

PORADENSKÁ ŠKOLA W. GLASSERA: REALITY THERAPY

- PRO PORADENSKOU PRAXI NENÍ NIC PRAKTIČTĚJŠÍHO NEŽ DOBRÁ TEORIE
- Proto odborná výuka poradců má obsahovat především teoretické principy, na jejichž základě lze pak formovat praktické intervence pro poradenskou práci ..
- 'Hlavním předpokladem pro úspěšnou poradenskou činnost je znalost teorií osobnosti.
- Lidská osobnost jako kauzální zdroj chování jedince obsahuje dynamické síly, které chování utvářejí.
- Do pojmu "chování" je třeba zahrnout psychomotorické procesy všeho druhu, nejen vnější úkony a meziosobní vztahy, jež lze pozorovat, ale i nepostřehnutelné intrapsychické procesy kognitivního a emotivního rázu.
- Teorie osobnosti vysvětlují - každá z jiného. hlediska - vzájemné spojitosti a kontrasty dynamických sil, které jsou příčinami chování člověka.
- Chce-li poradce být úspěšný ve své práci, musí mít dostatečnou znalost těchto dynamických sil.
- Každá teorie osobnosti má své centrální téma, které vzešlo z osobních zážitků a zkušeností zakladatele té či oné teorie

APLIKACE TEORIÍ V PORADENSKÉ PRAXI

- Jednotlivé poradenské školy navazují na poznatky specifických teorií osobnosti.
- Formulují své poradenské a terapeutické intervence na základě určitého chápání vnitřních dynamických sil, jež utvářejí chování člověka.
- A poněvadž teorie osobnosti mají rozdílné způsoby chápání psychodynamických sil osobnosti, i poradenské školy se liší svým zásadním zaměřením a metodami, kterých používají.
- Teorie osobnosti, které chápou lidské chování jako výsledek jedincova svobodného rozhodování, mají převážně optimistický názor na lidskou přirozenost:
 - Každý člověk má vrozenou potřebu sebe aktualizace a vnitřního růstu.
 - Tyto teorie tvoří základnu pro poradenské školy s humanistickou tendencí.
- Protikladem jsou teorie, které se výhradně zabývají lidským chováním, pokud je lze objektivně pozorovat a měřit.
- Považují lidské chování za v podstatě nesvobodné, determinované především vlivy, které jsou mimo kontrolu jedince.
- Skinnerův behaviorismus (1953), zdůrazňuje, že osobnost není kauzálním východiskem lidského chování, nýbrž pouhou jeho odvozeninou.
- Tak lze stručně vyjádřit teoretický základ poradenských směrů, jež používají direktivní metody.

GLASSEROVO ŘEŠENÍ

- Aplikujeme-li předešlou diskusi na poradenskou školu Williama Glassera, pochopíme, že jeho přínos pro poradenství spočívá v pokusu o organické skloubení dvou protikladných teorií - humanistické a behavioristické.
- Jeho základní postoj je humanistický: každý jedinec má vrozenou schopnost

psychicky se rozvíjet, svobodně se rozhodovat a převzít zodpovědnost za vlastní chování.

- Behavioristické metody, kterých Glasser používá, jsou podřízeny jeho humanistickému zaměření a slouží hlavně jako techniky snazšího dosažení změn v chování klientů.

GLASSEROVO POJETÍ LIDSKÉ OSOBNOSTI

- Podobně jako Rogers (1951), fenomenologové Combs a Snygg (1959) a Maslow (1970), zdůrazňuje Glasser roli lidských potřeb v životě jedince a nutnost uspokojení těchto potřeb pro fyzické a psychické zdraví.
- Podle jeho názoru obecná medicína pečuje o naše tělesné zdraví svým důrazem na uspokojení fyzických potřeb; psychiatrie se má zabývat uspokojením našich psychických potřeb-zejména dvou základních - „*potřeby milovat a být milován a potřeby cítit, že jsme užiteční sobě samým a jiným.*“
- **Pomáhat pacientům uspokojit tyto dvě potřeby je základem skutečnostíní terapie"**
- Vzhledem k tomu, že tyto potřeby jsou společné lidem všech národností a věkových skupin, jedinec, u něhož jedna či druhá potřeba není uspokojena, trpí pocitem psychické prázdnoty a někdy i fyzickými problémy.
- Klienti, hledající psychologickou pomoc, dávají najevo, že u sebe nenalézají základní možnost k uspokojení těchto dvou potřeb.
- Protože tento nedostatek palčivě pociťují ve svém prostředí, odmítají být psychologicky spjati se skutečností, v níž žijí.
- "Pacienti mají společný charakteristický příznak: všichni popírají skutečnost světa kolem sebe (Naše) terapie bude úspěšná, budou-li ochotní vzdát se popírání světa a uznají-li, že skutečnost opravdu existuje a že oni musí uspokojovat své potřeby v rámci skutečnosti."

- Podstata Glasserovy terapie tkví v logicky plánovaném programu, který má přivést pacienta k zodpovědnému chování, k uvědomělému přijetí skutečnosti.

MÍSTO ZODPOVĚDNOSTI V LIDSKÉM ŽIVOTĚ

- Glasser odmítá determinismus jakéhokoli druhu.

- Člověk je naopak schopen svobodně a cílevědomě utvářet svůj život v rámci skutečnosti, což znamená, že přijímá zodpovědnost za své chování.

- "Zodpovědnost, pojem, který je základní pro skutečností terapii, je definován jako možnost uspokojovat (vlastní) potřeby takovým způsobem, aby jiní lidé nebyli zbavení možnosti uspokojení vlastních potřeb ... Zodpovědný člověk jedná takovým způsobem, aby získal pocit vlastní hodnoty a pocit, že je prospěšný druhým."

- Během života si každý člověk vytváří určitou identitu.

- Zodpovědnost vede jedince k získání identity "úspěšnosti" (succes identity), nedostatek zodpovědnosti vede k identitě "spěšnosti" (failure identity).

- Glasser při tom zdůrazňuje etickou dimenzi lidského chování.

- Úspěšnost pro něj neznámá "úspěch za každou cenu".

- Úspěšnosti lze dosáhnout pouze eticky správným, morálním jednáním.

- Psychiatr či poradce má za úkol ukázat klientům, jaké jednání lze eticky ospravedlnit a jaké jednání je nemorální.

- Glasserova teorie byla ve zkratce formulována trojicí pojmů: Reality; Right, Responsibility - skutečnost (realita), morální jednání, zodpovědnost (Burks, Steffle 1979).'

- Glasser (1965) odmítá konvenční způsob ztotožňování nezodpovědného chování člověka s duševní chorobou:

GLASSERŮV PORADENSKÝ PROCES

- V Glasserově pojetí je funkce psychiatra nebo psychologického poradce v podstatě intervenční a metodika poradenského procesu je především didaktická.
- Na základě teoretických závěrů o struktuře osobnosti formuluje osm fází jako osnovu svého poradenského procesu ..
- **1.vytvoření kladného vztahu s klientem.** Klienti, kteří hledají pomoc, projevují svou touhu po přátelství a po identitě úspěšnosti.
- Proto hledají styk s někým, kdo podle jejich názoru dosáhl určitého úspěchu.
- Poradce představuje pro klienta úspěšného člověka, od něhož je možno očekávat přátelské chování.
- **2.Koncentrace na chování klienta.** Když je přátelský poměr mezi poradcem a klientem vytvořen, poradce nabádá klienta, aby soustředil pozornost na způsob svého chování.
- Mnohé poradenské školy považují vhléd do klientova emotivního života za nutný předpoklad pro pochopení jeho chování a za základ jakékoli úspěšné terapie.
- Klientův vnitřní citový život je pro ně podstatnou složkou klientova problému. Glasser je opačného názoru.
- Ztotožňuje se v tomto ohledu s hlavní tezí behaviorismu: Považuje chování klienta za smě-rodatné a city pouze za následek chování.
- Podle Glasserovy teorie se poradce nemá ptát klienta: "Cítíte se spokojen nebo nespokojen?"

- Správná forma této otázky má znít: „Jaké chování vám přináší pocity spokojenosti a jaké chování pocity nespokojenosti?“
- Jak už bylo dříve naznačeno, Glasser očekává od poradce energickou snahu pomoci klientovi, aby si plně uvědomil, čím a jak se nyní zabývá.
- V počátečních fázích terapie nemá smysl ptát se, "proč" .klient jedná určitým způsobem. Glasser je totiž přesvědčen, že si tuto otázku klient zodpoví sám, až dosáhne větší míry zodpovědnosti.
- V přípravných fázích je důležité klást otázky, které klientovi pomohou plně pochopit jeho jednání.
- "Neuvědomíme-li si své chování, nemůžeme se naučit jednat s větší kompetencí".
- **3.Důraz na přítomnost.** Koncentrací na přítomnost se Glasser ztotožňuje s názory fenomenologie, gestaltismu a humanistickou psychologií.
- Zamítá psychoanalytickou tézi o pramenech našeho přítomného chování v časově vzdálených zážitcích z dětství.
- Glasser klientovu minulost prostě ignoruje.
- Domnívá se, že rozbor klientových zážitků z dětství často způsobuje pravý opak toho, čeho chceme dosáhnout.
- Dává totiž klientovi možnost vyhnout se zodpovědnosti za jeho nynější chování pomocí traumatických zážitků v dětství.
- **Pokud jde o chyby, kterých se klient dopouští, tedy o klientovo nezodpovědné chování,**
- **Glasser odmítá tendenci omlouvat klienta a svalovat vinu na jiné.**

- **4. Sebeorientace klienta.** Během rozhovoru s poradcem má klient možnost získat realističtější názor na svůj život, zejména odpovědět si na otázku: "**Uspokojuje mé nynější chování mé vnitřní potřeby?**"
- Pokud klient sám neuzná, že jeho chování mu nedává uspokojení, nelze očekávat změnu jeho chování ani ochotu uvažovat o pozitivní změně.
- Poradce musí být trpělivý a uvědomovat si, že klient musí posoudit z osobního hlediska prospěšnost nebo neprospěšnost svého chování.
- Poradce ovšem dává klientovi podněty k sebeorientaci - nejen slovy, ale také silou své osobnosti, která zde hraje významnou roli.
- "Terapeut musí být velmi zodpovědný člověk - pevný, zainteresovaný, lidský a citlivý.
- Musí být schopen uspokojovat své osobní potřeby a být ochoten' hovořit o svých vlastních vnitřních konfliktech, aby pacient viděl, že je možné jednat odpovědně i když je to někdy obtížné."
- **5. Cesta k zodpovědnému chování;**
- Důležitá fáze, která vede až k rehabilitaci klienta, začne teprve tehdy, když klient "uzná, že jeho chování je nezodpovědné"
- Glasser (1965) připomíná terapeutům, že učit klienty zodpovědnosti neznamenaá slibovat jim především spokojenost a štěstí: .
- "Spokojenost najdeme nejjistěji, jsme-li ochotni přijmout zodpovědnost za své chování.
- Nezodpovědní lidé, kteří se vždy' snaží najít štěstí, aniž by přijali zodpovědnost, prožívají jen krátká období radosti, nikoliv trvalou spokojenost"

- Poradce má pomoci klientovi vypracovat praktický plán s dosažitelným cílem, který má mít vlastnosti zdravého chování. Glasser zdůrazňuje, že zdravé chování
- 1) může klient uskutečnit sám a bez větších obtíží,
- a 2) dává klientovi možnost zlepšit způsob svého života;
- 3) nevyžaduje však soutěžení s jinými.

- **6.Klientův závazek.** Pro realistický plán je důležité, aby klient věděl, kam směřuje.

- Plán je první podstatný krok směrem k cíli, sám o sobě však nestačí k jeho dosažení.
- Klient musí být dostatečně motivován, aby na sebe převzal závazek jednat podle tohoto plánu.
- Jeho počáteční motivace se bude dále zvyšovat pozvolným dosahováním dílčích cílů

- **7.Žádné omluvy.**

- V případě, že klient svůj závazek nesplnil; je zbytečné zjišťovat důvody, proč se tak stalo a okolnosti, které k tomu přispěly.
- Je však třeba ujasnit si s klientem, považuje-li závazek nadále za důležitý pro uspokojování svých potřeb.
- V případě, že se jasně ukáže, že klientův závazek je nevhodný, je třeba zrevidovat způsob řešení problému.
- Poradce má přitom zdůraznit, že pro každou situaci lze najít rozumné, realistické řešení, k němuž se klient ve vlastním zájmu může zavázat

- **8.Žádné punitivní opatření (tresty).**

- Glasserovo odmítavé stanovisko vůči punitivním zákrokům je třeba hodnotit v souvislosti s jeho zkušenostmi, získanými ve škole pro deviantní děvčata v Kalifornii.
- Školní instituce' tohoto druhu většinou považují tresty různých stupňů za vhodné, výchovné prostředky.
- To však neplatí o logických důsledcích klientova chování.
- Domluví-li se 'klient a poradce předem, že se z nesplnění určitého závazku automaticky' vyvodí pro klienta nějaký nepříjemný důsledek, není to punitivní zárok zvenčí
- Za příklad takové-ho logického důsledku klientova chování lze uvést předem ujednané poukázání určitého finančního příspěvku ve prospěch sportovního klubu, který je v klientově nepřízni.

ZHODNOCENÍ GLASSEROVY SKUTEČNOSTNÍ TERAPIE

- Glasserovo pojetí psychologického poradenství se často odchyluje od zásad klasických teorií, které je předcházely.
- Glasser zcela zamítá psychoanalýzu.
- Ale i z teorií, s nimiž souhlasí, si vybírá jen některé jejich zásady, a odmítá jiné.

Přednosti.

- Glasserova skutečnostní terapie dosáhla za posledních 30 let nepopiratelných úspěchů v oblastech psychiatrie, poradenství a pedagogiky.
- Objektívni data sama o sobě potvrzují zásadně pozitivní hodnocení.
- Skutečnostní terapie se velmi osvědčila v poradenské praxi - preventivní i korektivní - u klientů, trpících nedostatkem osobní zodpovědnosti, zejména u

mladistvých a deviantních

- Glasserova teorie je celkem jednoduchá a srozumitelná a lze ji bez větších obtíží aplikovat.
- Autor při její explikaci podává jasnou a přehlednou osnovu poradenského procesu a vždy znovu zdůrazňuje základní pojmy a cíle.
- Doporučuje také prostředky, kterých je možno používat k překonávání překážek, které klientovi ztěžují dosažení zodpovědnosti.

Nedostatky.

- Nekomplikovanost Glasserovy teorie, která je její velkou předností, je bohužel také příčinou jejích základních nedostatků.
- Lidská osobnost je velmi složitá:
 - 1) chování je ovlivňováno nejen vědomými rozhodnutími jedince, nýbrž také genetickými a sociálními – faktory
 - 2) z motivace člověka nelze vylučovat dynamické vlivy emocí, vědomých i podvědomých;
 - 3) konečně jedinec ve svém životě prochází početnými: vývojovými fázemi a jejich vliv se zrcadlí v jeho přítomném chování.
- Ve světle těchto skutečností je Glasserova interpretace lidské osobnosti často zjednodušující.
- Zabývá se převážně, viditelným chováním klienta a odmítá brát v úvahu prvky, ovlivňující toto chování - zážitky z minulosti a motivační dynamiku emocí.

Závěr.

- Ve své klasické formě je Glasserova skutečnostní terapie. velmi úspěšná při práci s klienty, kteří se zdráhají přijmout odpovědnost za své chování.
- Je však méně vhodná. pro poradenskou práci s klienty, kteří trpí problémy emocionálního rázu.

Literatura:

- **Název :** Terapie realitou
- **Autor :** William Glasser
- **Popis :** kniha Terapie realitou je základním dílem stejnojmenného terapeutického směru, pomáhajícího emocionálně narušeným lidem
Vyšlo : 14.05.2001
Počet stran : 189
Nakladatelství : Portál 2001