



# Realitetna terapija

**Realitetna terapija je metoda svetovanja oz. psihoterapije, s katero terapevti učijo ljudi, kako upravljati s svojim življenjem, kako izbrati bolj zadovoljive odločitve in razviti moč za premagovanje stresa in problemov v življenju. Sodobna realitetna terapija je podprta s teorijo izbire. Z osnovami teorije izbire seznanijo tudi svetovanca. Koliko, je odvisno od njega. Jedro realitetne terapije je trditev, da ne glede na to, kaj se nam je v življenju zgodilo oziroma, kaj smo doslej v življenju počeli, lahko v sedanosti vedno izberemo vedenje, ki nam bo pomagalo bolje zadovoljiti naše potrebe zdaj in v prihodnosti. Potreb ne moremo zadovoljivo tešiti brez povezanosti z drugimi ljudmi, zato je naloga realitetne terapije ta, da pomaga ljudem ponovno ali na novo razvijati čim boljše odnose s soljudmi. Uporabnost realitetne terapije je izredno široka: njena prednost je, da je lahko uspešna s prostovoljnimi in neprostovoljnimi »svetovanci«.**

## **Teorija izbire in realitetna terapija**

**Povratna sporočila ljudi, ki so prebrali tezo Teorije izbire, so privedla do prepričanja, da so se mnogi naučili živeti tako, da ohranjajo in izboljšujejo odnose. Ko smo naprimer "depresivni" ne recimo sebi ali komu drugemu: "Depresiven ali depresivna sem." Namesto tega recimo: "Izbiram depresiranje, ker mi neki odnos v življenju trenutno ne ustreza. Poskusil bom priti do boljše izbire." Če bomo prevzeli to pobudo, bomo takoj sprevideli, kako nas ustrezna slovnična raba lahko privede do sklepa: Če izbiram vse, kar počnem, morda lahko izberem kaj boljšega.**

**Teorija izbire predstavlja teorijo, da smo odgovorni ne le za prestopniško vedenje, neuspeh v šoli in duševno bolezen, ampak da ta vedenja dejansko izbiramo. V bistvu izberemo vse, kar počnemo. Takoj se nam pojavi vprašanje: Če izberemo vse, kar mislimo in razumemo, kako pa potem razložimo nestvarna pričakovanja in privide? To pa so motnje mišljenja in zaznavanja. Skoraj v vsakem pomembnem celostnem vedenju, ki ga izberemo, je velik delež ustvarjalnosti. Ustvarjalnost, ki jo sproži neka frustracija, ves čas deluje v naših možganih in nam lahko ponudi novoustvarjena dejanja, misli ali zaznave, čustva in fiziologijo. Ker pa so sestavine med sabo povezane, predstavlja sprememba ene sestavine vir novega celostnega vedenja.**

**Teorija izbire pravi, da si izbiramo prav vse, vključno z nezadovoljstvom, ki ga občutimo. Drugi nas ne morejo niti onesrečiti niti osrečiti. Vse, kar nam drugi dajo, je le informacija, vendar nas ne more pripraviti do tega, da bi nekaj naredili ali občutili. Gre le v naše možgane, kjer jo obdelamo in nato odločimo, kaj bomo. Seme naše nesreče je posejano zgodaj, ko se začnemo srečevati z ljudmi, ki so spoznali, kaj je dobro tudi na nas. Čutijo se poklicani prisiliti nas k tistemu, kar vedo, da je prav.**

**Če ne trpimo zaradi posledic starosti, revščine ali bolezni, je večina težav posledica nezadovoljujočih medsebojnih odnosov. Če živimo teorijo izbire, postanemo učinkovitejši, ker se posvetimo kakovosti informacij, ki jih dajemo drugim in ne sredstvom, s katerimi bi jih prisilili, da naše informacije upoštevajo. To omogoča stalno rast kakovosti odnosov med zakoncema, starši in otrokom, učitelji, učenci, vodjo in delavci in ljudmi nasploh. Zadovoljstvo lahko dobimo brez upoštevanja drugih, srečo pa le, če se znamo srečati z drugimi.** (vir: <http://psihoterapija.lektura.si/realitetna-psihoterapija.html>)



### Priporočilo društva:

Preberite knjigo z naslovom "Realitetna terapija v praksi", avtor Dr. William Glasser, ki temelji na resnicah, mimo katerih ne moremo. V knjigi popelje bralce v svoj delovni prostor in prek pogovorov s svojimi svetovanci nazorno prikaže, kako predstavlja svoje znane terapevtske teorije v prakso. Bralcu prikaže, kako se znebiti nadziranja, kaznovanja in razmišljanja na način "vem, kaj je dobro zate", ki se pojavlja skoraj vedno, ko so ljudje v medsebojnih konfliktih.