas nek pomen; (2) lahko ne prepoznamo, kaj to je, vendar želimo izvedeti, saj verjamemo, da nam lahko nekaj pomeni; (3) lahko prepoznamo to ali pa ne, vendar zaključimo, da to za nas nič ne pomeni. V slednjem primeru se ta zaznava potem konča, ker smo se odločili, da to za nas nima nobenega smisla. Zato ni razloga, da zaznavo še naprej obdelujemo. Vse, kar pa prepoznamo ali želimo odkriti, potem prehaja skozi naslednji filter, filter vrednot (Wubbolding 2000: 25, 26).

Filter vrednot

V filtru vrednot izkustvo potem ovrednotimo, in sicer ga lahko ovrednotimo s pozitivnim, negativnim ali nevtralnimi predznakom. Ta filter vsebuje slike vsega, kar se nahaja v našem notranjem svetu. Tukaj se zaznava primerja s slikami iz sveta kakovosti in ugotovitev, ki tukaj nastane, vpliva na naše ravnanje. To pomeni, da primerjamo to, kar vemo ali želimo odkriti, s tistimi slikami, ki so v našem svetu kakovosti in zadovoljujejo naše potrebe. Če se to, kar zaznavamo, ko prehaja skozi filter vrednot, ujema s tem, kar pričakujemo, smo tej zaznavi pripravljeno dati pozitivno vrednost. Ko pa je zaznava popolnoma v nasprotju z našimi željami in pričakovanji, ji dodamo negativni predznak. Lahko pa se tudi zgodi, da zaznava ni niti v skladu z našimi željami niti v nasprotju in takrat smo tej zaznavi pripravljeno dati nevtralno vrednost. To pomeni, da te zaznave ostajajo popolnoma iste, kot so bile pred prehodom skozi ta filter (Wubbolding 2000: 27, 28).

Ljudje tako delujemo kot nek nadzorni sistem, in sicer z namenom, da uresničimo te svoje slike iz sveta kakovosti, preko katerih tešimo svoje potrebe. In če si sebe lahko zamislimo kot tak nadzorni sistem, lažje spoznamo, da naša motivacija ni usmerjena le k nadzoru trenutnih potreb – ampak vedno, ko so te zadovoljene, tudi k prihodnjim (Glasser 2007: 42).

Skozi sprejemanje informacij in zaznavanjem zunanjega-realnega sveta pa tem zaznavam začnemo dodajati tudi vrednosti. V realnem svetu namreč ni nikakršnih vrednosti, etiket in označb, temveč vse naše vrednotenje izvira iz nas samih. Ko informacije prehajajo skozi zaznavni sistem, naše senzorične kamere skoraj vsako stvar ovrednotijo kot dobro ali slabo. Če ne posežemo vmes zavestno, se to zgodi hitro, avtomatično in ne da bi se sploh zavedali (Glasser 2007: 78). Ponavadi naša senzorična kamera slika svet takšen, kakršnega bi radi videli sami. In sicer bi svet radi videli na način, ki je najbližji podobam v naši glavi (Glasser 2007: 80). V ozadju naših senzoričnih kamer, izza zbirke vrednosti, imamo tako vrednostni sistem, ki je končni filter, skozi katerega gre skoraj vse, kar zaznavamo (Glasser 2007: 83).

Torej to, kako mi informacije sprejmemo in kako jih zaznamo, daje smisel realnemu svetu. Zaznave so edinstvene za vsakega izmed nas in se med nami razlikujejo po tem, kakšen je naš svet kakovosti.

Menim, da je razumevanje, da vsak človek zunanji svet zaznava drugače, pomembno tudi za stroko socialnega dela in socialne delavce same. Zavedati bi se morali, da ni nujno, da uporabnikovo zgodbo zaznajo oziroma razumejo enako, kot jo razume uporabnik sam. In prav zaradi tega je pomembno, da socialna delavka pogosto preverja, ali je uporabnika pravilno razumela. Le s pravilnim razumevanjem njegove zgodbe mu namreč resnično lahko pomaga.

2.5. Frustracije in konflikti

Vse naše želje ne morejo biti takoj zadovoljene ali pa so včasih celo nedosegljive. In takrat, ko ta naša pričakovanja niso zadovoljena, pride do frustracije. Torej se ta pojavi kot ovira v motivacijskem delu in tako frustracijo na splošno definira tudi psihologija.

Frustracija predstavlja nezmožnost zadovoljitve želje oziroma motiva, ki je usmerjen k nekemu cilju. Izvori frustracije so lahko različni, tako se ta lahko pojavi pri zadovoljevanju osnovnih potreb, odlaganju potreb in pri konfliktu potreb. Glede na ovire, ki nam preprečujejo doseganje cilja, lahko frustracije delimo na zunanje in notranje. Zunanja ali objektivna ovira je tista, ki nam jo zadajo zunanji dejavniki. Primer takšne frustracije je lahko prometna nesreča, zaradi katere obtičimo na cesti, kar nam prepreči pravočasen prihod v službo. Notranje ovire ali notranje subjektivne ovire so nasprotne zunanjim in so tiste ovire, ki nam jih povzročajo naše telo oziroma so v nas samih. Primer notranje ovire je trema pred ustnim izpitom. Če je ta prevelika, lahko pride do blokade in ne moremo odgovoriti na nobeno izpitno vprašanje.

Po teoriji izbire v procesu zadovoljevanja naših potreb neprestano ustvarjamo svoj svet kakovosti. Ko s svojim vedenjem dosežemo zadovoljitev neke naše potrebe, potem sliko tistega, kar jo je zadovoljilo, shranimo v svet kakovosti. S slikami iz tega sveta potem primerjamo vse tisto, kar se dogaja okrog nas v zunanjem svetu. Torej primerjamo slike iz stvarnega sveta z našimi predstavami o tem, kaj naj bi zadovoljilo neko našo potrebo. Če ugotovimo, da med našo sliko, ki je shranjena v svetu kakovosti, in sliko iz zunanjega sveta prihaja do razlike, se vključi signal frustracije, ki ga spremlja bolečina in neprijetno počutje. Ta signal nas opozarja, da nimamo zelene slike, s katero bi zadovoljili potrebo. Večja, kot je razlika med zeleno in zaznano sliko, močnejši je frustracijski signal. Ta aktivira naš vedenjski

sistem in nas sili v akcijo, da poskušamo razliko zmanjšati tako, da bo zunanji svet čimbolj podoben našemu notranjemu svetu kakovosti. Vedemo pa se ves čas, dokler je ta signal vključen. Tak način našega delovanja lahko primerjamo z delovanjem termostata, ki v prostoru nadzoruje temperaturo zraka. Razlika med nastavljeno temperaturo, torej tisto, ki jo želimo, in dejansko temperaturo v prostoru, sproži aktiviranje termostata. Ta se vključi za to, da bi odpravil temperaturno razliko in deluje, vse dokler v prostoru ni zelene temperature.

Torej s tem, ko se sproži signal frustracije, se tudi vključi naš vedenjski sistem, ki deluje, vse dokler je signal prisoten. V našem vedenjskem sistemu so shranjena in vedno dostopna vsa vedenja, ki smo se jih kdaj v življenju naučili. To je vse, kar že znamo narediti, misliti in čustvovati. Opišemo jih lahko kot organizirana vedenja, uporabljamo pa jih vsakodnevno za vzdrževanje nadzora nad svojim življenjem (Glasser 2007: 88). Izmed teh vedenj vedno izberemo tisto, za katero v določenem trenutku menimo, da bo najbolj učinkovito zadovoljilo našo potrebo. Cilj vsakega izbranega vedenja je aktivnost, ki je usmerjena v zunanji svet, z namenom, da bi ga kontrolirali in da bi dosegli to, kar si želimo.

Vedno, ko se vedemo, najprej izbiramo že znana-organizirana vedenja. Rezultat tega izbranega vedenja nato primerjamo z zeleno sliko. To se dogaja v tako imenovanem primerjalnem prostoru (skica »Černobil«). To počnemo, vse dokler ne dosežemo tistega, kar smo si želeli. Do tedaj pa nenehno deluje signal frustracije, ki ta naš vedenjski sistem aktivira in nas žene, da dela brez počitka.

Če nobena od organiziranih oblik ni ustrezna, imamo vedno na voljo nova vedenja. Ta proizvajajo kreativni proces, ki ga imenujemo reorganizacija (Glasser 2007: 88). Oba procesa, organiziranje in reorganiziranje, se dogajata neprestano, saj naš kreativni sistem neprestano išče učinkovita vedenja, ki bi zadovoljila naše vedenje. Mi se pa potem med množico teh vedenj moramo odločiti, ali so za nas učinkovita ali ne. Ker nenehno reorganiziramo, so naše možnosti, da najdemo eno ali več novih kreativnih vedenj, ki nam bodo pomagala doseči nadzor v katerikoli frustrirajoči situaciji, veliko večje. Če nam katerikoli vedenje, ki ga ustvarimo med reorganizacijo, pomaga doseči zelene slike, to vedenje shranimo v vedenjski sistem in tako postane organizirano vedenje (Glasser 2007: 89).

Pogosto o konfliktu govorimo kot o sporu med dvema osebama, vendar gre tu za drugo vrsto konflikta. Psihologija konflikt opredeljuje kot sočasno delovanje nasprotnih motivov, ki se vzajemno izključujejo. V jeziku teorije izbire to pomeni, da imamo v svojem svetu kakovosti hkrati dve nasprotujoči si sliki, ki ju ni mogoče obeh istočasno zadovoljiti. Takrat je potrebno izbrati eno pot. In bolj kot se nagibamo v smeri ene, bolj frustriramo drugo. Velikost konflikta je premosorazmerna jakosti konfliktnih slik. Kadar sta močni obe sliki, je konflikt toliko bolj boleč (Glasser 2007: 97). V konfliktu so lahko različne potrebe in zato tudi poznamo več vrst konfliktov. To so:

- »približevanje-približevanje« ali »plus-plus« konflikt. Ta konflikt se pojavi pri dveh pozitivnih ciljih, ki se pojavita naenkrat. In čeprav izbiramo med dvema pozitivnima možnostma, ne gre za lahko odločitev. Primer je lahko ogled filma v kinu ali se odzvati povabilu na zabavo;
- »izogibanje-izogibanje« ali »minus-minus« konflikt. Pri tej vrsti konflikta moramo izbirati med dvema neprijetnima možnostma. Taki konflikti so bolj stresni, saj smo na koncu veliko manj zadovoljni kot v primeru plus-plus konflikt;
- »približevanje-izogibanje« ali »plus-minus« konflikt. Tukaj gre za nasprotujoči si možnosti oziroma cilja. Eden ima pozitiven, drugi pa negativen predznak, pri čemer ni nujno, da je pozitiven cilj pravilnejši od negativnega. Primer je lahko hujšanje, ko si med dieto zaželimo nedovoljene hrane (Musek 2001: 216).

Glasser pa uvaja novo delitev konfliktov. Govori o *resničnem* in *lažnem* konfliktu. Večina izmed nas pa ne prepozna razlike med tema vrstama konfliktov, zato k reševanju obeh pristopamo neustrezno. To, kar počnemo mi, je popolnoma nasprotno učinkovitemu početju: resničnih konfliktov se lotimo, kot da bi jih s trdim delom lahko rešili (pa jih ne moremo), lažnih pa, kot da nimamo kaj narediti – kar pa je zopet napačno, kajti pot skoraj vedno obstaja. Pri lažnem konfliktu imamo na voljo vedenje, ki konflikt lahko reši. V vsakem lažnem konfliktu očitno obstaja pot, na katero pa oseba, ki je v konfliktu, ni pripravljena stopiti in je raje pasivna (Glasser 2007: 147, 148). Dober primer lažnega konflikta je dilema med ostati vitek in privoščiti si obilo hrane. Rešitev tega konflikta je telovadba, a je ponavadi preveč naporna. Pri resničnem konfliktu pa ves čas težimo k aktivnosti in iščemo rešitev,

čeprav v določenem trenutku res ni tretje možnosti. Kot smo namreč že ugotovili, naš vedenjski sistem ves čas ustvarja nova vedenja in ne uvidi, da je konflikt trenutno nerešljiv. Glasser (2007: 97, 98) pravi, da je resničen konflikt tako težaven zato, ker zanj ne obstaja takojšnja rešitev. »Ko ne veš, kaj bi storil, če je le možno, ne naredi ničesar v nobeni smeri.« Na koncu bo čas premaknil konflikt v eno ali drugo smer in odločitev bo postala manj boleča.

Tudi Watzlawick govori o tem, kako neučinkovito rešujemo probleme (konflikte), in sicer govori o strategijah, ki sprožajo spremembe prvega reda. Te strategije so *več istega*, *poenostavljanje problema* in *paradoksi*. Pri strategiji *več istega* gre v izhodišču za uporabo metode negativne povratne zveze, kar pomeni, da poskušamo uravnati okoliščine, tako da korigiramo odklone od želenega stanja. To običajno storimo z vpeljavo nasprotnega dejavnika dejavniku, ki je povzročil odklonsko vedenje. Običajno takšno reševanje problema ne le ne reši problema, temveč ga celo poveča in »rešitev postane problem« (Šugman Bohinc 2000: 97). Watzlawick za primer več istega navaja primer alkoholizma kot družbenega problema. Države običajno zato začno omejevati potrošnjo alkohola. Ker to običajno ne pomaga, ukrepe še zaostrejuje (več istega), kar privede do prohibicije. Tako se začne pojavljati ilegalna industrija, proizvodi so nekvalitetni,... kar vodi do še večjega družbenega problema alkoholizma (Watzlawick s sod. 2003: 45 – 46). *Poenostavljanje problema* je prav tako običajna strategija ravnanja s problemi. Svoje razumevanje problema si pogosto poenostavimo z zanikanjem, da je problem sploh problem. Ko nek problem resnično obstaja in bi bila za rešitev nujno potrebna akcija, se je ne lotimo. Spet drugič pa se na vso moč trudimo doseči spremembo, ko to ni mogoče ali pa ko problem sploh ne obstaja. Preprosta strategija *paradoksa* pa se kaže v sporočilih, ko nekdo drugemu ponudi (vsili) neke možne odgovore, hkrati pa pričakuje (zahteva), da se ta sam prostovoljno odloči za »kateri koli« odgovor, ki ga sam želi (Šugman Bohinc 2000: 99). Watzlawick (2003: 77) kot primer paradoksa navaja: »Bodi spontan.« Spontan pa je mogoče biti le in samo samostojno in ne na zahtevo nekoga drugega.

Naštete strategije torej sprožajo zgolj spremembe prvega reda, kar pomeni, da spremembe potekajo znotraj sistema, katerega organiziranost ostaja nespremenjena. To dobro ponazarja tudi francosko reklo: »Bolj ko se spreminja, bolj ostaja enako.« Probleme pa je pogosto bolj učinkovito mogoče reševati s spremembami drugega reda (spremembe sprememb prvega reda). Te so take, da njihov pojav spremeni organiziranost sistema in pomenijo korak izven danega sistema (Watzlawick s sod. 2003: 27).

Kljub temu pa lahko v primeru konflikta nekaj naredimo, da zadovoljimo svoje potrebe:

- izberemo novo-drugačno in učinkovitejše vedenje,
- pri izbiri vedenja se usmerimo predvsem na komponenti dejavnosti in mišljenja,
- zamenjamo ali odstranimo slike v svetu kakovosti, če niso uresničljive, in poiščemo nove,
- ugotovimo, katera potreba je nezadovoljena in poiščemo drug način za njeno zadovoljitev.

Najpogostejši *konstruktivni načini* premagovanja frustracij in konfliktov, kot jih imenuje obča psihologija, so:

- povečana aktivnost, da bi z njo ovire odstranili ali premagali,
- preusmeritev k drugemu cilju, ki mora biti približno enakovreden prvemu,
- zadovoljitev potrebe odložimo na kasnejši čas (Musek 2001: 219).

Konstruktivno premagovanje oziroma soočanje s konflikti je tem bolj uspešno, čim bolj je usmerjeno k premagovanju problema in k temu, da bi dosegli zastavljen cilj. Neuspešno pa je, kadar vse preveč prevlada čustvena napetost in se usmerimo k neposredni razbremenitvi napetosti. Vedenja, ki nas ne pripeljejo k rešitvi, imenujemo *nekonstruktivne* reakcije. Takšna vedenja so: agresivni izbruhi, regresivno vedenje, beg pred oviro, prehitra vdaja,... (Musek 2001: 219). Nekonstruktivni odzivi lahko prav tako prinesejo olajšanje, vendar je to ponavadi le kratkotrajno. Zmanjšajo se predvsem negativna čustva, potreba pa kljub temu ni zadovoljena.

2.6. Odnosi

Ljudje smo družbena bitja in smo odvisni drug od drugega. Značilno za nas je, da živimo v skupnostih in smo z drugimi povezani, saj noben posameznik ne more živeti življenja čisto sam zase. V življenju smo z drugimi, ob drugih in včasih tudi proti drugim. Tako imamo z drugimi vzpostavljene odnose, ki so lahko dobri ali slabi. Ne glede na kakovost, pa so odnosi osnovno gibalno vsega našega vedenja, saj preko odnosov zadovoljujemo svoje potrebe.

Celo naše življenje zaznamujejo odnosi, saj že z rojstvom vstopimo v nek odnos, prvo z mamo. Kot otroci smo v odnosu s starši, učitelji, kasneje s prijatelji, partnerji, sodelavci, ... Nekatero odnose si izbiramo sami, drugi so neizbežni. Vendar je dober odnos tisti, v katerega vstopamo prostovoljno, si ga sami izberemo brez vsake prisile. Dober odnos temelji na zaupanju in razumevanju, vzpostavljen pa je, ko se počutimo enakovredne. Primer dobrega odnosa je dolgoletni prijateljski odnos, ki temelji na povezovalnih navadah. Prijateljem namreč zaupamo, jih spoštujemo in razumemo. Za ohranjanje dobrega odnosa je potrebno izraziti in neprestano preverjati, kaj pričakujemo od sebe, kaj pričakujemo od drugih in kaj pričakujejo drugi od nas.

Z vidika teorije izbire je odnos pomemben, ker znotraj njega uresničujemo svoje potrebe in v skladu z lastnim razvojem in duhovno rastjo ustvarjamo, razvijamo in spreminjamo svoj svet kakovosti. V odnosu lahko zadovoljujemo le svoje potrebe in ne potreb drugega, zadovoljujemo jih sami *ob* drugem.

Glasser pravi, da so večina vseh resnejših in dolgotrajnejših težav ljudi odnosne težave. Izhajajo bodisi iz nezadovoljujočih odnosov, v katerih ljudje živijo, bodisi iz tega, da odnosov sploh nimajo. Najpogosteje težave v odnosih nastanejo zaradi tega, ker dva, ki sta v odnosu, skušata drug drugega nadzorovati. Oba skušata drugega spremeniti tako, da bi ustrezal njegovim željam in pričakovanjem. Ljudje pa se ponavadi ne zavedajo, da to, kar je dobro za nas, ni dobro tudi za drugega. Zaradi tega se začne upiranje drug drugemu, saj noben noče popolnoma sprejeti želja drugega in biti nadzorovan. Tako prihaja do konfliktov, ki lahko povzročijo dolgotrajnejše težave.

Edina oseba, ki jo lahko v nekem odnosu nadzorujemo, smo mi sami. Ko to spoznamo, lahko začnemo graditi na izboljšanju kateregakoli odnosa. Urejanje vsakega odnosa pa je potrebno začeti zdaj in pri sebi. Prav tako smo sami odgovorni za kvaliteto odnosov, ki jih imamo z drugimi.

Na koncu lahko povzamemo, kaj odnos je:»Odnos je moje vedenje, s katerim ob drugi osebi zadovoljujem svoje potrebe. Prepričanja, iz katerih izhajam, in dejanja, katera izbiram, naredita odnos zame bolj ali manj zadovoljiv. Za kakovost svojih odnosov sem v celoti odgovoren sam, ker imam kontrolo le in izključno nad svojim vedenjem. Na koncu vedno lahko odnos prekinem« (Gobbo s sod. 2008).

3. TEORIJA IZBIRE V POVEZAVI S KONCEPTI SOCIALNEGA DELA

Socialno delo lahko najenostavneje opredelimo kot pomoč ljudem in skupnostim pri reševanju težavnih življenjskih situacij, pri družbenem vključevanju in pri doseganju kakovostnejšega življenja. Pomoč pri reševanju konkretnih težav v vsakdanjem življenju ljudi je primarna naloga socialnega dela (Šugman Bohinc s sod. 2007: 7). Ključni pojmi so pomoč, reševanje problema, soustvarjanje novih rešitev v delovnem odnosu, s katerim lahko mobiliziramo moč, ki jo ima uporabnik. V osnovi gre za proces pomoči, da bi udeleženi v problemu postali udeleženi v rešitvi.

Tako je socialno delo precej občutljivo področje, saj gre za delo z ljudmi. Zaradi tega menim, da je poznavanje osnovnih konceptov socialnega dela ter metod dela s strani socialnih delavcev zelo pomembno.

Osrednja prvina v procesu nudenja pomoči v socialnem delu je pogovor, saj se preko njega vzpostavlja delovni odnos, ki omogoča vzpostavitev procesa pomoči. V tem procesu sta socialni delavec in uporabnik sogovornika, ki skozi pogovor soustvarjata svojo udeležnost v rešitvah. Iz takšnega pogovora sta pripravljena priti drugačna, z novimi pogledi, alternativnimi rešitvami in drugačnim razumevanjem (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 7).

Naloga socialnega delavca je reševanje stisk in kompleksnih socialnih problemov ljudi, ne pa njihovo spreminjanje. »Svetovalec se mora zavedati, da ljudi ne more spremeniti. Lahko jih le spremlja na tak način, da se želijo spremeniti. Vsak lahko spreminja le sebe« (Vries, Bouwkamp 1995: 74).

V stroki socialnega dela je zelo pomembna raba jezika. Ta mora biti oziroma je tak, da omogoča vzpostavljanje in ohranjanje delovnega odnosa ter osebnega stika, hkrati pa uporabniku z njim pojasnjujemo način dela (Čačinovič Vogrinčič 2006: 10). Pri rabi jezika so pomembne besede, ki opogumljajo in dajejo moč uporabniku ter tudi socialnemu delavcu. Glasser prav tako poudarja pomembnost jezika oziroma besed, in sicer s tem, ko govori o povezovalnih navadah in opuščanju razdiralnih. Pri povezovalnih navadah namreč uporabljamo besede, ki vzpodbujajo, podpirajo, opogumljajo in tako ali drugače krepijo medosebne odnose.

Reševanje kompleksnih socialnih problemov se začne, ko socialni delavec vzpostavi sodelovanje z uporabnikom, ki je usmerjeno v ustvarjanje rešitev na način, ki zagotavlja, da udeleženi v problemu sodelujejo ter določijo svojo udeležnost v rešitvi (Čačinovič Vogrinčič 2006: 4).

3.1. Koncept socialnodelovnega odnosa

Delovni odnos lahko definiramo kot odnos med socialnim delavcem in uporabnikom, kjer sta slednja sodelavca v skupnem projektu in imata nalogo soustvarjanja deležev pri rešitvi. Prva naloga socialnega delavca je vzpostavitev delovnega odnosa (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 9).

Elementi delovnega odnosa so (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 9):

- dogovor o sodelovanju,
- instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev,
- osebno vodenje.

Za dober delovni odnos pa se je potrebno opirati še na druge sodobne koncepte socialnega dela (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 9):

- perspektiva moči,
- etika udeležnosti,
- znanje za ravnanje,
- ravnanje s sedanjostjo ali koncept so-prisotnosti.

Slednji štirje koncepti so teoretski koncepti, ki socialnodelovno ravnanje uvrščajo v postmoderno paradigmo socialnega dela. Postmoderna postavlja v ospredje značilnosti odnosa in procesa med udeleženi v procesih pomoči. Redefinira proces razgovora, sporazumevanja in dogovora. Poudarek je na procesu soustvarjanja novih rešitev (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 11).

Nadvse pomembno je, da je delovni odnos usmerjen v sedanjost. To je namreč čas, ko sta socialni delavec in uporabnik v odnosu in se dogaja proces pomoči. Sedanjost je pomembna,

ker delamo »tukaj in zdaj«. Tudi Kemplerjevo »osebno, konkretno, tukaj in zdaj« kot navodilo za ravnanje omogoča socialnemu delavcu »postanek« v sedanjosti, ki jo reflektiramo, preokvirimo. Poudarek na sedanjosti nikakor ne zanika preteklosti, vendar nas preteklost zanima zaradi nalog sedanjosti in projekta prihodnosti (Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc 2000: 181).

Koncept *izvirnega delovnega projekta pomoči* pomembno dopolnjuje koncept delovnega odnosa. Soustvarjene rešitve, razplete prevajamo v akcijo, v konkretna dejanja, ki udejanjijo dogovore. O *projektu* pomoči govorimo, ker tečejo v določenem času in so usmerjeni k želenim rešitvam. V projektu ne zapisujemo le konkretnih nalog, temveč tudi minimalne spremembe, ki prispevajo k zastavljenim rešitvam. *Delovni* projekt je zato, ker je poudarek na delu, na aktivnostih, ki sledijo iz opravljenega dela v delovnem odnosu. *Izviren* projekt pa je, ker se projekti oblikujejo vsakokrat na novo, za vsakega uporabnika ali uporabniški sistem posebej. (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 15, 16)

Socialnodelovni odnos je torej proces, skozi katerega socialni delavec skupaj z uporabnikom raziskuje rešitev njegove težave. Tudi teorija izbire temelji na vzpostavljanju takšnega odnosa, saj mora biti odnos med socialnim delavcem in uporabnikom "dober". Glede na to, da Glasser pravi, da vsa človekova nesreča izvira iz njemu pomembnih, a nezadovoljujočih odnosov, mora biti odnos uporabnika s socialnim delavcem zanj zadovoljujoč, da se lahko začne uspešno reševanje kompleksnih socialnih problemov. Če je namreč uporabnik nezadovoljen s tem odnosom, tudi reševanje problema ne more biti uspešno. Teorija izbire tako meni, da je vzpostavljanje zadovoljujočega odnosa osnova dela z ljudmi v procesu svetovanja ali vodenja. Uspešen svetovalec ali socialni delavec lahko namreč preko vzpostavljanja odnosa uporabnika obenem uči, kako se takšne odnose vzpostavlja. Tako uporabnik hitro dobi izkušnjo vzpostavljanja odnosa, ki jo lahko prenese na druge svoje odnose, ki so zanj nezadovoljujoči.

3.1.1. Dogovor o sodelovanju

Projekta pomoči v socialnem delu ni mogoče začeti drugače kot z jasno opredeljenim dogovorom o sodelovanju, ki šele omogoči vzpostavljanje delovnega odnosa. Zaradi tega je

dogovor nedvomno prvi korak v projektu nudenja pomoči (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 9).

Socialni delavec vzpostavi za delo odprt in varen prostor. Ta je za razgovor odprt, kadar ni zaseden s strokovnjakovimi vnaprejšnjimi interpretacijami, nameni ravnanja in obravnavanja delovne problematike (Šugman Bohinc 2000: 187). Socialni delavec mora pojasniti koncept delovnega odnosa, opredeliti svojo vlogo v tem odnosu in vlogo vseh udeleženih, ki sodelujejo pri reševanju problema.

Dogovor postavi socialnodelovni okvir in vsebuje: pristanek na sodelovanje danes, torej »tukaj in zdaj«, dogovor o času (kako dolgo bomo delali) in načinu dela (kako bomo sodelovali in delali) (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 9).

Tudi socialni delavec, ki dela s teorijo izbire, sklene z uporabnikom dogovor o sodelovanju. Prav tako opredeli svojo vlogo v tem procesu svetovanja oziroma reševanja problema, opredeli uporabnikovo vlogo, pojasni način svojega dela in postavi okvirni časovni načrt.

3.1.2. Instrumentalna definicija problema

Instrumentalna definicija problema se v vzpostavljanju delovnega odnosa nadaljuje iz dogovora o sodelovanju. Koncept instrumentalne definicije problema, ki ga je razvil Peter Lüssi, je eden izmed temeljev delovnega odnosa. Bistvo tega koncepta je naloga socialnega delavca, da ustvari varen prostor, da lahko vsak udeleženi v problemu vstopi s svojo definicijo problema. K temu tudi sama doda lastno videnje problemske situacije (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 10).

Instrumentalna definicija problema je »konduktivna«, ker povezuje v celoto vse za reševanje problema pomembne osebe (to so stvarno udeleženi v problemu in potencialni pomagajoči tretji) glede na skupno dojetje problema in skupno zamisel/koncept njegove rešitve. Definicija problema določa delne cilje in opravilne korake v reševanju problema in tako daje vsakemu udeležencu naloge ravnanja (Lüssi 1990: 89).

Delovni odnos, kjer sta v središču dialog in sodelovanje, zagotavlja brezpogojno spoštovanje enkratnosti osebne izkušnje in ustvarjanje pogojev, v katerih je samoumevna izhodiščna točka raziskovanja vsakokratna izkušnja (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 10).

Tudi ko socialni delavec dela na način teorije izbire, mora spoznati uporabnikovo videnje problema. S tem, ko posluša njegovo zgodbo, daje uporabniku občutek spoštovanosti, pomembnosti njegove zgodbe in s tem si pridobiva tudi uporabnikovo zaupanje. Pogosto pa se zgodi, da uporabniki vidijo samo posledice nekega problema in ne konkretnega vzroka, to je, kot sem že rekla, nezadovoljstvo z nekim odnosom. Zato socialni delavec, ki dela po teoriji izbire, pomaga uporabniku, da ga pripelje do uvida resnične težave. Do tega, da spozna, da gre v bistvu za nezadovoljujoč odnos, ki ga ima uporabnik z neko osebo.

3.1.3. Osebno vodenje

Koncept osebnega vodenja ja de Vriesov koncept. Avtor ga imenuje osebno vodenje, ker gre za povezavo osebnega in delovnega odnosa. Vries (1995) imenuje nalogo socialnega delavca osebno vodenje, saj socialnodelovno ravnanje pomeni vodenje, in sicer vodenje k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam oziroma k dobrim izidom (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 10).

»Vodenje« pomeni metodično ravnanje, kar predstavlja sistematično, procesno in zavedno utiranje poti proti cilju (Vries 1995: 76).

»Osebno« pa poudarja udeleženosť socialnega delavca v procesu pomoči, saj se ta osebno odziva na dogajanje v odnosu, ki nastaja. Skrbi za zavzeto in neposredno komunikacijo, podeli svoje izkušnje ali zgodbo, ki lahko uporabniku odpre nov pogled na možne rešitve in ravna empatično (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 10-11).

Bistvo vodenja na osebni način je stalno vzporejajoče raziskovanje in reagiranje, izmenjavanje opažanj, misli in spoznanj z namenom, da se čim bolj jasno pokažejo razhajanja med tem, kar govori in dela uporabnik, in tem, kar zaznava in si misli socialni delavec (Vries, Bouwkamp 1995: 75 – 76).

Vodenje na začetku procesa pomoči pogosto sestoji iz tega, da socialni delavec nastopa kot katalizator, ki uporabnike spodbuja, da se sami spoprimejo s svojimi problemi. Uporabnikom daje potrebno podporo, relevantne informacije in uporabne nasvete (Vries, Bouwkamp 1995: 76).

Raziskave kažejo, da ima prav delovni odnos med pomagajočim (socialnim delavcem) in uporabniškim sistemom med različnimi dejavniki in vidiki psihosocialne pomoči (starost, socialno ekonomski status uporabnika, osebnost, verska prepričanja pomagajočega, metoda pomoči, vrsta in resnost težav itn.) največji vpliv na uspešnost pomoči (Vries, Bouwkamp 1995: 26).

Tudi teorija izbire poudarja pomembnost, da se z uporabnikom dela osebno tukaj in zdaj. Torej socialni delavec vodi uporabnika v konkretnem času, ko poteka svetovanje. Sam sledi znanju teorije izbire in uporabnika vodi v skladu s to prepričanostjo in koncepti te teorije. Skozi delovni odnos torej socialni delavec usmerja uporabnika, ga vodi, da raziskuje svoje želje, pričakovanja in vedenja, ki jih izbira.

3.2. Elementi postmoderne v delovnem odnosu

3.2.1. Etika udeležnosti

Posebna značilnost postmoderne paradigatskega premika od objektivističnega h konstruktivističnemu je v vključevanju opazovalca (terapevta, socialnega delavca) v sistem, ki ga opazuje (klientski, uporabniški sistem). Gre za »kibernetiko drugega reda« ali za »etiko udeležnosti«, kot to imenuje Lynn Hoffman (Šugman Bohinc 2005: 172).

Koncept etike udeležnosti nadomesti vlogo socialnega delavca kot objektivnega opazovalca z vlogo sodelujočega v procesu pomoči. Socialni delavec sodeluje v pogovoru, kjer nihče nima zadnje besede, temveč se ta lahko vedno nadaljuje. »Kot nova osrednja vrednota socialne misli in akcije se pojavlja etika udeležnosti in ne več iskanje 'vzroka' ali 'resnice' (Hoffman 1994: 23)« (v Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 12).

Lynn Hoffman opozarja, da strokovnjak, torej socialni delavec, odstopi od moči, ki mu ne pripada, to je od moči, da poseduje resnice in rešitve. Njegovo moč nadomesti občutljivo skupno raziskovanje. Socialni delavec mora zdržati negotovost raziskovanja in osebno udeležnost, saj je udeležen kot socialni delavec, sogovornik, soustvarjalec (Čačinovič Vogrinčič s sod. 2008: 12).

V sodobnem socialnem delu je pomemben proces razgovora in način soustvarjanja rešitev. Prav zaradi tega je tako pomemben koncept etike udeležnosti, saj je njegov ključni element soustvarjanje rešitev. To pomeni, da socialni delavec dela in raziskuje *skupaj* z uporabnikom.

Koncept etike udeležnosti zahteva, da ima vsak sogovornik svoj prepoznaven glas, ko v sodelovanju z drugimi išče in soustvarja nove možnosti v smeri zelenih sprememb in se za svoj prispevek v delovnem projektu podpore in pomoči uči prevzemati odgovornost. Tako se védenje o tem, kako bi se drugi moral oziroma ne bi smel vesti v določeni situaciji, premakne k temu, da lahko le sebi zapovemo, kako se moramo ali ne smemo vesti v danem kontekstu, in v skladu s tem prevzamemo tudi odgovornost za lastno vedenje (Šugman Bohinc 2005: 175).

Tudi v teoriji izbire lahko govorimo o etiki udeležnosti, o sodelovanju in soustvarjanju zgodb. Pri tem ima zelo velik pomen to, da človeka razumemo, kaj nam govori. Ne gre samo za razumevanje jezika, ampak je potrebno pogosto preverjati, kaj natančno nam uporabnik želi povedati in ali njegove besede, zgodbo razumemo in si jo interpretiramo pravilno, tako kot jo razume on. Npr. če uporabnik reče, da ima dober odnos z nekom, nam to pravzaprav še nič ne pove, saj ne vemo, kako ta odnos izgleda, kaj vse mu pomeni in kaj mora ta odnos vsebovati, da ga uporabnik opredeli kot dobrega.

Ta uporabnikova slika dobrega odnosa je tako specifična samo zanj in samo za ta določen odnos. Sliko sestavljajo namreč točno določena ravnanja, ki naj bi jih uporabnik in tisti drugi v odnosu uporabljali. In če socialni delavec želi delati z uporabnikom, mora nujno raziskati njegov svet kakovosti, saj bo le tako razumel njegova ravnanja. Drugače se lahko zgodi, da socialni delavec sledi svoji podobi dobrega odnosa, ki pa ni nujno enaka uporabnikovi oziroma je skoraj zagotovo drugačna in so v njej druga ravnanja. Tako teorija izbire daje večji poudarek razlagi in pomenu zgodbe kot pa samemu jeziku.

Kot sem že rekla, socialni delavec odstopi od moči, ki mu ne pripada. To je pomembno, saj teorija izbire pravi, da odnosi, v katerih ljudje delajo na moči, niso zadovoljujoči odnosi in večina takšnih odnosov tudi razpade. Zadovoljujoč odnos je namreč tisti, kjer obe osebi v odnosu uspeta zadovoljevati vse svoje potrebe druga ob drugi in ne na račun drugega. Tako je tudi v odnosu med socialnim delavcem in uporabnikom. Delo socialnega delavca v teoriji izbire ne temelji na zadovoljevanju potrebe po moči, ki bi jo lahko uveljavljala nad uporabnikom, saj dela na zadovoljujočem odnosu, ker le tako lahko učinkovito pomaga uporabniku.

3.2.3. Perspektiva moči

Kot je pomemben premik k etiki udeležnosti, je pomemben tudi paradigmatični premik k perspektivi moči. Gre za to, da socialni delavec pri uporabniku išče njegovo notranjo moč, moč za preživetje in ne moč nad drugimi.

Koncept perspektive moči je koncept Dennisa Saleebeya, ki pravi:»Praksa, ki temelji na perspektivi moči, pomeni, da bo vse, kar delaš kot socialni delavec, utemeljeno s tem, da pomagaš odkriti, urediti, raziskati in izkoristiti klientovo moč in vire, ko mu pomagaš, da doseže svoje cilje, uresniči svoje sanje in razbije okove ovir in nesreč« (v Čačinovič Vogrinčič 2006: 20).

Ravnanje iz perspektive moči je osebna odločitev socialnega delavca. Takšna odločitev namreč pomeni resnično delo na odkrivanju in povečanju moči oziroma kompetentnosti uporabnika za premagovanje težav.

Če se odločimo za delo iz perspektive moči, pomeni, da s svojim znanjem in ravnanjem uporabnikom omogočamo, da dobijo izkušnjo samospoštovanja in osebnega dostojanstva ter izkušnjo, da so kompetentni za svoje življenje (Čačinovič Vogrinčič 2006: 124).

Saleebey pravi:»Formula je enostavna: mobiliziraj moč strank (talente, znanja, sposobnosti, vire) s ciljem, da podpreš njihova prizadevanja, da dosežejo svoje cilje in vizije, in stranke bodo imele boljše življenje, ki bo v skladu z njihovimi koncepti kakovosti. Čeprav je recept enostaven, mu sledi trdo delo« (v Čačinovič Vogrinčič 2006: 20).

V okviru koncepta perspektive moči Saleebey (v Čačinovič Vogrinčič 2006: 20) predstavlja leksikon moči. Ta vsebuje sedem temeljnih načel, in sicer so to:

- socialna krepitev (empowerment),
- včlanjenost (membership),
- moč okrevanja (resilience),
- celjenje in celostnost (healing, wholeness),
- dialog in sodelovanje (dialogue, collaboration),
- odpoved temu, da ne verjamemo (suspension of disbelief).

Socialni delavec, ki dela iz perspektive moči, pri uporabniku skuša s spraševanjem odkriti, mobilizirati, njegove izkušnje, njegove želje, njegova dejanja (ki jih je že uporabil, da bi rešil težavo), raziskuje njegovo socialno mrežo... Na ta način lahko odkrije nove vire moči, saj vidi stvari, ki jih uporabnik ne vidi kot vire moči, ali pa ponovno aktivira že obstoječe vire moči. Pomembno je zavedanje, da tukaj ne gre za moč socialnega delavca nad uporabnikom, temveč za odkrivanje in krepitev notranje moči uporabnika, ki omogoča napredek oziroma rešitev problema.

V socialnem delu govorimo o mobilizaciji moči uporabnika, kar pa teorija izbire razlaga skozi razumevanje notranje motivacije. Tako so ta moč osnovne psihološke ter eksistencialne potrebe posameznika, saj nas le-te ženejo in »silijo«, da nekaj naredimo. Ljudje s težavami pa običajno ne vedo, katera potreba je trenutno nezadovoljena, ali pa ne izbirajo ustreznih vedenj za zadovoljitev potreb. Tako lahko socialni delavec skupaj z uporabnikom razišče, katere potrebe ima nezadovoljene v določenih odnosih. Preveri njegove želje in pričakovanja v tem odnosu in ugotovi, kakšna vedenja trenutno uporabnik izbira, da bi rešil težavo. Če uporabnik sam ugotovi, da je njegovo trenutno izbrano vedenje neučinkovito, ga socialni delavec skozi pogovor vodi k razvijanju novih, ustrežnejših oblik vedenja, ki jih sam morda ne bi prepoznal kot možnih izbir.

3.2.4. Znanje za ravnanje

V slovenskem socialnem delu se je uveljavil koncept »znanje za ravnanje«. Koncept je razširjen in dodelan iz koncepta »actionable knowledge«, ki ga je predstavil izraelski profesor Iona Rosenfeld leta 1993 (Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc 2000: 185).

Znanje za ravnanje je ključni koncept za socialno delo in govori o posebnosti v socialnem delu razvitega znanja in o posebnosti ravnanja z njim. Rosenfeld je s tem mislil znanje, ki ga je mogoče v procesu socialnega dela pretvoriti ali prevesti v akcijo. Podobno kot misli Lüssi (1991), ki pravi in opozarja, da v socialnem delu ne smemo biti brez besed (sprachlos) (Čačinovič Vogrinčič 2006: 21).

Socialni delavec, ki ni brez besed, ker ima znanje za ravnanje, zna dvoje (Čačinovič Vogrinčič 2006: 21):

- vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos in kontekst socialnodelovnega razgovora,
- podeliti strokovna znanja z uporabniki v procesu soustvarjanja interpretacij v razgovoru in tako omogočiti »prevajanje« v osebni ali lokalni jezik in nazaj v jezik stroke za ustvarjanje nove zgodbe v raziskovanju rešitev.

Znanje za ravnanje pojasni, kako je mogoče in treba odpreti prostor za razgovor in za razvoj nove zgodbe, obenem pa v dialogu vzdrževati osebno vodenje v ubesedene rešitve (Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc 2000: 185).

V zgoraj opredeljenih dveh postavkah znanja za ravnanje vidim tudi teorijo izbire. Pri delu, ki temelji na njej, je prav tako potrebno vzpostaviti odnos. Naloga socialnega delavca je, da vzpostavi takšno ozračje, da se uporabnik počuti varno, dobi zaupanje v socialnega delavca in ima možnost presoje o tem, ali ga to, kar počne, približuje tistemu, kar si želi. Pri delu, ki temelji na teoriji izbire, je prav tako potrebno posredovati uporabnikom strokovna znanja. Poučevanje teorije izbire se uporablja z namenom, da uporabnik dobi nova znanja, ki jih poskuša vzporedno preko lastnih izkušenj prenesti v svoje življenje. To pomeni, da jih skuša sprejeti in »vstaviti« v svoj svet kakovosti ter jih tudi vedno znova uporabljati. S tem prispeva svojo udeležnost v odnosu in soustvarjanju rešitve ter hkrati prevzema odgovornost za svoje izbire in dejanja. Pomembno je, da socialni delavec uporabnika vodi skozi ta proces učenja, ga podpira pri preizkušanju novih načinov vedenja in pri tem tudi sam uporablja prepričanja teorije izbire.

3.2.5. Koncept soprisotnosti ali ravnanje s sedanjostjo

Delovni odnos je usmerjen v ravnanje s sedanjostjo. To je čas, ko smo v delovnem odnosu s strankami, in čas, ki ga uporabimo za sodelovanje, je najbolj dragocen delovni čas v projektu pomoči (Čačinovič Vogrinčič 2008: 14).

Delati v sedanjosti je naloga socialnega delavca, vendar je to vse prej kot enostavno. Ostati v sedanjosti je težko, saj se kaj hitro lahko zgodi, da začnemo uporabnikom dopovedovati, jih prepričevati, jim predlagati,... Zato potrebujemo skrbno varovano sedanjost, da klient dobi izkušnjo sodelovanja, ki spoštuje njegovo kompetentnost (Čačinovič Vogrinčič 2006: 21).

V zagovor sedanjosti sodi tudi koncept soprisotnosti (co-presence) Toma Andersena (1994). To je prisotnost v poslušanju, ki pomeni hkrati tudi biti na voljo za sočutje in za razgovor. »Poslušalec ni le sprejemnik zgodbe, temveč s svojo prisotnostjo tudi spodbuja dejanje ustvarjanja zgodbe. In to dejanje je dejanje konstruiranja sebe« (Andersen v Čačinovič Vogrinčič 2006: 21).

Socialno delo kljub poudarku na sedanjosti ne zanika preteklosti. Ta pa nas zanima predvsem zaradi nalog sedanjosti in prihodnosti. Po teoriji izbire pa ima to, kar se je zgodilo kdaj v preteklosti in je bilo boleče, močno povezavo s tem, kakšni smo danes. Vendar Glasser pravi, da obujanje in ohranjanje boleče preteklosti ni smiselno, saj ne moremo ničesar spremeniti. In če izhajamo iz tega, da težave uporabnikov izhajajo iz trenutnih nezadovoljajočih odnosov in niso posledica preteklosti, nam obujanje preteklosti prav nič ne prispeva k raziskovanju sedanjosti. Mnogi uporabniki hočejo ostati v preteklosti, saj se bojijo spopasti s sedanjimi težavami. Zato je potrebno, da socialni delavec, ki pri svetovanju uporablja teorijo izbire, skupaj z uporabnikom opredeli in razišče sedanji problem ter uporabnika usmerja k izbiri učinkovitih vedenj, ki bodo pripomogla k rešitvi tega problema.

Kljub temu da teorija izbire trdi, da obujanje boleče preteklosti ni nujno potrebno, menim, da pa je včasih neizogibno. Včasih uporabnik namreč enostavno »ne more naprej«, če svoje pretekle izkušnje ne podeli s svetovalcem. S tem naši sogovorniki v projektih pomoči v prvi vrsti dobijo občutek, da so slišani in da jih nekdo tudi razume. Pogost primer, ko uporabniki ne morejo naprej ne da bi predelali preteklo izkušnjo, so spolne zlorabe. O delu z zlorabljenimi otroki oziroma odraslimi, ki so bili v preteklosti (otročtvu) zlorabljeni, teorija

izbire razlaga, da otroci in odrasli, ki niso učinkovito opravili z zlorabo, potrebujejo dobro svetovanje, ki mora vključevati tudi razlago teorijo izbire tako glede tega, kar se je zgodilo, kot glede tega, kako s tem opraviti. Najpomembnejše je, da spoznajo, da ne trpijo toliko zaradi zlorabe same, temveč predvsem zaradi dejstva, da so izgubili zaupanje v ljudi, ali da ga nikoli več ne bodo mogli vzpostaviti. Spolne zlorabe so vedenje, s katerim je najtežje opraviti, saj je zlorabljen otrok v mnogih primerih zaupal človeku, ki ga je zlorabljal (Glasser 2007: 191).

Dejstvo je, da ima vsak uporabnik svojo preteklost in je del njegovega življenja, zato moramo z njo ravnati prav tako spoštljivo kot s sedanjostjo. Le tako lahko namreč postane sedanjost priložnost za soraziskovanje in soustvarjanje nove zgodbe.

4. PROBLEM

V sodobnem življenju ljudje skušamo zadostiti mnogim vlogam, ki jih imamo (v družini, službi in družbi) in smo med njimi prepogosto razpeti. V želji, da bi se v teh vlogah kar najbolje odrezali in da bi zadostili vsem pričakovanjem, pa pogosto pridemo v konflikt sami s sabo in posledično tudi z okoljem. Pozabljamo namreč na naše želje, hotenja in potrebe. In ko slednje tako zapostavljamo in jih ne zadovoljujemo, se pojavi težava (v odnosu) in potreba po njeni rešitvi. V tej situaciji običajno iščemo hitre, že poznane možnosti za rešitev, a prav te običajno niso učinkovite in pogosto s seboj prinesejo še več težav. Zato me je zanimalo, ali nam poznavanje teorije izbire pripomore pri reševanju takšnih težav in ali je to isto znanje lahko uporabno tudi v stroki socialnega dela. Slednje pomeni nudenje podpore in pomoči ljudem, ki se znajdejo v težkih življenjskih situacijah. Tako mora socialni delavec za uspešno opravljanje svojega dela dobro poznati osnovne koncepte in metode socialnega dela. Med opravljanjem študijske prakse pa sem spoznala, da se nemalokrat zgodi, da je situacija, v kateri se socialni delavec znajde skupaj z uporabnikom, tako težavna, da se tudi sam socialni delavec znajde v stiski, saj mu znanje, ki ga ima, ne zadostuje za uspešno nadaljevanje procesa pomoči. In prav takšni občutki nemoči, ki jih imajo socialni delavci ob srečevanju s kompleksnimi težavami uporabnikov, so me vzpodbudili, da raziščem, na kakšen način bi jim pri njihovem delu lahko bila v pomoč teorija izbire.

Skozi dva primera, ki ju predstavim, skušam odgovoriti na naslednji dve raziskovalni vprašanji:

- Kako lahko s pomočjo teorije izbire izboljšamo medosebne odnose?
- Kako lahko znanje in pogled s perspektive teorije izbire pomagata socialnemu delavcu v procesu pomoči?

5. METODOLOGIJA

5.1. Vrsta raziskave

Empirični del te naloge predstavljata dve kvalitativni študiji primera. Prvi primer je »avtobiografija« oziroma primer osebne izkušnje (samoevalvacija) spopadanja s težavno situacijo v družini, drugi primer je primer družine, ki jo obravnava Center za socialno delo Ptuj.

5.2. Merski instrumenti in viri podatkov

Pri primeru osebne izkušnje sem bila vir podatkov jaz sama in moji spomini na pretekle dogodke.

Pri primeru družine B. pa sem uporabila tako primarne kot sekundarne vire. Sprva sem uporabila sekundarni vir, to je bila dokumentacija Centra za socialno delo Ptuj, in sicer spis družine B. Slednjega sem pregledala in prebrala, preden sem se osebno vključila v proces svetovanja. Nadaljnje podatke, in sicer primarne, sem dobila s sodelovanjem v procesu svetovanja kot odkrita opazovalka brez udeležbe.

5.3. Populacija in vzorčenje

Pri primeru osebne izkušnje sem populacijo predstavljala jaz sama.

Pri primeru družine B. so populacijo predstavljali člani te družine, torej gospa Brigita, gospod Tone, gospa Neža, otroci Ana, Alen in Anja ter Anin biološki oče, gospod Jože, in njen boter, gospod Danilo. Pri tem primeru so vsa imena družinskih članov izmišljena.

5.4. Zbiranje podatkov

Za opis osebne izkušnje zbiranje podatkov ni bilo potrebno, saj sem zapisovala po svojem spominu.

Pri primeru družine B. sem se najprej v januarju 2009 seznanila z že zbranimi podatki. To so bili zapisi preteklih, že opravljenih razgovorov z družino. Nadaljnje podatke sem pridobila z

opazovanjem razgovorov, ki so potekali v mesecih februarju, marcu, aprilu in maju istega leta.

5.5. Obdelava in analiza podatkov

Opis lastnega primera sem razdelila na tri dele, in sicer: začetek težave, nadaljevanje in iskanje rešitev ter srečanje s teorijo izbire. V vsakem izmed teh delov sem najprej napisala, kaj se je dogajalo in kako sem to doživljala, nato pa sem posamezne pomembne dele analizirala v jeziku teorije izbire (ležeči tisk). Pri tem sem uporabljala že prej v teoretičnem delu omenjene in pojasnjene koncepte teorije izbire, kot so: psihologija zunanjega nadzora, razdiralne in povezujoče navade, potrebe, svet kakovosti, celostno vedenje, odnos, idr.

Pri primeru družine B. sem najprej opisala družino samo in njeno okolje ter razmere, v katerih živi, nato pa sem zapisala, kako je potekala obravnava na centru za socialno delo (navajala sem pomembna dejstva in spremembe, ki so se dogajale, nisem pa zapisovala vseh in celotnih razgovorov) in dodala sem svoje videnje, kako bi bilo v določeni situaciji možno uporabiti teorijo izbire.

5.6. Primer lastne izkušnje

5.6.1. Začetek

Začelo se je v začetku leta 2005, ko sem staršem povedala, da imam fanta in takrat niti približno nisem slutila, da bo to s sabo prineslo tolikšne težave, kot so bile kasneje. In kaj sem pravzaprav počela v tistem obdobju v svojem življenju? V oktobru 2004, torej nekaj mesecev pred »začetkom«, sem začela študirati na Fakulteti za socialno delo in takrat sem se tudi začasno preselila v Ljubljano. Vsega tega me je na začetku sicer bilo strah, ker nisem vedela, kako bom sama brez družine, na katero sem bila takrat zelo navezana, vse to zmogla. Ne zato, ker bi bila odvisna od družine in nesamostojna (to sem bila), le njihova bližina mi je ugajala in veliko pomenila. Moja prva izbira je bil namreč študij v Mariboru na Pedagoški fakulteti, a kot sedaj ugotavljam, predvsem zaradi bližine doma. Vendar me je sistem točkovanja, po katerem sem imela premalo točk za prvi zeleni študij, privedel v Ljubljano, torej na drugi

želeni študij, študij socialnega dela. Kmalu se je izkazalo, da je to morda bila usoda in da se je moralo tako zgoditi. Zelo hitro sem se spoprijateljila z drugimi študentkami in postale smo precej dobre prijateljice. Tudi sam študij mi je postajal vedno bolj všeč, saj smo imeli veliko zanimivih predmetov. S tem študijem se je tako odprlo novo poglavje v mojem življenju in z njim je prišel v moje življenje tudi fant. Bil je oziroma je še vedno iz bližine mojega doma, kar je vsak petek bil še en razlog več, poleg družine, da se vrnem iz Ljubljane domov. Tako sem bila tistih nekaj mesecev od oktobra do aprila naslednjega leta zadovoljna in srečna.

*Kolikor lahko spomin zavrtim nazaj v preteklost, se spomnim, da mi je družina, to je oče in mama ter mlajši brat, bila vedno zelo pomembna. Kot pravi Glasser, svoj **svet kakovosti** začnemo ustvarjati že kot dojenčki, ko vanj kot prvo vstavimo **sliko** svoje mame. Nič drugače najbrž ni bilo pri meni. Z odraščanjem pa sem v **svet kakovosti** vstavila tudi **sliko** očeta in kasneje, čez pet let, ko se je rodil brat, sem tudi njegovo **sliko** vstavila v ta **svet kvalitete**. Tako se je oblikovala moja **podoba** družine. Ta **slika** mi je bila vseskozi pomembna zaradi tega, ker sem v okviru družine lahko zadovoljevala vse svoje **potrebe**. Vsekakor je bila vedno zadovoljena moja **potreba po preživetju**, saj sta mi starša nudila zavetje toplega in varnega doma, kjer sem lahko zadovoljevala svoje fiziološke potrebe (potrebo po hrani in pijači, potrebo po spanju,...). Naslednja potreba, ki je bila zadovoljena skozi **odnose** v družini, je psihološka **potreba po ljubezni in pripadnosti**. Vedno sem se namreč počutila kot del družine, torej, da nekomu pripadam, da sem sprejeta in da smo med seboj povezani. Sicer nisem čutila, da bi bilo med nami popolno zaupanje, čutila pa sem, da me imajo starši radi in jaz sem imela rada njih. Vedela sem, da se na njih lahko zanesem in da mi bodo stali ob strani ter me podpirali, ko bom to potrebovala. Prav tako sem v družini lahko zadovoljevala tudi del **potrebe po moči**. To pomeni, da sem se čutila kot pomemben družinski član, saj sem bila oziroma so bile moje misli in nekatera prepričanja spoštovana in tudi upoštevana. V veliki meri pa sem lahko zadovoljevala tudi svojo **potrebo po svobodi**, kar pomeni, da sem lahko veliko stvari svobodno (brez kakršnekoli prisile) izbirala in se svobodno odločala, kot na primer izbira srednje šole ali fakultete. In nenazadnje sem skupaj z družino lahko zadovoljevala tudi **potrebo po zabavi**. In sicer sem jo najbolj zadovoljevala, ko smo šli vsi skupaj na morje, na smučanje ali na kakšno potovanje. Vse to namreč zelo rada počnem in ker sem to lahko počela z osebami, ki sem jih imela (jih še imam) rada, je **potreba po zabavi** bila zadovoljena. Vse te **potrebe** sem v družini lahko zadovoljevala v precej veliki meri, a ne popolnoma. Zadovoljevala sem jih tudi v odnosih s prijatelji, sošolci, drugimi sorodniki in*

ljudmi, s katerimi sem bila na kakršenkoli način povezana. Bila sem res zadovoljna in srečna, kar pa ne pomeni, da je v družini bilo vedno vse idealno in da nikoli ni prihajalo do sporov in **konfliktov**. Tudi ti so bili prisotni in so povzročali **frustracije**, a te nikoli niso bile tako velike, da bi zaradi njih morala na primer **spremeniti katero izmed slik v svojem svetu kakovosti**. Slednje pa sem storila, ko sem izvedela, da nisem sprejeta na želeni študij v Mariboru, temveč na fakulteto v Ljubljani. V trenutku, ko sem odprla pošto s to vsebino, so se sesula vsa **pričakovanja** oziroma celotna predstava o moji bližnji prihodnosti. **Slika iz sveta kakovosti** (to je slika pridne in uspešne punce, ki ji uspe doseči, kar si zada) je bila v nasprotju s **sliko realnosti** (ni mi uspelo doseči zadanega cilja), ki sem jo v tistem trenutku **zaznala**. **Slika o pridni puncu** je postala ogrožena in to je v meni povzročilo močno **frustracijo**, na katero sem sprva reagirala z naslednjim **vedenjem**. Sesedla sem se na stopnice pred vhodom in nisem mogla nič govoriti, očetu v prvem trenutku nisem niti mogla povedati, kaj je narobe. Na tak način se je v tistem trenutku kazala **dejavnostna komponenta celostnega vedenja**. Tudi s telesom, torej s **fiziologijo**, so se zgodile nenadne spremembe. Noge so postale nemočne, srce mi je začelo močneje biti in primanjkovalo mi je zraka, saj so me ob tem oblile tudi solze. Ta **komponenta vedenja** je bila kar precej izrazita, a veliko bolj intenzivna so bila v prvem trenutku čustva, **komponenta čustvovanja**, in moje razmišljanje, torej **komponenta mišljenja**. Bila sem žalostna, razočarana, jezna in bilo me je strah. V možganih pa se je odvrtela cela vrsta misli, in sicer: »Zakaj nisem sprejeta na prvi želeni študij? Zakaj se nisem bolj učila za maturo? Kako sem jaz neumna. Oditu bom morala od doma. Nočem iti v Ljubljano! Kaj bom počela tam? Tu so moje prijateljice in družina in ne v Ljubljani. Saj ne vem, če sploh želim študirati socialno delo. Zakaj sem to sploh vpisala na drugo mesto?« In verjetno se mi je v tistem trenutku še kaj pletlo v glavi. S strani družine in prijateljic sem bila deležna tolažbe in podpore v smislu, da ni konec sveta, da to ni tako slabo in da imam konec koncev še vedno možnost, da ne grem v Ljubljano in se prepisem na kak drug študij v Mariboru ali pa počakam eno leto in se ponovno vpišem na isto fakulteto in upam, da bo omejitev manjša. Tega pa sama sebi nikakor nisem mogla dovoliti, saj to ni bilo v skladu s **sliko o meni sami**, ki sem jo imela v **svetu kakovosti**. Bila sem dokaj pridna dijakinja in nikakor se mi ni zdelo sprejemljivo, da bi sedaj eno leto »vrgla v stran«. Tako sem se kar hitro sprijaznila s študijem v Ljubljani, kar pomeni, da sem **sliko študija v Mariboru zamenjala s sliko študija v Ljubljani**. S tem, ko sem **izbrala**, da bom **sliko** zamenjala, se je **frustracija** precej zmanjšala. Popolnoma pa je izginila precej na začetku študija, ko sem spoznala, da ta študij sploh ni slab in da je zanimiv, ob vsem tem pa sem spoznala tudi nove sošolke, s katerimi smo postale tudi

*dobre prijateljice. To mi je pomagalo, da je prej opisana **frustracija** izginila. K zmanjšanju te **frustracije** je pripomogel tudi fant, ki je takrat po enem mesecu študija postal tudi moj partner.*

Ker sem doma v majhnem kraju, kjer skoraj vsak o vsakem vse ve in se govorice hitro širijo, sem se odločila, da raje sama povem staršem za fanta, kot da izvesta od drugih. To sem storila aprila 2005, torej po približno petih mesecih zveze s fantom.

*S starši sem imela izkušnjo, da je veliko bolje, če jima sama povem kakšne osebne stvari, kot je recimo novi fant, kot če to izvesta iz okoliških govoric. Zato sem tudi to **podobo** imela v svojem **svetu kvalitete**. Iz skupnega življenja s starši sem tudi približno vedela, kako si predstavljata moje življenje oziroma kakšna **pričakovanja** imata. Še bolje rečeno, je bila to moja **zaznava** njunih pričakovanj. **Zaznavala** sem, da si me predstavljata kot pridno študentko, ki bo uspešno diplomirala, se zaposlila in si ustvarila družino. Ob tem pa sem **zaznavala** tudi, kakšna imata **pričakovanja** glede fanta oziroma partnerja, ki ga bom kdaj imela. Kar sem sama videla kot njuno največje **pričakovanje** glede tega, je bilo to, da mora biti fant približno enake starosti kot jaz, dobro izobražen, kar pomeni, da mora imeti vsaj visokošolsko ali univerzitetno izobrazbo in da mora imeti tudi dober materialni položaj. To sem jaz **zaznavala** kot njuna **pričakovanja**. Priznam, da sem si dolgo časa tudi sama predstavljala svojega bodočega partnerja v približno takšni **podobi**, seveda še skupaj z mnogimi drugimi lastnostmi, ki bi jih naj imel. A s tem, ko sem spoznavala fanta, ki je takrat postal moj partner, se je ta **podoba** spreminjala. To pomeni, da sem **sliko** bodočega partnerja, ki sem jo do takrat imela v svojem **svetu kakovosti**, začela zamenjevati oziroma jo spreminjati. Vedno bolj so mi postajale pomembne druge lastnosti oziroma vrednote, saj sem vedno bolj spoznavala, da nista samo izobrazba in materialni položaj tista, ki delata človeka dobrega in nekaj vrednega. In partner je vse prej kot ustrezal mojim **zaznavam pričakovanj** mojih staršev. Je osem let starejši od mene in ima »le« srednješolsko izobrazbo. Je redno zaposlen in ima redne dohodke, vendar ti ne prinašajo nadpovprečnega materialnega statusa. Ker sem tako sama pri sebi vedela, da fant ne ustreza **pričakovanjem** mojih staršev, me je bilo strah povedati jim za fanta. Nekako sem čutila oziroma pričakovala, da se ravno ne bosta strinjala z mojim »izborom«. Fanta sta namreč kar poznala in o njem tudi kar nekaj vedela, saj je doma v bližini mojega doma, kjer, kot sem že rekla, vsak vsakogar pozna in o njem veliko ve, velikokrat gre pri tem le za govorice, ki so pogosto tudi neresnične. In zaradi tega njuna **zaznava** njega, kolikor sem predvidevala, ni bila enaka moji **zaznavi**. A ko sem končno*

premagala ta strah in jima povedala zanj, sem bila sprva za trenutek žalostna, a potem vseeno kar presenečena nad odzivom. Zelo dobro se spominjam takratnih očetovih besed: »Koliko pa je star? Osem let je starejši? To se ne bo obneslo! ...Meni osebno ni prav všeč, da je on tvoj fant in mislim, da si zaslužiš koga boljšega. Vendar kakor koli se boš odločila, ti bova z mamó stala ob strani in podprla tvojo odločitev.« Nad slednjimi besedami sem bila prijetno presenečena, saj so bile v nasprotju s tem, kar sem pričakovala. V tistem trenutku sem se počutila olajšano, bila sem vesela in zadovoljna, da se je kljub strahu in negativnim pričakovanjem tako izteklo.

5.6.2. Nadaljevanje in iskanje rešitev

Glede na to, da sta mi starša rekla, da mi bosta ne glede na mojo odločitev stala ob strani, sem se seveda odločila, da še naprej ostanem s fantom. A kot se mi je v prvem trenutku zdelo vse v redu, se je kaj kmalu začelo spreminjati na slabše. Od besed »stala ti bova ob strani« h konkretnemu izkazovanju tega ni prišlo. Začelo se je dogajati prav nasprotno. Vedno pogosteje sta mi namreč govorila, da ta fant res ni pravi in dovolj dober zame in me na ta način skušala prepričati, da naj se razidem z njim. To sta počela na tak način, da sta pri drugih preverjala in skušala izvedeti, kakšen je ta fant in vedno sta iskala le negativne stvari. To sta mi potem seveda vedno povedala in s tem skušala utemeljiti svoj prav, torej da je fant slab in neprimeren zame. Ponavadi sem tak »napad« doživela, ko sem šla v nedeljo nazaj v Ljubljano in sta me peljala na vlak. To pomeni, da smo le nekaj minut bili skupaj v avtu in tako ni bilo časa za daljši pogovor niti za to, da bi se lahko »branila«. Glede na to, da sem vse vikende preživljala doma, bi se lahko kdaj pogovorili doma v miru in ne v avtu. A potem bi tudi jaz imela priložnost, da bi kaj več povedala in izrazila svoje mnenje. Tega pa, kot zglada, nista želela slišati in tako sem le malokdaj imela priložnost povedati, kar resnično mislim. Zdelo se mi je, da jima je pomembneje, kaj pravijo drugi kot tisto, kar mislim jaz. Kljub vsemu temu pa se s fantom nisem razšla, ker sem bila prepričana in sem verjela v to, da je dobra oseba in da sem lahko srečna z njim še naprej.

*Ker sta mi starša rekla, da mi bosta stala ob strani, sem to **sliko** hitro vstavila v svoj **svet kakovosti** in potem sem **pričakovala**, da mi bosta to podporo tudi izkazovala. Vendar, kot sem rekla, se to ni zgodilo in zaradi tega sem bila zelo razočarana. Ne samo, ker me nista podpirala, ampak še veliko bolj, ker sta mi jasno in glasno rekla, da bosta to počela.*

Razočarana sem bila zato, ker je v tistem trenutku bila moja **zaznava** staršev oziroma njihovega vedenja drugačna od **slike v svetu kakovosti** in od **mojih pričakovanj**. Verjetno bi mi takrat bilo manj hudo, če teh besed ne bi slišala in potem tega od njiju niti ne bi **pričakovala**. Moje razočaranje pa se je še povečevalo, ko sem spoznala, da ne samo, da me ne podpirata, temveč sta mi stvari začela še oteževati. Njuno delovanje je bilo naravnano popolnoma po **psihologiji zunanjega nadzora**, in sicer sta delovala po prepričanju »jaz vem, kaj je prav, in moja dolžnost je, da pripravim drugega, da se bo tako vedel«. Mnogokrat smo ljudje prepričani, da imamo mi prav, da je samo naše mišljenje pravilno in tudi edino resnično in zato tudi težimo k temu, da bi druge prepričali, da bi enako mislili. Tako sta tudi moja starša bila prepričana, da vesta, kaj je dobro zame in da je to, kar onadva mislita, tudi edino pravilno. Zato sta se trudila, da bi s svojim početjem dosegla, da bi jaz »spregledala« in spoznala, da imata prav in da ta fant res ni pravi zame. Svoje početje sta pogosto utemeljevala s stavkom: »Midva ti želiva samo dobro.« Toda, kaj pa je dobro zame? In kako sta onadva lahko tako trdno prepričana, da je vse to, kar mislita, res dobro zame in da ni zame dobro morda kaj drugega? Jaz mislim, da nikoli ne moremo z gotovostjo vedeti, kaj je dobro za drugega. Res je, da ko nekoga boljše poznamo (če na primer z njim živimo), lahko bolj verjetno vemo, kaj je zanj dobro, kot za nekoga, ki ga sploh ne poznamo. A niti to poznanstvo ni popolno zagotovilo, da bi lahko bili stoodstotno prepričani, da res vemo, kaj je dobro za drugega, razen če nam sam pove. Sama nisem nikoli govorila o tem, kakšnega partnerja si želim, zato starši tudi niso mogli vedeti, kaj si jaz želim in mislim, da je dobro zame. Njihova in moja razlaga dobrega sta se razlikovali, zato sem predstavo staršev **zaznavala** kot zmotno.

Starša sta ob vsem tem uporabljala tudi **razdiralne navade**. **Kritizirala** sta fantove nekatere lastnosti, o dobrih nista govorila, kot da jih ne bi imel, niti nista zanje hotela slišati. **Obtoževala** sta njegovo vedenje in nekatera pretekla dejanja, za katera sta slišala, da jih je naredil. To je privedlo tudi do tega, da sta mi **grozila**, in sicer s tem, da bom morala iti iz stanovanja v Ljubljani, če ugotovita, da je bil fant kdaj pri meni. Pogosto sta tudi **nergala**. Običajno sta to počela v avtu, ko sta me peljala na vlak. Tako kot sem v petek komaj čakala, da se vrnem domov (zaradi fanta), sem v nedeljo prav tako komaj čakala, da se vrnem v Ljubljano. Preživljati vikende doma v bližini staršev mi je bilo težko, občasno tudi mučno. In takšna je bila včasih tudi vožnja na vlak. Vedno sem jo pričakovala s strahom, saj nikoli nisem vedela, kaj me bo doletelo in kaj vse bom spet morala slišati. In vse to sem kmalu začela doživljati tudi kot **kritiziranje** moje osebnosti in **obtoževanje** mojih vedenj. Čutila sem

se kot slaba in ničvredna. Ob tem sem se spraševala, s čim sem si vse to zaslužila? Zakaj me starša enostavno ne moreta sprejeti takšne, kot sem? Zakaj ne moreta upoštevati mojih želja, ki so drugačne od njunih? Zakaj me ne moreta in nočeta podpirati? Razmišljala sem že, da bi res pustila fanta. Ampak ne zato, ker ga ne bi imela rada in bi bila z najino zvezo nezadovoljna, ampak ker sem bila nesrečna zaradi slabega odnosa s starši. Bilo mi je zelo težko in s tem, ko bi se s fantom razšla, bi enostavno rešila vse težave in konec bi bilo tega »mučenja«. A ker sem vztrajna in tudi malo trmasta, sem vztrajala in ostala s fantom. Poslušala sem sebe, upoštevala svoje želje in sledila sem temu, kar sem mislila, da je prav zame.

Kot sem že rekla, bi bila razveza najhitrejša in najlažja pot, da bi rešila težave, ki sem jih imela v odnosu s starši. A nisem se želela tako hitro predati in sem vztrajala ter iskala druge poti, po katerih bi te težave rešila. In kaj sem počela za rešitev težave? Tudi sama sem se vedla podobno kot starša. Predvsem sem se posluževala prepričevanja. Kot sta me starša želela prepričati, da fant ni pravi zame, sem ju jaz želela prepričati v nasprotno. Poleg tega sem tudi želela preprečiti, da bi starša imela dodatne razloge za kritiziranje in obtoževanje. Zato sem o nekaterih stvareh tudi lagala. Na vso moč sem se trudila, da bi naredila vse, kar se da, da le ne bi imela dodatnih argumentov proti fantu in meni. In ker sem njuno zavračanje fanta že doživljala kot zavračanje mene, sem si prizadevala, da bi uspešno opravljala študij in da bi doma v gospodinjstvu opravila vse, kar sem lahko. Na nek način bi lahko rekla, da sem živela v dveh svetovih. Eden je bil v okviru družine, kjer me je vse to dogajanje, vedenje staršev do mene in moje vedenje do njih, spravljal v veliko stisko, obup in nesrečo. Drugi svet je bil odnos s partnerjem, prijatelji, bratom in drugimi osebami, ki so mi stali ob strani. S temi odnosi sem bila zadovoljna.

*Ker živim v svetu, kjer prevladuje **psihologija zunanjega nadzora**, sem tudi sama verjela vanjo. Verjela sem, da lahko s **svojim prepričanjem** tudi druge prepričam, da bi razmišljali tako kot jaz. Zato je moje vedenje do staršev bilo prav tako izrazito prepričevalno. K temu pa je sodila tudi uporaba **razdiralnih navad**. Iskala sem pretekle napake staršev in jih zanje **obtoževala**, kakor sem se tudi **pritoževala** nad dogajanjem v tistem času. Ker smo oboji **izbirali** slaba vedenja, je to pri meni povzročilo veliko **frustracijo**, na katero sem običajno odgovarjala s sledečim **celostnim vedenjem**. **Komponenta aktivnosti** oziroma **dejanj** se je kazala v govoru (izrazito prepričevanje, pogosto molčečnost, občasno pa tudi kričanje), v*

opravljanju gospodinjskih opravil (želela sem vse opraviti, da mi starša ne bi mogla reči, da nič ne delam) in tudi v prehranjevalnih navadah (včasih prenažiranje in prepogosto poseganje po sladkarijah, drugič pa neješčnost). Zelo močna je bila tudi **komponenta mišljenja**, saj sem veliko razmišljala o tem, zakaj se vse to dogaja, zakaj sem si to zaslužila, zakaj mi to delata, vse, kar naredim, je narobe, kaj naj naredim, da se bo to spremenilo, ... Na trenutke sem bila tako obupana, da sem razmišljala tudi o tem, da bi odšla od doma, da bi si poiskala službo in lastno stanovanje ter se odselila. Tako bi prekinila stike s starši in bi se »rešila« težave, a verjetno bi si nakopala nove. A kljub tako veliki stiski tega nisem mogla narediti, saj sem starše imela vseeno rada in bi mi jih bilo težko zapustiti na tak način. Poleg tega pa je bil tukaj še brat, ki je bil ob tem razmišljanju ves čas v mojih mislih. Do njega sem namreč čutila kot neko dolžnost, da mu moram stati ob strani in ne dopustiti, da bi se starša kdaj tako vedla do njega in mu delala to, kar meni. Takrat sem namreč še vedno delovala v skladu s **psihologijo zunanjega nadzora** in sem zato tudi verjela v prepričanje, da **nam drugi nekaj počnejo**, da so drugi krivi za našo nesrečo in da je naše vedenje odgovor na vpliv okolice. Prav tako je bila močna **komponenta čustvovanja**. Bila sem obupana, razočarana in žalostna, kot tudi jezna, besna, bilo me je strah... **Fiziologija** se je kazala z utrujenostjo, bila sem brez energije, pogosti so bili glavoboli in slabosti. Veliko sem tudi prejkala.

Ker težave in nesrečnost ljudi izvirajo iz **nezadovoljujočih odnosov** in **nepotešenih potreb**, pogledjmo, kako je bilo pri meni s **potrebami**. Najbolj izrazito in najmočnejšo imam **potrebo po ljubezni in pripadnosti**, sledi ji **potreba po svobodi**, **potreba po moči**, nato **potreba po zabavi** in na **koncu potreba po preživetju**. Kot sem že rekla, mi družina predstavlja pomembno vrednoto v mojem življenju in skozi **odnose** v družini sem vedno zadovoljevala velik del potrebe po ljubezni in pripadnosti. In ker so se ti **odnosi** skrhalo in ker sem se v družini počutila »odveč«, ta moja potreba ni bila več popolnoma zadovoljena. Zadovoljena je bila le toliko, kolikor sem jo uspela zadovoljevati v odnosu s partnerjem in prijatelji. Čutila sem, da tudi **potreba po svobodi** ni več zadovoljena. Slednja namreč pomeni možnost svobodnega izbiranja, v mojem primeru partnerja, možnost svobodnega odločanja in izbiranja načina življenja. S tem ko se starša nista strinjala z mojim partnerjem in sta me skušala prepričati, da naj se z njim razidem, se mi je sprva zdelo, da vse te svobode nimam več. A s tem, da sem vztrajala, sem si to svobodo vseeno »vzela«, ni pa bila več zadovoljena **potreba po moči**, ki pomeni upoštevanje, pomembnost, samozavest in uveljavljenost lastnih prepričanj. Tudi te **potrebe** v okviru družine nisem mogla več zadovoljevati, ker s strani staršev niso bile slišane in upoštevane moje želje, nisem mogla uveljaviti lastnega prepričanja, to je bilo, da je fant

dober zame, in nisem se več počutila kot pomemben del družine, kar je vplivalo tudi na zmanjšanje samozavesti.

*Sklepam lahko, da tudi staršem ni bilo lahko in da so prav tako doživljali **frustracije**. Kot sem sama sklepala, kakšna je bila njihova **slika mojega bodočega partnerja** in kakšna je bila potem njihova **zaznava** partnerja, jim je to povzročilo **frustracijo**, saj sta bili ti dve sliki v **konfliktu**. Sklepam lahko tudi, da sta starša v svojem **svetu kakovosti** imela **sliko** mene kot punce, ki jima vedno prikimava, se z njima strinja in upošteva njune nasvete in mnenja. Ker tokrat tega nisem storila in sem se jima na nek način uprla, je tako bila njuna **zaznava** trenutne situacije drugačna od **slike v svetu kakovosti** in ta razlika je verjetno prav tako povzročila **frustracijo**. Menim, da je ta slednja **slika mene v svetu kakovosti** staršev zadovoljevala njihovo **potrebo po moči**. In ker je bila njihova **zaznava realnosti** drugačna od te **slike**, predvidevam, da je bila njuna **potreba po moči** najbolj nezadovoljena med vsemi potrebami.*

Tako se je dogajalo skoraj cela štiri leta. Starša sta vztrajala pri svojem mnenju in prepričanju, jaz pri svojem. Nihče ni hotel popustiti, ker smo verjetno na nek način vsi verjeli, da nam bo z vztrajnostjo uspelo drugega prepričati, da je naše stališče pravilno. To nam ni uspelo. Vse, kar smo uspeli doseči, je to, da smo z delovanjem po psihologiji zunanjega nadzora in z uporabo razdiralnih navad zelo poslabšali naše odnose. Postali smo kot tujci, ki živijo pod isto streho.

5.6.3. Srečanje s teorijo izbire

Ko sem slišala za realitetno terapijo, teorijo izbire in njeno osnovno predpostavko, to je, da si vse izbiramo sami, me je začela ta teorija vedno bolj zanimati. Odločila sem se, da jo želim bolje spoznati. Sprva sem začela prebirati Glasserjeve knjige, kasneje sem se odločila, da se vključim v prvostopenjsko izobraževanje iz realitetne terapije. Že med samim branjem pa sem dobila veliko odgovorov na vprašanja, ki so se mi postavljala ob moji težavi, in še več sem jih dobila med izobraževanjem, ki mi zelo veliko daje in zato tudi veliko pomeni.

S spoznavanjem in učenjem teorije izbire sem začela bolje razumevati celostno vedenje in potrebe, ki nas ženejo, da se ljudje v določenih situacijah vedemo tako, kot se, in ne kako drugače. Naučila sem se, da ima vsak svoj svet kakovosti, ki je pri vsakem posamezniku drugačen in da so tudi naše zaznave določene situacije različne. Na podlagi tega lahko sedaj razumem, zakaj sta starša izbirala določeno vedenje in zakaj sem sama izbirala takšno

vedenje. Ko sem to začela razumeti, sem se začela tudi zavedati, da imam v vsakem trenutku možnost izbiranja vedenja in od takrat naprej se trudim, da izbiram dobro. Pogosto uspe, včasih, kot se kasneje izkaže, izberem tudi slabo. A za te slabe izbire se ne obsojam, ker vem, da so bile v danem trenutku najboljša možna izbira in ker vem, da čudežnih sprememb ni mogoče doseči čez noč. Še vedno se namreč učim, saj ni lahko takoj spremeniti dolgoletnega vzorca vedenja in razmišljanja.

In kaj vse mi je to novo znanje prineslo in kako je vplivalo na mojo težavo? Sprva sem ugotovila, da se na nekonstruktiven način, to je z uporabo razdiralnih navad in s prepričevanjem drugega v svoj prav, ne da nič doseči. Spoznala sem, da moje vedenje ni reakcija na okolje, ampak da je vse, kar storim, moja odločitev. Nič nas namreč ne more v nekaj prepričati in prisiliti, saj se na koncu vedno sami odločimo, kaj bomo storili. Zato sem sama izbrala, da bom spremenila svoj način vedenja, in sicer tako, da bom opustila razdiralne navade, prenehala s prepričevanjem in poskušala uporabljati povezovalne navade. Priznam, da je na začetku bilo zelo težko, predvsem zato, ker nisem popolnoma zaupala v to teorijo in nisem verjela, da lahko res deluje. A kar precej hitro so se začele kazati spremembe. Sprejela in sprijaznila sem se s tem, da imata starša svoje mišljenje, do katerega imata pravico, in da ga (vsaj zaenkrat) ne bosta spremenila. S tem, ko sem sama spremenila svoje vedenje (tako da sem opustila prepričevanje in razdiralne navade ter skušala uporabljati povezovalne), sta tudi starša spremenila svojega. Prenehala sta mi »težiti« in me prepričevati. Vsi smo začeli sprejemati različnost naših stališč, kar je prineslo mirnejše odnose in tudi komunikacija med nami je postala prijetnejša. Sicer je moje življenje s partnerjem tabu tema, o kateri ne govorimo, in zaradi česar se včasih še vedno počutim, kot da bi živela v dveh ločenih svetovih, a sem vseeno zadovoljna s tem napredkom. V krogu družine se tako ponovno dobro počutim in v večji meri lahko zadovoljujem svoje potrebe, kot sem jih lahko v »najburnejšem« obdobju, čeprav še ne popolnoma. Tako mi je občasno še vedno težko in hudo. Zavedam pa se, da velikih sprememb ni mogoče doseči čez noč in da je za rezultate potrebna vztrajnost. A ker se je do sedaj teorija izbire izkazala kot uspešna, vztrajam pri njej in verjamem, da bom v bodoče uspela doseči še večje zadovoljstvo. Trudila se bom zase in skušala bom kar največ prispevati za dobro odnosa.

*Dolgo sem mislila, da nisem sama kriva za svoje težave in za svojo nesrečnost. Bili so krivi starši. Verjela sem, da so oni tisti, ki povzročajo mojo nesrečnost. A s spoznavanjem **teorije izbire** sem spoznala in se naučila, da temu ni tako. Nanje sem le prelagala odgovornost,*

nesrečnost pa sem si **izbrala** sama. To pa za to, ker je bilo moje takratno znanje skromnejše, moj izbor oblik vedenja je bil ustaljen in pravzaprav nisem vedela, da imam **možnost izbire** novega, drugačnega in boljšega načina vedenja. Ko sem se v trenutkih največjega obupa začela spraševati, če je sploh še kakšna druga možnost, da kaj naredim, sem začela spoznavati **teorijo izbire**. Z njeno pomočjo sem uspela usmeriti svoje življenje na nove tirnice, ki vodijo do uspeha. Na poti je sicer bilo tudi nekaj postaj, ko sem se ustavila in nisem vedela, ali se da naprej in ali to tudi zmorem. Tako sem se včasih z izbiro starih, slabih oblik vedenja vrnila tudi za eno postajo nazaj, ampak sem potem znova premislila in spet uspela iti dve postaji naprej. Potrebna je bila vztrajnost in potrpljenje. In še vedno se trudim, vsak dan znova in znova.

Sprva, ko sem začela brati, se mi je vse zdelo nesmiselno in nemogoče. Kako lahko sami izbiramo vedenje, ne da bi to bilo reakcija oziroma odgovor na vedenje drugega, s katerim smo v odnosu? A bolj kot sem brala, bolj je vse dobivalo smisel. Spoznala in naučila sem se, da res izbiramo vse, kar počnemo (torej svoje vedenje), tudi svojo nesrečo in da je za to potrebno sprejeti **odgovornost**. Tako sem prenehala kriviti in obtoževati starše za svojo nesrečnost. Prej sem bila namreč prepričana, da so le starši lahko krivi, da sem jaz nesrečna, ker so mi rekli to in to, ker so mi naredili to in to. Sedaj pa vem, da valjenje krivde na drugega ničesar ne reši. Zato sem sprejela **odgovornost**, da sem za to odgovorna in zaslužna sama in odločila sem se, da temu naredim konec. In če sem imela **možnost izbiranja nesreče**, potem sem imela tudi možnost je »**ne izbrati**«. Zato sem **izbrala**, da ne bom več nesrečna in da bom za to tudi nekaj naredila.

Sprva sem razmislila o **odnosu s starši**. S popolno gotovostjo lahko trdim, da z njim nisem bila niti malo zadovoljna, kakor tudi ne s svojim ravnanjem v tem odnosu. In predvsem na slednje sem se kasneje osredotočila. Hitro sem namreč spoznala, da je edino naše ravnanje tisto, na katero lahko vplivamo. Do tedaj sem sicer mislila, da druge lahko nadziramo in vplivamo na njihova dejanja, a potem sem spoznala, da starši ne bodo naredili in sprejeli tega, kar jim ni všeč. In ves čas sem počela prav to. S svojim vedenjem (prepričevanjem) sem želela doseči, da bi starši spremenili svoje mnenje in svoje stališče. Enako so počeli starši. S svojim vedenjem so želeli doseči, da bi se s partnerjem razšla. Nobenemu ni uspelo doseči želenega, le naše odnose smo zelo poslabšali.

Bilo mi je težko, ker sem starša kljub vsemu imela rada (ju še imam) in sta mi veliko pomenila. Zato sem njuno sliko še vedno ohranjala v **svojem svetu kakovosti** in sem se zaradi tega bila pripravljena potruditi in nekaj narediti. Nase sem nehala gledati kot na žrtev, ampak

kot na osebo, ki ima v vsakem danem trenutku možnost, da si **izbere drugo vedenje** in si tako poveča možnost za svojo srečo. Če bom torej v odnosu s starši ali katerem koli drugim odnosu jaz **izbrala** drugače, boljše, bo veliko večja možnost, da bo tudi tista **druga oseba izbrala** drugačno, boljše vedenje. Tako je bil prvi konkreten korak, ki sem ga naredila, **opustitev razdiralnih navad**. Vsakič, ko sem se znašla v situaciji, ko bi običajno izbrala katero izmed razdiralnih navad, sem za trenutek premislila in si rekla: »Izbrala bom, da bom rekla... Izbrala bom, da bom naredila,...« Prenehala sem torej čakati, da se bodo drugi spremenili in bi s tem jaz postala srečnejša, ampak sem začela spreminjati sebe, svoje vedenje in pridobivati nadzor nad lastno srečo.

Kot sem že rekla, **moje potrebe** niso bile popolnoma zadovoljene. Predvsem sem sama ves čas težila k zadovoljitvi **potrebe po ljubezni in pripadnosti** in **potrebe po moči**. Ti dve **potrebi** sta bili ves čas le delno zadovoljeni, in sicer toliko, kolikor sem jih uspela zadovoljiti v odnosih z drugimi osebami. V največji meri sem ju lahko zadovoljevala v **odnosu s partnerjem**, kjer sem čutila ljubezen, pomembnost, spoštovanost, bila sem slišana in upoštevana ter vedno deležna podpore in vzpodbude. V odnosu s starši teh dveh potreb nisem mogla zadovoljevati, zaradi česar sem bila nesrečna.

Nesrečnost sem občutila predvsem zaradi vseh svojih čustev, ki sem jih doživljala ob tem. In mislila sem, da so prav čustva tista, ki me vodijo, da nekaj počnem in nekaj naredim. A s spoznavanjem **celostnega vedenja** sem ugotovila, da temu ni tako. Vodita nas **dejavnostna komponenta** in **komponenta mišljenja**, drugi dve komponenti, **fiziologija** in **čustva**, pa prvima le sledita. In s tem, ko sem začela **drugače razmišljati** in **izbirati drugačne aktivnosti**, je temu sledila tudi sprememba **fiziologije** in **čustev**. Slednja so bila vedno bolj pozitivna in postajala sem srečnejša.

Pomembna stvar, ki sem se jo s **teorijo izbire** naučila, je ta, da ima vsak svoj **svet kakovosti** in da ga ustvari vsak sam. Tudi sama sem si svojega ustvarila v socialnih interakcijah z meni pomembnimi drugimi. In ker sem ta svet ustvarila sama, ga lahko tudi sama preoblikujem. To pomeni, da lahko vedno znova dodajam **nove slike**, stare **slike** v njem lahko spreminjam, jim zmanjšam zahtevnost in tudi s tem vplivam na kakovost odnosa. Zato sem tudi nekatere **podobe v svojem svetu kakovosti** spremenila. Spremenila sem **sliko staršev**, ki me vedno podpirata. Ta **slika** je postala **slika staršev**, ki me podpirata, kadar sta sama prepričana v to, da delam dobro, da imam prav in ko se z mano strinjata. Ne pričakujem več, da me bosta podpirala, kadar se z mano ne strinjata. In ta **slika** se mi sedaj zdi mnogo realnejša od tiste prve. Starše tako skušam sprejeti takšne, kot so, z njihovim lastnim mnenjem, pa čeprav je

*tako zelo drugačno od mojega. Ne morem jih namreč spremeniti, a če sem želela še naprej imeti z njimi **odnos** in če sem ga želela tudi izboljšati, sem morala spremeniti **sliko v svetu kakovosti** in tudi svoje vedenje. In to sem tudi **izbrala**.*

*Ni bilo lahko in ni se zgodilo kar čez noč, ampak je bilo potrebnega precej učenja in truda. In vsak dan znova se je za dobre **odnose** potrebno truditi in vanje vlagati. Včasih se tega zavemo šele, ko kak dober **odnos**, ki nam je veliko pomenil, izgubimo, in včasih tudi nimamo več priložnosti, da bi to popravili. Zase lahko rečem, da sem vesela, ker sem spoznala **teorijo izbire** in sem uspela »rešiti« *odnos, ki mi veliko pomeni, in sem vesela, da se je izboljšal. Izboljšali pa so se tudi drugi odnosi, saj sedaj vem v njih boljše zadovoljevati svoje **potrebe**. Trudim se pogledati v **svet kakovosti** drugih in tako boljše razumeti njihovo vedenje. Sicer me še vedno kdaj pa kdaj zanese na stare poti, to je posluževanje nadzora in uporaba razdiralnih navad, a to počnem veliko manj kot nekoč. Želim pa si, da bi bil odnos s starši še boljši in zato se bom trudila, da bom vedno **izbrala** dobro.**

*Lahko dodam le še to, da mi sedaj, kljub temu da je bila izkušnja težka, zanjo ni žal in mislim, da mi nikoli ne bo, tudi če se s tem fantom kdajkoli razideva. Vem namreč, da sem ves ta čas poslušala sebe, sledila sem svojim potrebam, želim in pričakovanjem. Ostala sem zvesta sama sebi. In če bi čas lahko zavrtela nazaj in bi ponovno imela možnost izbrati med fantom ali ustreči staršem, bi spet **izbrala** isto.*

5.6.4. Povzetek kvalitativne analize-interpretacije s teorijo izbire

Da bi v svojem življenju bili srečni in zadovoljni in da bi nad tem imeli tudi kontrolo, moramo skrbeti, da zadovoljujemo svoje osnovne potrebe. To pa počnemo s pomočjo svojega sveta kvalitet, v katerem so shranjene slike ljudi, stvari in prepričanj, za katere verjamemo, da zadovoljujejo eno ali več naših potreb. Ob tem pa moramo tudi vedeti in se zavedati, da drugi prav tako težijo k zadovoljevanju svojih potreb in da imajo za to oblikovan svoj svet kakovosti, ki ni nujno enak našemu. To drugačnost je potrebno upoštevati prav zaradi tega, ker ljudje svoje potrebe zadovoljujemo v odnosih z drugimi. In če nam je odnos pomemben in ga nočemo izgubiti, lahko slike iz svojega sveta kakovosti uskladimo s slikami drugega, s katerim smo v odnosu, svoje slike lahko spremenimo ali poiščemo oz. ustvarimo druge slike, ki bi prav tako zadovoljevale isto potrebo. Včasih pa ljudje nismo sposobni zamenjati teh slik iz sveta kakovosti, in takrat pogosto izbiramo jezenje, glavoboljenje, depresiranje in celo

trpljenje. To je v tistem trenutku namreč naš najboljši poskus, da bi ponovno imeli nadzor nad težavno situacijo, v kateri smo se znašli.

Ponavadi ljudje verjamemo, da za svojo nesrečo nismo krivi sami in zato zanjo obtožujemo druge in mislimo, da bi se drugi zaradi tega moral spremeniti. Ob tem pa pozabimo, da to ni mogoče, saj lahko spreminjamo edino sami sebe. Kljub temu pa pogosto izbiramo prav taka vedenja, s katerimi skušamo drugega prepričati, da bi zamenjal svoje slike, se spremenil in prilagodil nam. Da bi to dosegli, se pogosto poslužujemo razdiralnih navad, ki ponavadi ne prinašajo drugega kot poslabšanje odnosa. Zaradi tega je pomembno tudi to, da vemo, kako se ljudje vedemo. Poznavanje celostnega vedenja ima veliko vrednost zaradi tega, ker se zavedamo, da svoje vedenje lahko nadziramo in izbiramo takšno, s katerim bomo bolj učinkoviti pri zadovoljevanju svojih potreb, hkrati pa ne bomo ogrožali odnosa z drugo osebo. Ko torej spoznamo, da svoje vedenje izbiramo in da imamo vedno možnost izbire drugega, morda boljšega načina vedenja, lahko sprejmemo tudi odgovornost za svojo nesrečo oziroma srečo. Ena izmed takšnih dobrih izbir je lahko vsekakor uporaba povezovalnih navad, ki skoraj zagotovo ne more škoditi nobenemu odnosu. Vse naštetu izraža tudi analiza-interpretacija mojega lastnega primera.

5.7. Primer obravnave družine na centru za socialno delo

5.7.1. Opis družine B. in začetek njenega sodelovanja s centrom za socialno delo

Družina, ki jo bom opisala v nadaljevanju, je razširjena družina. V njej živijo mama Brigita (stara je 33 let) ter njena hči Ana (10 let), Brigitin partner Tone (Anin oče, star je 41 let) in njuna skupna otroka Alen (2 leti) in Anja (1 leto). Družina živi poleg Tonetove mame Neže in njenega partnerja, ki je pravzaprav Tonetov stric (brat pokojnega očeta).

Živijo v ruralnem okolju na obrobju Haloz, približno 30 kilometrov oddaljenem od mesta Ptuj. Družina se spopada s težkimi materialnimi pogoji. Gospod Tone in gospa Brigita imata dokončano zgolj osnovno šolo s prilagojenim programom in sta težje zaposljivi osebi. Tako sta trenutno oba nezaposlena in družino preživljata zgolj z denarno socialno pomočjo, starševskim nadomestilom in otroškimi dodatki, Ana še prejema preživnino iz Preživninskega sklada. Družina sicer še obdeluje vinograd, kar pa jim ne prinaša nekega dodatnega zaslužka,

s katerim bi si lahko izboljšali svoj položaj. Razmere, v katerih biva družina, so slabe in neurejene.

Kljub trem generacijam je to ena družina, ki v bistvu biva na dveh lokacijah oziroma v dveh hišah, ki pa sta v neposredni bližini. Gospa Neža in njen partner živita v eni hiši, gospod Tone in gospa Brigita pa v drugi. Prva hiša je dokaj urejena, saj ima poleg spalnega prostora urejeno tudi kopalnico in kuhinjo, medtem ko v drugi hiši tega ni. Pravzaprav je druga hiša v osnovi preša, kjer je poleg le-te še spalni prostor. Tukaj ni urejene kuhinje, ne kopalnice in ne sanitarij. Tudi sama spalnica ni ravno urejena, saj je v njej poleg postelje še peč na drva za ogrevanje. In ker je ta prostor premajhen za starša in vse tri otroke, starejša Ana in Alen spita pri gospe Neži, najmlajša Anja pa spi v sobi z mamo in očetom.

Na začetku meseca oktobra je na Center za socialno delo Ptuj poklicala gospa S. K., svetovalna delavka na osnovni šoli, ki jo obiskuje Ana. Socialni delavki je zaupala svojo zaskrbljenost za njihovo učenko Ano K., ki obiskuje 4. razred. Svetovalna delavka je povedala, da v šoli ugotavljajo, da deklico doma najbrž izkoriščajo za delo in z njo grdo oziroma neprimerno ravnajo. Ana namreč po pouku noče domov in išče mnoge izgovore, da bi lahko ostala dlje časa v šoli. Deklica jim je tudi zaupala, da je doma tepena in da spi pri teti Neži skupaj v isti postelji, kjer spi tudi mlajši bratec. Ana je povedala tudi, da se tete Neže boji. Le-ta tudi zahteva, da mora Ana iti takoj po šoli domov.

Šolsko poročilo, ki ga je na center za socialno delo poslala šolska svetovalna delavka, o Ani pravi: »Že v začetku šolskega leta je Ana v šolo začela prihajati brez domačih nalog z izgovorom, da nima časa za njihovo pisanje. Pri šolskem delu doma nima nobene pomoči. Še vedno ji manjka nekaj zvezkov, učbenikov nima ovitih, tudi šolsko torbo ima neurejeno. Pri šolskem delu je Ana velikokrat nezbrana, počasna, pri delu v skupini jo je potrebno vzpodbujati, motivirati. Po pouku Ana nima časa za kosilo, čeprav ima plačanega (plačuje ga njena babica, mamina mama). Ana pravi, da mora takoj domov, ker jo čaka delo. Prav tako mora pogosto paziti na mlajša otroka. Deklica v šolo prihaja neumita, z umazanimi rokami (pravi, da so umazane od domačega dela), v umazanem perilu. ... Šola je učenko vključila v podaljšano bivanje z namenom, da bi vsaj v šoli naredila nekaj domače naloge. Ana ima tudi odločbo, da je otrok s posebnimi potrebami, zaradi česar ima dodatne ure strokovne pomoči. Pri teh urah se z učiteljico in specialno pedagoginjo dobro počuti.«

Pristojna socialna delavka na centru je zaradi suma malomarnega ravnanja z otrokom bila dolžna ukrepati in je zato takoj povabila mamo deklice in očima na razgovor. Slednji se je odvijal štirinajst dni po obvestilu šolske svetovalne delavke. Na razgovoru je bil mami in očimu prebran dopis šole, za katerega sta povedala, da ne drži. Očim deklice, gospod Tone, je zatrdil, da deklica doma sploh ne dela toliko, kot piše, pa še za to, kar naredi, ji je potrebno za vsako stvar najmanj petkrat reči, da sploh kaj upošteva. Ob tem je še dodal, da deklica rada laže, saj jo je že večkrat zalotil pri laži in zato meni, da si tudi v šoli izmišljuje o tem, kako mora doma delati. Očim je povedal tudi, da se Ana noče umivati in jo je na to treba vsako jutro opozarjati, pa še tega ne upošteva vedno. Gospa Brigita je še dodala, da je Ana sicer res vključena v podaljšano bivanje v šoli, ampak tam ne naredi nobene domače naloge (kot piše v poročilu šole) in jo vedno dela doma.

Gospod Tone je povedal, da je njegova družina gospo Brigito in Ano lepo sprejela, kar je gospa Brigita tudi potrdila in povedala, da se dobro razumejo. Kljub temu pa veda, da ni dobro, da so njuni otroci večino časa pri Tonetovi mami, torej svoji babici, in zato sta predlagala, da bi center družini finančno pomagal, da bi si lahko zgradili hišo in zaživel v skupaj.

Socialna delavka je bila mnenja, da bi bilo dobro družino obiskati tudi na njenem domu, kar je storila s sodelavko konec meseca oktobra. Ob njunem obisku gospoda Toneta in gospe Brigitte ni bilo doma, je pa bila doma Ana skupaj s »teto« Nežo (kot jo sama kliče), ki je pazila tudi mlajšega, dveletnega Alena, najmlajša hči Anja (takrat stara štiri mesece) je bila sama zaprta v sobi staršev. Socialna delavka je predlagala, da gredo deklico pogledat, saj je minilo že štiri ure, odkar sta jo starša pustila zaprto samo v sobi. Toda gospa Neža je povedala, da ne morejo v hišo, ker je zaklenjeno in ji Brigita ne da ključev. Ob tem je še dodala, da se to pogosto dogaja, da gospa Brigita pušča otroke njej ali pa da pušča Anjo samo več ur v hiši. Med tem pogovorom sta se vrnila domov Anjina starša in tako so vsi skupaj stopili v prostor, kjer je Anja spala, in pogledali, kako je z njo.

Ta soba je bila povsem neurejena in močno je zaudarjala. Povsod so ležali kosi umazanega perila, tudi na postelji, kjer je ležala deklica. Socialna delavka je takoj opazila, da je deklica umazana. Pod bradico je imela ostanke skisanega mleka in drugo umazanijo. Tudi zaudarjala je tako kot cel prostor. Socialna delavka je deklico takoj slekla in jo umila. Tudi pod pazduhami, okrog spolovila in ritke je imela veliko umazanije. Pod njo je bila koža močno

pordela, ponekod tudi do krvi. Videlo se je tudi, da je deklica zaležana, saj na zadnji strani glavnice ni imela skoraj nič las.

Socialna delavka je mamo opozorila na hudo zanemarjenost dojenčice. Ob tem se je mama razjokala in pojasnila, da ve, da premalo skrbi za otroke in da ji je hudo, ker jim ne more posvetiti več časa in zanje bolje poskrbeti. To je pojasnjevala s tem, da ima veliko dela v vinogradu in na kmetiji, v kar pa jo sili njena tašča, torej Tonetova mama. Povedala je tudi, da ji gospod Tone pri vzgoji ne pomaga in da nikoli ne »stopi« na njeno stran, temveč vedno »potegne« s svojo mamo. Gospodu Tonetu skrb za otroke in njihova vzgoja ne predstavljata velike težave, ampak mu večji problem predstavlja stanovanjska stiska, ki je povezana z materialno stisko.

Socialna delavka razume, da je stanovanjska stiska velik problem, ampak takrat je presodila, da je veliko bolj nujno poskrbeti za otroke, predvsem za najmlajšo deklico. Tako se je odločila, da bi jo bilo dobro peljati v bolnišnico, kar je tudi sama storila. Seveda s pisnim soglasjem staršev.

5.7.2. Nadaljnji ukrepi centra za socialno delo

V začetku meseca novembra se je socialna delavka ponovno pogovarjala s staršema. Predlagala jima je, da se družina vključi v program »Integrirana pomoč družini«, s čimer sta se gospod Tone in gospa Brigita tudi strinjala in jim je bila tako dodeljena izvajalka integrirane pomoči, ki bo k družini hodila trikrat tedensko. Prav tako jima je predlagala namestitev otrok v rejništvo, saj je bilo nujno potrebno poskrbeti za boljše pogoje za življenje in razvoj dojenčice. O predlogu sta razmislila in se odločila, da bo za Anjo to trenutno najboljša rešitev. Tako je matična socialna delavka družine pristojno socialno delavko za rejništvo zaprosila, da preveri, ali na ptujskem območju obstaja primerna rejniška družina. Kasneje je strokovni tim po predstavitvi otrokovega življenjskega položaja ter njegovih potreb in predstavitvi matične družine ter preveritvi rejniške družine o pripravljenosti in zmožnostih zadovoljevati potrebe otroka odločil, da je za deklico Anjo najustreznejša rejniška družina gospe P. K. Njeni motivi in motivi njenega partnerja so usmerjeni v dobro otroka, saj ji želita nuditi ljubezen, razumevanje, topel in varen dom ter želita zadovoljevati tiste njene osnovne fiziološke, predvsem pa psihosocialne potrebe, ki jih ni mogla imeti zadovoljenih v matični družini. Čez nekaj dni se je tako na centru za socialno delo izvedlo srečanje obeh družin, torej dekličine matične in rejniške družine z namenom medsebojnega spoznavanja in informiranja

obeh družin o nadaljnjem poteku izvajanja rejniške dejavnosti. Med tem pogovorom sta se starša odločila, da otroka kar takoj pustita na centru za socialno delo, čeprav sta vedela, da bo Anja šla v rejniško družino šele čez tri dni. Deklica je tako ta čas bila nameščena v splošno bolnišnico Ptuj. Oblikovala se je tudi individualna projektna skupina.

Socialna delavka je bila mnenja, da je za starejšo deklico prav tako slabo poskrbljeno in je zato mami tudi zanjo predlagala namestitev v rejniško družino. Možnost, da bi deklica na primer šla k očetu, v tistem trenutku ni bila izvedljiva, saj ga je deklica komaj poznala, ker se je tudi on obnašal, kot da je ne pozna, in zanjo niti ni nikoli plačeval preživitve. Ana pa je zelo rada hodila na obisk k babici in stricu oziroma »botrčku«, kot mu sama pravi, zato bi Ana lahko šla tudi k njemu v rejništvo. Tam je deklica namreč tudi živela prvih šest let svojega življenja. Mami Brigiti se je to zdela dobra možnost, očim pa je zgolj dodal, da mu je vseeno in da ni njen oče ter da naj se mama odloči, kaj in kako.

Kljub vsemu se je čez nekaj dni na centru oglasil Anin biološki oče, gospod Jože K., ki je povedal, da je od okoličanov izvedel, kako živi njegova hčerka. Govoril je, da tega ne sme in ne more dovoliti, da se ji še naprej tako slabo godi. Menil je, da izpolnjuje vse pogoje, da bi lahko skrbel zanjo in je na to tudi pripravljen. Socialna delavka ga je zato seznanila s postopkom centra za socialno delo in tako je bil pripravljen sodelovati v procesu pomoči.

Gospa Brigita je v individualnem pogovoru s socialno delavko potožila, da je tašča do nje groba, da ji ukazuje, da jo mora upoštevati, povedala je tudi, da jo zelo moti, da v večini primerov njen partner potegne s svojo mamo in ne z njo. Povedala je, da je razmišljala že tudi o tem, da bi odšla iz te hiše. Dodala še je, da tašča ostro nastopa ne samo do nje, temveč tudi do njene hčerke Ane. Ana naj ne bi smela jesti pri veliki mizi skupaj z odraslimi, ampak ima v kotu kuhinje prostor, kjer mora jesti sama. Povedla je tudi, da tašča deklici oporeka umivanje in tuširanje, češ da je to samo izguba vode. Deklica se tudi ne sme igrati in biti brez dela, saj jo gospa Neža k temu ves čas priganja, predvsem mora veliko delati v hlevu. Mama je povedala, da če deklica česa takoj ne naredi, jo gospa Neža udari, velikokrat po jo zmerja in žali. Med drugim bi ji naj rekla, da lahko vzame otroško posteljico in da lahko gre kamor hoče, če ne misli nič pomagati in delati. Tašča je tudi do Brigite osorna in jo preveč priganja k delu ter ji ne pusti, da bi se ukvarjala z otroki.

Izvajalka integrirane pomoči P. T. pa je konec novembra socialni delavki poročala, da ob njenih obiskih družine na domu opaža, da gospa Brigita nima nobene skrbi za otroke in da

večino časa zanje, predvsem za dečka, skrbi njena tašča. Povedala še je, da je zanj dobro poskrbljeno, saj je gospa nežna, ljubeča,... Ni pa tako tudi z Ano. Sama je namreč že videla, da mora deklica veliko delati in opravljati težka dela v hlevu (molža krav, kidanje gnoja, hranjenje svinj,...). Gospa P. T. je socialno delavko ponovno poklicala čez nekaj dni (v začetku decembra) in povedala, da je v družini zelo narobe. Povedala je, da ji je Ana zaupala, da gospa Neža z njo zelo grdo ravna, da nanjo kriči, ji grozi, jo tudi tepe in podi od doma. Enkrat naj bi jo tudi potisnila čez prag, tako da je skoraj padla.

Še isti večer je socialno delavko poklical Brigitin brat, gospod Danilo, ki je povedal, da mu je Brigita dejala, kaj se v družini dogaja. Dodal še je, da je Ano pripravljen sprejeti k sebi in zanjo do nadaljnjega skrbeti v smislu varstva, oskrbe in vzgoje, po potrebi pa je pripravljen deklico sprejeti tudi v rejništvo. Tako se je s socialno delavko dogovoril, da bo prišel naslednji dan na center za socialno delo, kakor tudi gospa Brigita in Ana, kjer se bodo dogovorili, kako bo v prihodnosti poskrbljeno za deklico. Ana je ob obisku na centru socialni delavki potrdila mamine besede in besede gospe P. T., da gospa Neža z njo resnično grdo ravna. Povedala še je, da se ne sme igrati in da igračk sploh ne sme imeti, da jo teta Neža včasih udari po glavi, ji da klofuto ali pa jo porine vstran. Govori ji grde besede, kot so: »čufta«, »kurva«, »tatica«, »prokleta«. Grozi ji tudi, da ne bo spala v hiši, če ne bo naredila vsega, kar ji je naročeno. Ana je sama izrazila željo, da bi rada šla živeti k »botrčku«. Mama se je s tem strinjala in tako se je Ana še istega dne preselila. Dogovorili pa so se, da deklica zaenkrat še ostane na isti šoli, kot jo je obiskovala do sedaj. Ko je bil s selitvijo seznanjen tudi Anin oče, je prav tako podal soglasje, da je deklica začasno v oskrbi in vzgoji pri stricu Danilu. V naslednjih dneh se je slednji na centru tudi seznanil s postopkom, da postane rejnik.

V sredini decembra se je sestala individualna projektna skupina, katere namen je spremljanje in načrtovanje rejništva za Anjo ter izdelava konkretnega načrta izvajanja rejniške dejavnosti. Dogovori, ki jih je sprejela skupina, so sledeči:

- družina ohranja redne stike z Anjo (datumi se določajo sproti) glede na možnosti vseh udeleženi;
- mama in oče bosta v času stikov poskrbela za Anjino varnost ter toplo in razumevajoče vzdušje;

- matična socialna delavka bo sodelovala s staršema in jima skušala prikazati, kakšne so otrokove potrebe v posameznem razvojnem obdobju, kaj pomembnega lahko nudita oziroma prispevata onadva k Anjinemu zdravemu razvoju;
- socialna delavka za rejništvo bo spremljala Anjin razvoj v rejništvu in izpolnjevanje obveznosti družine, ki izhajajo iz rejniške pogodbe. Koordinirala bo delo individualne projektne skupine, ki bo načrtovala in predlagala ustrezno ravnanje in strokovno obravnavo deklice.

Pogoji, ki jih starša morata izpolnjevati za vrnitev Anje in prevzem skrbi zanjo, pa so sledeči:

- ureditev bivalnih pogojev (ustrezen, primerno opremljen, čist prostor, ležišče,...);
- dober partnerski odnos med staršema (medsebojno upoštevanje, spoštovanje, ustrezna medsebojna komunikacija, navezanost,...);
- osvojene starševske veščine, »vzeti si čas« za otroka in ustrezno skrbeti zanj, spoznati njegove potrebe, jih zadovoljevati, mu nuditi varnost, toplino, se igrati z njim, pogovarjati, ustrezno vzgajati,...

V januarju se je izvršilo nekaj manj pomembnih razgovorov, ki so bili bolj ali manj namenjeni spremljanju situacije, saj se ni zgodilo nič večjih sprememb. V začetku februarja je imela socialna delavka razgovor z Aninima biološkima staršema, torej gospo Brigito in gospodom Jožetom. Oba sta se strinjala, da se Ana vključi v obravnavo k psihologinji na centru in da do nadaljnjega ostane pri botru, kjer je tudi zadnja dva meseca. Oče je povedal, da je v tem času imel s hčerko občasne stike in da jo je nekajkrat obiskal v njenem začasnem bivališču. Z njo se je dobro razumel, prav tako kot z njenimi sorodniki. Predlagal je tudi, da bi gospod Danilo in Ana kdaj prišla k njemu in njegovi družini na obisk. Dolgoročno pa razmišlja tudi o tem, da bi bila Ana njemu zaupana v vzgojo in varstvo. Menil pa je, da je pomembno, da prej naveže pristnejše in poglobljene odnose in da ničesar ni dobro delati na silo in tega tudi ne misli. Mama stikom hčerke z njegovim očetom ni nasprotovala. V prihodnje pa si želi, da bi Ana živela pri njej, zato se bo tudi trudila, da čim prej ustvari takšne pogoje. Kljub vsemu pa je strokovni tim pristopil k izdelavi ocene primernosti za gospoda Danila za izvajanje rejniške dejavnosti.

Gospa Brigita se je sredi februarja sama oglasila pri socialni delavki in ji povedala, da je Ano prepisala na drugo osnovno šolo, ki je bližje njenemu trenutnemu bivališču. Potarnala je tudi, da sta se s partnerjem skregala, ker ji je ta rekel, da če bo prepisala Ano na drugo šolo, bo

izgubila ves denar, ki ga dobiva zanjo. Prav tako ji je rekel, da lahko tudi ona odide, a brez sina, ker njega ji pa ne da. S partnerjem sta se tudi pogovarjala o možnosti gradnje nove hiše na posestvu, ki ga bo ona dobila od svojih staršev, vendar se gospod Tone s tem ne strinja, ker bo ostal pri materi in ne gre nikamor drugam.

Proti koncu februarja se je socialna delavka pogovorila tudi z gospo Nežo, ki je povedala, da je z Brigito bolj ali manj nezadovoljna. Moti jo, ker ne zna poskrbeti za osnovne higienske pogoje, saj se ne umiva redno in ne pospravlja za seboj. Prav tako jo moti, da nikoli ne kuha in sploh ni zainteresirana za opravljanje gospodinjskih opravil, kot tudi ne za skrb in vzgojo lastnih otrok. Potarnala je tudi nad tem, da Brigita ne pove njej in Tonetu glede pomembnejših odločitev, kot je na primer prepis Ane na drugo šolo. Za svoj odnos z Ano je povedala, da sta se najprej zelo dobro razumeli, da je deklica bila pridna in jo je tudi ubogala. Na odnos pa je slabo vplivala Brigita, ki je, kot pravi gospa Neža, Ano »šuntala«
proti njej.

V mesecu marcu je prispelo na center poročilo osnovne šole, ki jo Ana sedaj obiskuje, in sicer pravi:»Ana pri vključitvi v novo okolje ni imela težav in tudi sošolci so jo lepo sprejeli. Ana je odprte narave, komunikativna, vendar če nekaj ni povsem po njeni volji, zna biti zelo samovoljna. To sošolcem ni všeč. ... Pri šolskem delu je Ana uspešna in z nekaj individualne pomoči brez težav dosega cilje četrtega razreda. Redno se pripravlja na pouk in opravlja domače naloge. V šolo prihaja redno in točno. Ima urejene šolske potrebščine, tudi sama je urejena in čista. Ana v šoli prejema šolsko malico in kosilo brezplačno.«

V aprilu je imela socialna delavka ponovno razgovor z gospodom Tonetom in gospo Brigito. Povedala sta, da je od zadnjega razgovora na centru med njima več strpnosti in razumevanja. Medosebni odnos je še posebej pohvalil gospod Tone. Zadovoljna sta tudi s stiki z Anjo, ki potekajo redno in brez kakršnihkoli težav, a želela bi jih imeti še bolj pogosto. Tako sta rejnika pripravljena povabiti tudi na svoj dom. Gospa Brigita je povedala, da je v zadnjem obdobju bila tudi na obisku pri hčerki Ani. Ta se je ob njenem odhodu razjokala, a razloga za to ni opredelila, kakor tudi ni izrazila želje, da bi se rada vrnila k mami. Ana ji je povedala tudi, da jo oče obiskuje. Slednji bo prišel na razgovor ponovno v sredini maja. Priznal je, da že dolgo časa ni bil na obisku pri Ani niti je ni poklical. Kot opravičilo je navajal zdravstvene razloge in težave z avtom. Poudaril pa je, da še mora razmisliti o tem, ali bi se strinjal, da gre Ana v rejništvo, ali pa bo sam zahteval skrbništvo. Na naslednji razgovor v začetku junija, na

katerega je bil vabljen, ni prišel niti ni opravičil izostanka. Na ta isti razgovor je bil vabljen tudi gospod Danilo, ki je takrat povedal, da gospod Jože tudi sedaj Ane ni nič poklical in obiskal.

Tukaj se je moje spremljanje družine končalo.

5.7.3. Moje videnje primera z vidika teorije izbire

Glede na to, da sta oba starša nezaposlena in da družino preživljata zgolj z denarno socialno pomočjo, starševskim nadomestilom in otroškimi dodatki ter preživnino, ki jo prejema Ana, je jasno, da se družina spopada s težavo revščine. Ta se odraža v materialnih dobrinah, predvsem v stanovanjski stiski. To je tudi eden izmed vzrokov težav, s katerimi se srečuje družina. Drugi vzrok za težave, kot to sama vidim in kot tudi pravi teorija izbire, je v slabih odnosih. Ne samo, da jaz vidim njihove odnose kot neurejene, temveč tudi, kot lahko vidimo iz razgovorov, ki so potekali na centru, sami družinski člani z njimi niso zadovoljni.

Poglejmo, kako sem jaz na razgovorih, na katerih sem bila prisotna, doživljala oziroma zaznavala družinske člane in kako z vidika teorije izbire vidim njihovo vedenje ter svetove kakovosti.

*Gospo Brigito sem **zaznala** kot osebo, ki včasih ne ve, kaj točno si želi, še pogosteje pa svojih želja in **pričakovanj** ne upa povedati na glas pred partnerjem in taščo. Ta strah je razviden tudi iz tega, da je na razgovoru s socialno delavko ob partnerjevi prisotnosti rekla, da se v družini dobro razumejo in da se ne prepirajo. Ko pa je sama govorila s socialno delavko, ji je opisala povsem drugačne **odnose**, ki jih ima s partnerjem in taščo, s katerimi ni zadovoljna. In kot sedaj vemo, smo ljudje po **teoriji izbire** nezadovoljni oziroma nesrečni takrat, ko niso zadovoljene naše **osnovne potrebe**, ki pa jih lahko zadovoljujemo v **odnosih** z drugimi (le **potrebo po zabavi** lahko zadovoljujemo sami). Vsak izmed nas pa ima v **svojem svetu kakovosti slike**, s katerimi te **potrebe** zadovoljuje. In nezadovoljstvo v **odnosih** oziroma nesrečnost po **teoriji izbire** izhaja iz tega, da **pričakovanja** in **slike iz sveta kakovosti** ene osebe niso v skladu z njenimi **zaznavami** realnega sveta. Tako je tudi pri gospe Brigiti. Menim, da je pri njej najbolj nezadovoljena **potreba po moči**, saj kot se je med razgovori pokazalo, se gospa Brigita v družini ne čuti spoštovane, pomembne in upošteevane. In sicer je v njenem **svetu kakovosti** za zadovoljitev te **potrebe** pomembna **slika partnerja**, ki bi jo*

poslušal in ki bi njeno mnenje tudi upošteval. Med razgovori pa je gospa Brigita večkrat omenila, da gospod Tone vedno »potegne« s svojo mamo in nikoli z njo. To pomeni, da je njena zaznava realnega sveta v nasprotju z njenim **pričakovanjem** in **sliko** iz njenega sveta **kakovosti**, kar pri njej povzroča **frustracije**. V njenem svetu **kakovosti** so tudi njeni otroci, s katerimi bi želela preživeti več časa in se jim bolj posvetiti. Vendar, kot sama pravi oziroma na nek način opravičuje svoje vedenje, tega ne more zaradi preveč dela, ki ji ga nalaga tašča. In ker delo v njenem svetu **kakovosti** ni tako zelo pomembno oziroma sploh ni pomembno, ji tudi to povzroča **frustracije**. Dodatne **frustracije** ji povzroča tudi neskladje med njeno **sliko iz sveta kakovosti** o skupni (s partnerjem) vzgoji in skrbi za otroke in njeno zaznavo dejanske situacije. Gospa Brigita namreč želi, da bi vsi otroci lahko živeli z njima in da bi zanje lahko skrbela sama s partnerjem (brez pomoči tašče) in jih tudi skupaj vzgajala. Tako je gospa sama povedala. A kot sem jaz opazila na obisku na njihovem domu in kot je poročala izvajalka integrirane pomoči na domu gospa P. T., se gospa Brigita precej malo ukvarja z otroki (sinom Alenom, ki je še ostal doma) tudi takrat, ko ima čas. Gospa P.T. je opazila tudi, da gospa Brigita niti ni preveč vešča skrbi za otroke in sina hitro preda v taščine roke, ko je zanj potrebno poskrbeti.

Gospa Brigita v tej družini sebe doživlja kot žrtev. Predvsem zaradi tašče, ki v njunem odnosu uporablja **razdiralne navade**, in sicer predvsem zmerjanje in ukazovanje. Na takšno taščino vedenje pa gospa Brigita ponavadi prav tako »odgovori« z razdiralnimi navadami ali pa odide v stran, se zapre v sobo in je ves dan v njej (**komponenta dejanj**), zato da se izogne tašči in njenemu ukazovanju ter delu. Takrat se tudi zjoče, razmišlja (**komponenta mišljenja**) že tudi o tem, da bi odšla iz te družine.

Gospoda Toneta sem doživela kot osebo, ki ima trenutno v svojem življenju povsem jasen cilj. To je izgradnja nove hiše in to je tudi **slika** v njegovem svetu **kakovosti**. Ta ista slika je tudi **slika**, s katero bi rad zadovoljil svojo **potrebo po preživetju**, ki je, kot sama menim, pri njem trenutno najbolj izrazita. V prvi vrsti je to njegovo lastno preživetje (topel, varen dom, ki si ga želi), v drugi vrsti pa ima tudi skrb za preživetje vrste. Poleg **slike** o novi hiši ima v skladu s to tudi **sliko** o potrebnem denarju za gradnjo. Možnost, da ga dobi, vidi v otroških dodatkih, denarni socialni pomoči, tako redni kot izredni, in tudi v tem, da bi njegova mama postala rejnica njegovemu sinu in bi tako dobivala rejnino. Izrazil je tudi željo po pomoči Rdečega križa in drugih dobrodelnih organizacij, tako da bi na primer na televiziji v kakšni oddaji organizirali zbiranje denarja za njegovo družino. Z vsem tem na nek način kaže, da mu

delo oziroma zaposlitev ni toliko pomembna. Bolj se zanaša in **pričakuje** pomoč od drugih, kot da bi sam prevzel **odgovornost** in poskrbel za boljše finančne pogoje. V svojem **svetu kakovosti** ima vsekakor tudi sliko svoje mame, od katere se na noben način ne želi ločiti in oditi od nje, kar je pokazal in povedal, ko je jasno zavrnil možnost, da bi si z Brigito hišo gradila na parceli, ki bi jo ona dobila od svojih staršev.

Na prvem razgovoru je gospod Tone povedal, da je njegova družina Brigito in Ano lepo sprejela. Morda se motim, a sem to njegovo sprejemanje Ane doživela in zaznala predvsem tako, da vidi v njej možnost, da bi lahko od »socialnega« dobil več denarja (otroški dodatek, preživnina). To je na nek način pokazal tudi s tem, ko je Brigiti očital, da jo je »dala v stran (v rejništvo)« in bo zaradi tega izgubila denar, ki ga dobiva zanjo. Prav tako je povedal, da se med seboj dobro razumejo. A ob tem se je potrebno vprašati, kaj pravzaprav pomeni dobro. »Dobro« je namreč relativen pojem, ki ima za vsakega posameznika svoj pomen. Zaradi tega je v vsakem odnosu, še posebej partnerskem, pomemben pogovor o tem, kaj posameznika v tem odnosu drug od drugega pričakujeta in kaj točno za katerega pomeni »dobro«. Zato bi bilo potrebno preveriti, kaj točno za gospoda Toneta pomeni dobro. Kasneje pa se je izkazalo, da ni vse tako dobro, kot je rekel. Gospod Tone je izrazil predvsem nezadovoljstvo glede Brigitinega nedela. Od nje namreč **pričakuje**, da bo vedno delala to, kar ji kdo naroči (na primer on ali njegova mama). Pravi, da ko je doma delo, bi morali vsi delati, ko pa ga ni, pa se lahko zabavajo. Podobno pove tudi za Ano. Ker je že dovolj stara, da bi doma kaj pomagala, včasih res dobi kakšno delo, a ga noče opraviti oziroma ji je vedno potrebno večkrat reči, da naredi naročeno. V **svetu kakovosti** ima gospod tudi **sliko** pospravljenih prostorov, vendar **pričakuje**, da bo čistila in pospravljala Brigita, ker je to žensko delo. Ji je sicer pripravljen pomagati in jo vzpodbujati, sam pa on ne bo pospravljal.

Gospa Neža je pravzaprav »glava« te družine, saj je zelo ukazovalna in se ji vsi podrejajo oziroma ona **pričakuje**, da se ji bi. Podrejanja je bila oziroma je še vedno deležna s sinove strani, **pričakovala** pa ga je tudi s strani svoje snahe in strani njene hčerke, a se ji nista vedno »pustili«. Od njiju je **pričakovala** predvsem delavnost, a ker Ana kot otrok ne more toliko delati, kot bi gospa Neža želela, in ker gospa Brigita ni hotela toliko delati, sta se ji Ana in njena mama kdaj pa kdaj tudi uprli, kar je pogosto zanetilo tudi prepire. Gospa Neža ima v svojem **svetu kakovosti** namreč **sliko** delovne snahe, a Brigito **zaznava** kot leno, kar se torej ne ujema z njenimi **pričakovanji**. Zaradi tega se gospa Neža pogosto poslužuje **razdiralnih navad**, saj meni, da bo z njimi lahko pripravila gospo Brigito do tega, da bi več delala. Isto

počne tudi pri Ani, ne pa tudi pri Alenu. Zanj veliko lepše skrbi, saj je do njega po besedah gospe P.T. nežna in ljubeča. Menim, da zaradi tega, ker je njen pravi vnuk in ker je fantek, kar pomeni nasledstvo družinskega imena.

Gospod Jože (Anin biološki oče) **slike** svoje hčere devet let ni imel v **svetu kvalitet**. Vanj jo je vstavil, ko je iz okoliških govoric izvedel, kako se hčerki godi. Tako je z njo najprej želel priti v stik in vzpostaviti **odnos**, za katerega je rekel, da si ga želi in da se bo zato tudi trudil, da bi bil pristnejši in bolj poglobljen. Dolgoročno pa je razmišljal tudi o tem, da bi bila deklica zaupana njemu v vzgojo in varstvo. Sprva sem mislila, da si oče s hčerko res želi vzpostaviti **odnos** in ga »popraviti« ter tako tudi zadovoljiti svojo **potrebo po ljubezni in pripadnosti**. V okviru te si je bolj ali manj želel sprejetosti s hčerkine strani. A kot sem njegovo vedenje kasneje **zaznavala**, menim, da je z vzpostavitvijo stika s hčerko in s tem, da bi potem tudi dokončno skrbel zanjo, želel predvsem zadovoljiti **svojo potrebo po moči**. Želel si je biti pomemben, spoštovan, upoštevan in konec koncev povečati tudi samozavest. A na tem mestu še enkrat poudarjam, da je to samo moje **zaznavanje** in da ni nujno, da se je gospod Janez na tak način vedel s takšnim namenom.

Najpogostejše žrtve slabih **odnosov** med odraslimi so ponavadi otroci in tako je tudi v tej družini. Kljub temu da **teorija izbire** pravi, da se vsaka oseba v vsakem trenutku lahko odloči, kaj bo storila oziroma kako se bo vedla, pa ni tako tudi pri otrocih. Sploh ne pri tistih, ki se še ne zavedajo niti svojega obstoja, kot sta v tej družini enoletna Anja in dvoletni Alen. Drugače je pri Ani, ki že zelo razmišlja s svojo glavo in svoja mišljenja tudi jasno pove. Tako je na primer povsem jasno povedala, da na noben način in pod nobenim pogojem ne bo šla živeti k očetu in da si želi ostati pri »botrčku«. Kljub temu, da je biološki oče sedaj z njo vzpostavil stik in se ji je skušal približati, je njeno zavračanje očeta na nek način tudi razumljivo, saj se prej devet let ni zmenil zanjo. Verjetno je pri njej prisoten tudi strah, da bi jo čez nekaj časa zapustil in tako Ana v **svojem svetu kvalitet** nima njegove **podobe** in je tja ne želi vstaviti. Vsekakor pa ima v njem **sliko** botrčka, babice, dedka in tete. Pri njih je namreč živela prvih šest let življenja in z njimi ji je bilo lepo in lepo so skrbeli zanjo tako kot tudi sedaj, ko ponovno živi z njimi. Slabo izkušnjo pa je imela z očimovo mamo, gospo Nežo, ki je v **odnosu** z Ano pogosto uporabljala **razdiralne navade**. In sicer predvsem žaljenje z besedami, kot so: »čufta«, »kurva«, »tatica«, »prokleta«, ...grožnje v smislu, če ne bo vsega naredila, ne bo spala v hiši, kaznovanje: Ana ni smela jesti z ostalimi pri mizi in tudi udarila jo je kdaj pa

kdaj. To je bila za deklico nova izkušnja, drugačna od pretekle. In ker ima v svojem svetu kvalitet podobo življenja z mamino družino, je to, kako je zaznavala novo okolje, pri njej povzročilo frustracijo. In ker je deklica, kot sem že omenila, imela mamino družino v svojem svetu kvalitet, je, ko je imela možnost za to, izbrala, da bi rada živela pri njih.

5.7.4. Moje videnje uporabnosti teorije izbire v primeru družine B.

Oseбно menim, da je socialna delavka v primeru družine B. dobro postopala, ko je poskrbela za otroke, predvsem za Anjo in Ano, ki sta bili najbolj ogroženi in jih je iz tega okolja umaknila, ter tudi dalje vodila postopek za rejništvo. Na ta način je namreč poskrbela, da bosta deklici do nadaljnega imeli omogočen zdrav fizičen in psihičen razvoj. V nadaljevanju procesa nudenja pomoči družini pa bi si lahko socialna delavka pomagala s teorijo izbire na sledeči način. Med vzpostavljanjem delovnega odnosa bi težila k temu, da bi z vsemi prisotnimi v problemu (odraslimi in starejšo hčerko) vzpostavila razumevajoč in spoštuječ odnos, s čimer bi lahko dosegla tudi medsebojno zaupanje (socialni delavec-uporabnik). Ker teorija izbire izhaja iz tega, da večina človekovih težav izhaja iz odnosov, je socialnemu delavcu z znanjem teorije izbire kar hitro jasno, da v opisanem primeru gre za težave v medsebojnih odnosih. Do tega razumevanja pa mora socialni delavec voditi tudi uporabnika oziroma uporabnike. Menim, da se na tem mestu teorija izbire in njena predpostavka, da večina težav ljudi izvira iz nezadovoljujočih odnosov, razlikuje od koncepta socialnodelovnega odnosa, kjer socialni delavec in uporabnik raziskujeta skupno definicijo problema, a obe nadaljujeta s skupnim raziskovanjem možnih rešitev. A če ostanem v okvirih teorije izbire, menim, da so glavni odnosi v primeru družine B., ki bi se morali izboljšati, odnosi med gospodom Tonetom, gospo Brigito in gospo Nežo. Tako bi socialna delavka lahko usmerjala gospoda Toneta in gospo Brigito ter tudi gospo Nežo k temu, da bi sami spoznali, da v resnici gre za njihove medsebojne težave. Predvsem za težave v partnerskem odnosu med gospodom Tonetom in gospo Brigito ter za težave v odnosu tašča-snaha, torej med gospo Nežo in gospo Brigito. Na prvi pogled se zdi, da socialni delavec, ki pri svojem delu uporablja teorijo izbire, skuša uporabniku vsiliti svojo definicijo problema in ga voditi k svojim zelenim rešitvam. A s tem, ko raziskuje uporabnikove potrebe, svet kvalitet in njegova pričakovanja, mu poda nove informacije in svoj pogled na njegovo težavo. To pa uporabniku omogoča osvetlitev težave in nadaljnje skupno raziskovanje v smeri rešitev.

Kar bi morala oziroma bi lahko socialna delavka storila še preden bi udeležene začela usmerjati v rešitev problema, je to, da bi pri vsakem posamezniku med razgovori skušala ugotoviti, katere potrebe so pri kom nezadovoljene in kakšne so želje in pričakovanja posameznikov za prihodnost. V primeru družine B. bi bilo dobro spoznati, kaj gospodu Tonetu pomeni odnos z njegovo partnerko, kaj mu je v tem odnosu pomembno, kaj si v prihodnosti želi za ta odnos in kaj bi z izboljšanjem odnosa pridobil. Enako bi bilo potrebno izvedeti za njegov odnos z mamo. Socialna delavka bi potem podobno morala raziskovati tudi pri gospe Brigiti (njen pogled na partnerski odnos in pogled na odnos s taščo) in gospe Neži (njen pogled na odnos s sinom in na odnos s snaho). S tem bi socialna delavka spoznala dejanske in specifične slike posameznikov v njihovih svetovih kakovosti. Glede na to, da v družini vsi člani precej uporabljajo razdiralne navade, bi lahko bila to socialni delavki iztočnica za nadaljevanje procesa reševanja problema. Ali jih torej kritiziranje, nerganje, pritoževanje, obtoževanje, kaznovanje in groženje vodijo k tistemu, kar si želijo? Ali so vedenja, ki jih izbirajo v določenem odnosu, učinkovita in koristna za odnos? Na tem mestu uporabniki običajno hitro spoznajo, da izbirajo slaba, neučinkovita in celo destruktivna vedenja in da imajo možnost izbire drugega, boljšega načina.

Glede na to, da v problemu oziroma v iskanju ter oblikovanju rešitve sodeluje več oseb, bi jim lahko socialna delavka pomagala pri usklajevanju, pogajanju oziroma razvoju skupne definicije problema in rešitve. To pomeni, da bi vsak sodelujoči v problemu povedal svoje želje in pričakovanja in jih poskušal uskladiti z željami in pričakovanji drugega. Na primer: gospa Neža od gospe Brigitte pričakuje, da bi veliko delala, gospa Brigita pa si ne želi delati. Uskladili bi se lahko tako, da bi gospa Neža zahtevala manj opravljenega dela, gospa Brigita pa bi se potrudila in bi vseeno nekaj naredila. V kolikor se ne bi mogli uskladiti glede vseh pričakovanj, bi socialna delavka z njimi dalje raziskovala, kakšne so druge možnosti, da bi njihove potrebe kljub vsemu bile zadovoljene in bi hkrati s temi spremembami vedenja tudi dobro vplivali na posamezne odnose. V nadaljevanju bi lahko izdelali tudi načrt za vsakega posameznika, kaj bo storil za izboljšanje posameznega odnosa.

Menim, da če bi se izboljšali odnosi med odraslimi osebami, bi se izboljšal tudi odnos gospe Neže do Ane in odnos staršev do Alena in Anje. Z ureditvijo partnerskega odnosa bi bil izpolnjen eden izmed temeljnih pogojev, ki jih imata starša za vrnitev Anje iz rejniške v matično družino. Poleg tega pa bi z urejenim partnerskim odnosom in tudi drugimi urejenimi odnosi lažje reševala težave bivalnih pogojev, ki so prav tako pomembni za zdrav razvoj otrok kot tudi za zadovoljivo življenje celotne družine.

5.7.5. Uporaba teorije izbire v procesu pomoči

V procesu pomoči v socialnem delu je zelo pomembno znanje in strokovna usposobljenost socialnega delavca. Poleg konceptov socialnega dela ter metod dela mora socialni delavec poznati in tudi upoštevati mnoge zakone s področja socialnega varstva. Tako metode dela kot koncepti mu namreč omogočajo uspešno nudenje pomoči uporabniku. A včasih v kompleksnejših primerih socialnemu delavcu tudi to znanje ne zadostuje. Zaradi tega menim, da je dobro poznati tudi druge koncepte in načine dela, saj socialni delavec z njimi lahko uporabniku učinkoviteje in tudi hitreje pomaga. Eno izmed takih znanj je tudi znanje o teoriji izbire in o njeni uporabnosti v procesu svetovanja.

Kot prvo je v realitetni terapiji oziroma v procesu svetovanja v socialnem delu, ki temelji na teoriji izbire, izjemno pomemben odnos med uporabnikom in socialnim delavcem. Odnos med njima ima smisel, ker je na nek način sredstvo za doseganje cilja, to je najpogosteje izboljšanje nezadovoljujočih odnosov. Skozi odnos socialni delavec-uporabnik se slednji namreč uči, kako vzpostaviti in razvijati uspešen odnos in kako lahko to počne tudi v svojem življenju. Socialni delavec od začetka procesa svetovanja z uporabnikom razvija odnos medsebojnega razumevanja in spoštovanja. Zaradi tega se lahko uporabnik počuti dovolj varno, da si upa spremeniti stare načine vedenja v odnosih, s katerimi ni zadovoljen.

Socialni delavec, ki pri svojem delu želi uporabljati teorijo izbire oziroma jo uporablja, mora sam dobro poznati teorijo izbire, da jo lahko uporabnikom uspešno posreduje. Pri svojem delu se mora zavedati oziroma izhajati iz dejstva, da ima vsak uporabnik, ki pride k njemu po pomoč, pet osnovnih potreb. Torej potrebo po preživetju, po ljubezni in pripadnosti, potrebo po moči, potrebo po svobodi in potrebo po zabavi. Prav tako mora vedeti, da ima vsak uporabnik svoj svet kakovosti, ki pa se od posameznika do posameznika razlikuje in je pri vsaki osebi edinstven. Sledeče, kar mora vedeti, je, da je uporabnik, ki pride po pomoč, nesrečen zaradi nekega slabega odnosa (razen težav zaradi bolezni ali revščine), ki ga ima v svojem življenju. In slab odnos je ponavadi posledica zunanje kontrole. Ta nesrečnost, kot jo zaznava uporabnik, je njegova realnost. In ker z njo, ko ima težave, ni zadovoljen, za te težave išče rešitve z lastnim vedenjem, to je celostnim vedenjem.

Ko socialni delavec (ali svetovalec, psihoterapevt) pričakuje uporabnika, ve oziroma predpostavlja o njem poleg zgoraj naštetega nekaj že v naprej, in sicer, da bo govoril o svojem nezadovoljstvu, in ve tudi, s čim je to nezadovoljstvo in slabo počutje povezano (Lojk 2003: 10):

- ve torej, da uporabnik, ki išče pomoč, ne zna razviti zadovoljujočih odnosov, v katerih bi lahko zadovoljeval svoje potrebe;
- pričakuje lahko, da bo uporabnik obtoževal druge za svoje težave (on je kriv, on mi to dela, zaradi njega,...);
- uporabnik hoče običajno usmeriti svetovanje na svoje trpljenje ali lažni problem, ki ga ima, in se skuša izogniti temu, da bi se osredotočil na dejanski problem, kako spremeniti svoje vedenje, da bi bolje zadovoljil svoje potrebe.
- uporabnik običajno za svoje nezadovoljstvo ali nesrečo obtožuje dogodke, ki so se zgodili v preteklosti in nanje nima več vpliva. Na tak način se skuša izogniti neposrednemu ukvarjanju s trenutnim nezadovoljstvom.
- prav tako se skuša izogniti srečanju z dejstvom, da je on edina oseba, katere vedenje lahko nadzoruje in izogibanje temu, da sam neposredno ali posredno izbira tisto, nad čemer se pritožuje. Izogiba se sprejemu odgovornosti za svoje vedenje.

Da bi torej socialni delavec uporabniku lahko uspešno pomagal oziroma da bi lahko skupaj z njim poiskal ali ustvaril zanj ustrezne rešitve, je dobro, da skozi pogovor z uporabnikom skuša odkriti oziroma izvedeti sledeče:

- katere so tiste uporabnikove potrebe, ki trenutno niso zadovoljene;
- spoznati njegove specifične slike iz sveta kakovosti;
- odkriti, s katerim sedanjim odnosom ima težave in v čem so ti problemi;
- odkriti, katera vedenja za rešitev problema in tudi drugače v tem odnosu izbira uporabnik sedaj;
- izvedeti, katere so tiste informacije, ki jih uporabnik dobiva iz realnega sveta in so nasprotne njegovemu svetu kakovosti.

Na osnovi teh spoznanj lahko socialni delavec pomaga uporabniku oziroma ga usmerja k iskanju, izbiranju učinkovitejšega vedenja. To lahko počne predvsem s postavljanjem vprašanj, ob tem pa mu tudi lahko razlaga teorijo izbire. Za vsakega posameznega uporabnika oziroma vsak primer posebej mora socialni delavec presoditi, kdaj lahko uporabi katero

tehniko oziroma pristop in kdaj lahko v procesu nudenja pomoči naredi naslednji korak. Če se socialni delavec odloči, da bo v procesu svetovanja uporabniku pomagal s teorijo izbire, je dobro, da najprej ugotovi, katere so uporabnikove nezadovoljene potrebe in kakšen je njegov svet kakovosti. Tega lahko začne odkrivati s vprašanji, kot so: »Ali hočete ohraniti ta odnos? Kaj si želite, kaj je za vas pomembno v tem odnosu? Kako bi izgledal ta odnos, če bi bil idealen? Kaj bi pridobili, če bi bil odnos tak, kot si ga želite? ...« V nadaljevanju procesa socialni delavec lahko raziskuje uporabnikovo vedenje, s katerim skuša rešiti težavo in vedenje, ki ga uporablja v nezadovoljujočem odnosu. Običajno je, da uporabnik govori predvsem o zadnjih dveh komponentah celostnega vedenja, torej o čustvih in fiziologiji. Manj se zaveda komponent aktivnosti in mišljenja. In prav na ti dve komponenti socialni delavec poskuša usmeriti uporabnika. In sicer tako, da ga sprašuje, kaj počne v življenju in kaj premišljuje v določenih situacijah. S tem mu poskuša povedati, da so njegova vedenja njegova izbira in ne odgovor na vedenje druge osebe v odnosu. Ko uporabnik ugotovi, da s sedanjim vedenjem ne dosega svojih ciljev in se njegov odnos kar naprej slabša, bo pripravljen spremeniti svoje dosedanje vedenje in najti učinkovitejše načine. V nadaljevanju socialni delavec uporabnika spodbuja k samopresoji, torej ali s svojim sedanjim vedenjem izboljšuje odnos ali ne, ali ga vedenje, ki ga izbira, vodi k tistemu, kar si želi in kaj pričakuje, kako na uspešnost odnosa vplivajo kritiziranje, kaznovanje, nerganje, obtoževanje, pritoževanje. Pomembno je tudi, da socialni delavec skupaj z uporabnikom preveri, ali so njegove želje uresničljive in razišče tudi, katere so druge možnosti, s katerimi bi lahko zadovoljil osnovne potrebe, ki jih z morebitnimi neuresničljivimi cilji in željami ne bi mogel. Potrebno je tudi preveriti, kakšna je uporabnikova pripravljenost za spremembe, saj na podlagi tega lahko nadaljujeta z izdelavo načrta, kako naj uporabnik izboljša odnose z ljudmi, s katerimi si to želi. Načrt začneta oblikovati tako, da začneta razvijati nove, male in uresničljive cilje, ki so odvisni le od uporabnika samega (ne od kogarkoli drugega). Za te cilje postavita tudi časovne okvirje. V kolikor uporabniku ne uspe v tem »roku« izpolniti načrta, ga svetovalec (socialni delavec) ne kritizira in obsoja, temveč ga še naprej vzpodbuja in vpraša, kdaj bo načrt izpolnil oziroma ali je morda (iz)našel novi in boljši način za odpravo težav.

6. REZULTATI IN RAZPRAVA

V vseh medsebojnih odnosih, tako formalnih kot neformalnih, je pomembno zaupanje. Zelo težko oziroma skoraj nemogoče je namreč graditi in še težje ohranjati dober in uspešen odnos, če ni prisotnega zaupanja. Neformalni odnosi se hitro začnejo krhati in če ne »ukrepamo« na primeren način, lahko tudi razpadejo. Če pa ni zaupanja med socialnim delavcem in uporabnikom, je napredek v skupnem raziskovanju možnih rešitev problema nemogoč. Prav tako sta pomembni podpora in razumevanje s strani socialnega delavca. Tudi v osebnih odnosih imata podpora in razumevanje velik pomen. Pomembno je predvsem razumevanje drugačnosti. Zaradi tega je potrebnega čim več pogovarjanja o težavi in o tem, kaj se v nekem odnosu pričakuje.

Vsakdo se je že kdaj v življenju znašel v situaciji, ko se mu je v nekem odnosu pojavila težava in z njim ni bil več zadovoljen. Prav tako je verjetno že vsakdo poskušal te težave rešiti s poskusi spreminjanja drugega. Morda je celo enkrat ali dvakrat uspel, a dolgoročno poskusi nadzora druge osebe vsekakor niso učinkoviti in prej kot izboljšanje odnosa prinesejo še njegovo dodatno poslabšanje.

Skozi analizo obeh študij primera sem tudi ugotovila, da ljudje običajno ne sprejemamo odgovornosti za svoje težave in stiske, v katerih se znajdemo, in ne za svojo nesrečo. Verjamemo namreč, da je vzrok zanjo v zunanjih okoliščinah in da nam našo nesrečo povzročajo drugi ljudje, s katerimi smo v takšnih ali drugačnih odnosih. Posledično tako tudi mislimo, da bi se naše težave rešile, če bi se drugi spremenili oziroma če bi jih mi spremenili. V skladu s tem mišljenjem tudi izbiramo svoje vedenje, čeprav mislimo, da je naše vedenje zgolj posledica oziroma reakcija na zunanje okolje. Večina ljudi nas tako deluje po psihologiji zunanjega nadzora.

Ko se ljudje znajdemo v težavni situaciji, jo želimo čim hitreje rešiti. Zato izbiramo že poznana vedenja, za katera menimo, da bomo z njimi težavo lahko rešili ali vsaj zmanjšali. To so običajno vedenja, ki bi jih po teoriji izbire lahko uvrstili med razdiralne navade. Za te pa se je v obeh študijah primerov izkazalo, da ne samo, da problema ne rešijo, temveč ga celo poslabšajo. In ko se človek znajde v tako hudi stiski, da naprej ne zmore več sam in poišče pomoč pri socialnem delavcu, pričakuje, da jo bo tam tudi dobil in da bo njegova težava hitro rešena. Znanje teorije izbire in interpretacija uporabnikovega vedenja in njegovih izbir z njeno

pomočjo, lahko tako pomagata socialnemu delavcu, da uspe skupaj z uporabnikom hitreje poiskati oziroma razviti zanj učinkovite rešitve.

V poklicih, kjer se lahko pomaga ljudem, imajo strokovnjaki (socialni delavci) vse prevečkrat občutek, da so odgovorni za uporabnikovo vedenje oziroma izbire. Strokovni delavec pa je vedno odgovoren le za strokovnost svojega dela, za svoje doživljanje in svoje vedenje. Uporabniki pa so in morajo ostati odgovorni za svoje življenje. Spoznanje teorije izbire, da človek sam (na primer socialni delavec) nikoli ne more reševati težav drugih in da ni njegova naloga, da uporabnika prepriča ali prisili v nekaj, za kar on misli, da je dobra rešitev, je lahko za socialne delavce izrednega pomena. Vse, kar lahko socialni delavec uporabniku ponudi, je informacija. Lahko mu njegovo težavo osvetli s svojim videnjem problema, in sicer tako, da mu pove, kaj je med raziskovanjem ugotovil o njegovih potrebah, svetu kakovosti, celostnem vedenju,... Lahko mu pomaga pri načrtovanju rešitev in udejanjanju načrta. Kaj pa bo uporabnik s temi informacijami storil in kakšne odločitve bo sprejel, pa je njegova izbira.

V analizi lastne izkušnje se je izkazalo prav to, in sicer, da se sami odločimo, kaj bomo storili z informacijo, ki nam jo drugi posreduje. Lahko jo razumemo, kot jo razume on in je upoštevamo ali ne, lahko pa si jo interpretiramo tudi drugače od sporočevalca. Zato je tudi preverjanje razumevanja informacij pomembno za odnos. Pomembno pa je tudi razumevanje svojih potreb in slik iz sveta kakovosti ter razumevanje potreb drugih in prepoznavanje njihovih slik, saj to lahko pripomore k boljšim izbiram vedenja, za katera znamo sprejeti odgovornost in ki lahko pripomorejo k izboljšanju odnosa.

V obeh prikazanih in analiziranih primerih je šlo za očitne težave v medsebojnih odnosih, za katere se je izkazalo, da jih je mogoče s poznavanjem teorije izbire in njeno uporabo izboljšati. Vedeti pa moramo, da čisto vse težave, s katerimi se ljudje obračajo po pomoč k socialnim delavcem, niso odnosne. Zelo pogosti so tudi primeri, ko ljudje iščejo pomoč zaradi revščine, s katero se spopadajo, kar je dodatno prispevalo k problemom tudi v drugem analiziranem primeru. In reševanje oziroma pomoč pri reševanju takšnih težav je prav tako naloga socialnega dela. Pomembno in dobro bi tako bilo raziskati tudi, v kolikšni meri je teorija izbire uporabna v takšnih primerih.

S poznavanjem teorije izbire lahko bolje razumemo, kako in zakaj se ljudje v določenem trenutku vedemo tako, kot se. Zavedamo se, da imamo vsi svoje potrebe, ki jih zadovoljujemo

v odnosih z drugimi z izbiro vedenj, ki ustrezajo slikam iz našega sveta kakovosti. Ob tem pa razumemo, da tudi drugi ljudje na tak način zadovoljujejo svoje potrebe, vendar je pomembna razlika v tem, da ima vsakdo drugačen svet kakovosti. Za dobre odnose je ključno, da sprejmemo odgovornost za svoje izbire vedenj in svojo srečo in izbiramo takšna vedenja, ki odnosa ne bodo ogrožala.

Socialni delavec bi z znanjem teorije izbire v prvi vrsti znal poskrbeti zase in svoje potrebe in si znal bolje pomagati v svojih stiskah in težavah. Posledično pa bi lahko bolje razumel uporabnika in bi mu lahko v procesu pomoči ponudil več znanja in informacij, s katerimi bi mu lahko učinkoviteje in tudi hitreje lahko pomagal in ga usmerjal pri raziskovanju novih možnih in učinkovitejših načinov vedenja, s katerimi bi uporabnik lahko zadovoljeval svoje potrebe. Skozi pogled teorije izbire bi si namreč lahko razložil, katere uporabnikove potrebe so nezadovoljene in katere so slike iz njegovega sveta kakovosti, s katerimi te potrebe zadovoljuje, ter katera so trenutno neučinkovita vedenja, ki jih izbira.

7. SKLEPI

- Ugotovitve analiz obeh empiričnih primerov potrjujeta predpostavko teorije izbire, da ljudje za svoje težave raje krivimo druge, kot da bi sami zanje in svojo nesrečo sprejeli odgovornost.
- Prav tako moje analitične ugotovitve potrjujejo naslednjo predpostavko teorije izbire, da večina ljudi deluje po psihologiji zunanjega nadzora, kar pomeni, da verjamemo, da je naše vedenje posledica zunanjih okoliščin, da lahko s svojim vedenjem pripravimo drugega, da se bo spremenil tako, da bo nam ustrezal, in verjamemo, da je naša dolžnost drugega pripraviti, da se bo spremenil.
- Nadalje moje ugotovitve potrjujejo še tretjo predpostavko teorije izbire, da za reševanje težav ljudje pogosto izbiramo neučinkovita vedenja, saj se poslužujemo razdiralnih navad.
- Ugotovitve iz analize lastne izkušnje prav tako potrjujejo predpostavko teorije izbire, in sicer, da z izbiro učinkovitejših vedenj in uporabo povezovalnih navad lahko izboljšamo svoje odnose.
- Analizi obeh primerov sta potrdili, da so v vsakem odnosu pomembni zaupanje, podpora in razumevanje, saj brez tega odnos lahko začne razpadati.
- Analizi obeh primerov, predvsem pa analiza osebne izkušnje, pokažeta in potrjujeta predpostavko teorije izbire, da je vsak posameznik sam odgovoren za svoje življenje in svoje izbire.

8. PREDLOGI

- Ljudje se v interakcijah z ljudmi pogosto srečujemo z neskladji, različnimi mišljenji, drugačnimi pogledi na svet,... In te raznolikosti ne malokrat pripeljejo do težav v odnosu. In ker se je v analizi lastne izkušnje teorija izbire izkazala kot uporabna, predlagam, da se njene osnovne koncepte razširi med čim več ljudi, sploh pa na prostovoljce, študente in strokovnjake na področju psihosocialne podpore in pomoči. Tako bi se lahko na primer v okviru centrov za socialno delo ustanovile učne skupine, kjer bi osebe z znanjem teorije izbire to znanje posredovale naprej. Sodelovanje ljudi bi bilo prostovoljno, učili pa bi se uporabljati teorijo izbire v svojem življenju in bi med seboj lahko delili svoje izkušnje.
- Druga širitev znanja o teoriji izbire bi bila možna na Fakulteti za socialno delo, kjer bi jo študentje lahko spoznali v okviru izbirnih predmetov.
- Za ugotavljanje uporabnosti teorije izbire v socialnem delu predlagam, da bi se izvedla (na primer na katerem centru za socialno delo) primerjalna raziskava med uspešnostjo socialnih delavcev, ki pri svojem delu ne uporabljajo teorije izbire, in tistih socialnih delavcev, ki jo uporabljajo pri svojem delu.
- Predlagam tudi omogočanje formalnega izobraževanja iz teorije izbire in realitetne terapije socialnim delavcem s strani delovnih organizacij.

9. LITERATURA

- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 2006. Socialno delo z družino. Ljubljana: FSD.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi, Šugman Bohinc, Lea. 2000. Učinkovitost (uspešnost) razgovora v socialnem delu z družino. Socialno delo 39, 3: 175-189.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi., Kobal, Leonida., Mešl, Nina., Možina, Miran. 2008. Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. Ljubljana: FSD UL.
- De Vries, Sjef., Bouwkamp, Roel. 1995. Psihosocialna družinska terapija. Logatec: Firis.
- Glasser, William. 1998. Ostati skupaj: vodnik teorije izbire za trajen zakon. Radovljica: TOP Regionalni izobraževalni center.
- Glasser, William. 1998. Teorija izbire. Radovljica: TOP Regionalni izobraževalni center.
- Glasser, William. 2000. Realitetna terapija v praksi. Radovljica : MCA.
- Glasser, William. 2002. Nesrečni najstniki. Radovljica : MCA.
- Glasser, William. 2003. Opozorilo: Psihijatrija je lahko nevarna za vaše duševno zdravje. Radovljica: MCA.
- Glasser, William. 2007. Kako vzpostaviti učinkovit nadzor nad svojim življenjem – teorija nadzora. Ljubljana: samozaložba Aleksander Urbančič.
- Glasser, William. 2007. Nova psihologija osebne svobode – teorija izbire. Ljubljana: Louisa.
- Gobbo, Bojana., Bandelj, Nevenka., Vernik, Herman. 2008. Začetni teden izobraževanja iz teorije izbire, realitetne terapije in negospodovalnega vodenja – predavanja. Bled: Svetovalno izobraževalni center Kranj.
- Good, E. Perry. 1994. Pravica do sreče. Radovljica: TOP Regionalni izobraževalni center.
- Lojk, Leon. 2003. Začetni teden izobraževanja iz teorije izbire, realitetne terapije in negospodovalnega vodenja. Skripta. Kranj: Svetovalno izobraževalni center.
- Lojk, Leon. 2003. Nadaljevalni teden izobraževanja iz teorije izbire, realitetne terapije in negospodovalnega vodenja. Kranj: Svetovalno izobraževalni center.
- Lojk, Leon. 1998. Znanstvena utemeljenost realitetne terapije. Kranj: svetovalno izobraževalni center.

- Lüssi, Peter. 1990. Sistemski nauk o socialnem delu. Socialno delo 29, 1 -3: 81 – 94.
- Musek, Janek. 2003. Identiteta psihologije, psihološke paradigme in konstruktivizem: perspektiva socialne paradigme v psihologiji. Psihološka obzorja 12, 3: 79 – 92.
- Musek, Janek., Pečjak, Vid. 2001. Psihologija. Ljubljana: Educy.
- Šugman Bohinc, Lea. 1997. Epistemologija socialnega dela. Socialno delo 36, 4: 289 – 308.
- Šugman Bohinc, Lea. 1998. Epistemologija socialnega dela II. Socialno delo 37, 6: 417 – 440.
- Šugman Bohinc, Lea. 2005. Epistemologija podpore in pomoči. Časopis za kritiko znanosti XXXIII, 221: 167 – 181.
- Šugman Bohinc, Lea. 2000. Kibernetika konverzacije – o spreminjanju razumevanja sebe in drugega skozi razgovor. Doktorsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta, 184 – 199.
- Šugman Bohinc, Lea. 2005. Kibernetika psihoterapije – razvijanje postmoderne dialoške prakse. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Šugman Bohinc, Lea. 2000. Kibernetika spremembe in stabilnosti. Socialno delo 39, 2: 93 – 107.
- Šugman Bohinc, Lea. 2008 – 2009. Psihologija za socialno delo (dodatno študijsko gradivo). Fakulteta za socialno delo.
- Šugman Bohinc, Lea, Rapoša Tajnšek, Pavla, Škerjanc, Jelka. 2007. Življenjski svet uporabnika. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Watzlawick, Paul., Weakland, John., Fisch, Richard. 2003. Na drugi način – načela postavljanja i rešavanja problema. Zagreb: Algoritam.
- Wubbolding, Robert E. 2000. Reality Therapy for the 21st Century. Philadelphia: PA.
- <http://www.posvet.org/?p=33> (15.4.2009)
- <http://www.posvet.org/?p=28> (15.4.2009)

10. POVZETEK

Glasser za teorijo izbire pravi, da je nova psihologija osebne svobode, saj je z njenim razvijanjem naredil premik od psihologije zunanjega nadzora k notranjemu nadzoru. Poudaril je pomembnost osebnega zadovoljstva in medsebojnih odnosov za posameznikovo kvaliteto življenja. In to, torej pomembnost medsebojnih odnosov in reševanje težav v njih, je tudi problem, ki sem ga izpostavila v tem diplomskem delu in v razložila skozi analizo dveh empiričnih primerov.

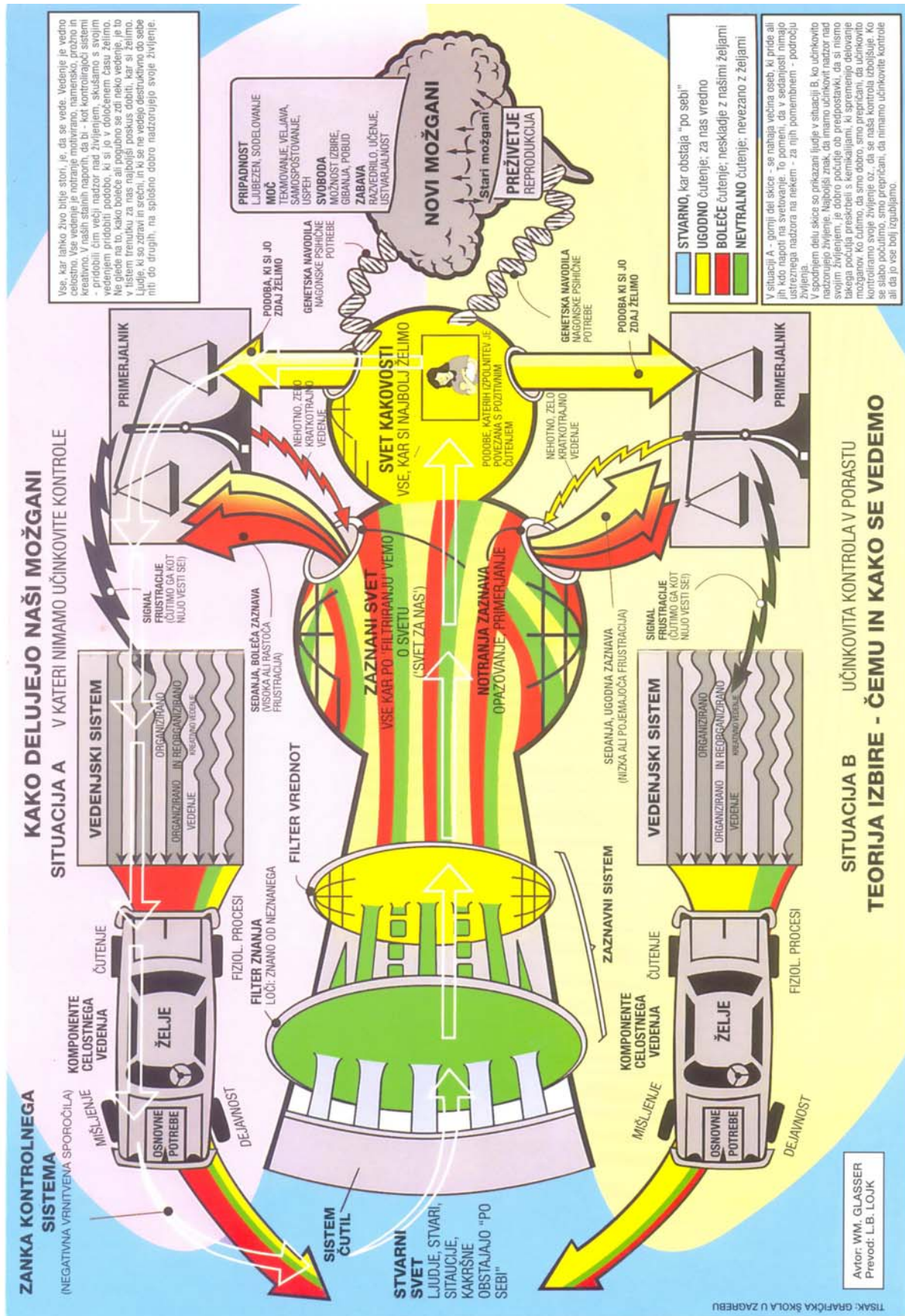
Na lastnem primeru samopomoči sem pokazala in opisala, kako učinkovita sta lahko poznavanje in raba teorije izbire v osebnem življenju in kako bi lahko njeno poznavanje mnogim ljudem olajšalo marsikatero stisko. Na primeru sem želela tudi pokazati, kakšna je razlika med psihologijo zunanjega nadzora, po kateri ljudje običajno delujemo, in med notranjim nadzorom, ter koliko bolj uspešno lahko rešujemo težave, če poznamo teorijo izbire.

Na drugem primeru, torej primeru družine B., pa sem želela pokazati, kako bi lahko socialni delavec izkoristil znanje teorije izbire in ga uspešno prenesel v proces nudenja pomoči in s tem pripomogel k učinkovitejšemu reševanju uporabnikovih težav.

Spoznavanje in razumevanje teorije izbire ni preveč kompleksno in se je lahko vsakdo nauči in jo tudi uporablja. Ni se je pa mogoče naučiti čez noč, ampak je za to potrebno veliko časa, volje in vztrajnosti. S tem ko človek enkrat uspe v svoje življenje vplesti teorijo izbire in sprejme odgovornost za svoje izbire, lažje rešuje svoje stiske in težave in si tudi izboljša kvaliteto svojega življenja. Takrat razume, kako in zakaj se ljudje vedemo in da te izbire temeljijo na slikah iz sveta kakovosti, s katerimi želimo zadovoljiti svoje potrebe. Ob tem pa je pomembno tudi zavedanje, da drugi delujejo na enak način, vendar na osnovi drugih slik iz sveta kakovosti. Za dobre odnose in njihovo kvaliteto je torej potrebno sprejeti odgovornost za svoje izbire vedenj. In ker je v socialnem delu prav tako pomembna kakovost človekovega življenja in odnos do sočloveka, je uporaba teorije izbire v socialnem delu dobrodošla. Socialni delavec bi z znanjem teorije izbire namreč najprej znal poskrbeti za svoje zadovoljstvo in kvalitetne odnose, posledično pa bi lahko bolje razumel uporabnika, si znal razložiti njegovo nezadovoljstvo in izbire vedenj v skladu s tem nezadovoljstvom in mu tako učinkoviteje pomagal pri raziskovanju novih oblik vedenja oziroma možnih rešitev.

S svojim delom sem skozi dva primera, ki sem ju opisala, želela in, upam, da tudi uspela, prikazati uporabnost teorije izbire tako v zasebnem življenju, torej neformalnih odnosih, kot tudi v poklicnem življenju, to je formalnih odnosih. Z znanjem teorije izbire človek namreč svet drugače razume. Začne se zavedati, da lahko spreminja le sebe in svoje vedenje, da ima življenje v svojih rokah in da ima vedno možnost izbire ter je za to tudi odgovoren.

11. PRILOGA



IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Tamara Korošec prvič vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2004/05 kot redna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom:

Razumevanje medosebnih odnosov in pomoč pri težavah s teorijo izbire: analiza osebne izkušnje in primera iz socialnega dela

napisala samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorice doc. dr. Lee Šugman Bohinc.

Datum: 29.6.2009

Podpis: