SMÅSKRIFTSERIEN NR. 2

KRUS

KRIMINALOMSORGENS UTDANNINGSSENTER

Realitetsterapi i framtidsplanlegging

Kontrollteori – oppdragelse i norske fengsler

Realitetsterapi/kontrollteori og kognitiv terapi

BRUK AV REALITETSTERAPI I

FRAMTIDSPLANLEGGING

☼

KAN KONTROLLTEORIENS FORKLARING

OM OPPDRAGELSE OVERFØRES TIL DEN

SOSIALE LÆRINGSPROSESSEN I NORSKE FENGSLER

☼

REALITETSTERAPI/KONTROLLTEORI

KOGNITIV TERAPI

LIKHETER OG ULIKHETER

HVA SKILLER, HVA FORENER?

Utgiver: KRIMINALOMSORGENS UTDANNINGSSENTER
Teisenveien 5

Tidsskriftsadresse: Boks 6138, Etterstad
0602 Oslo

Ansvarlig redaktør: Harald Føsker

Redaktør: Egil Larsen

Skriving/layout: Sidsel Stageberg

Sendes til alle fengselsanstalter og friomsorgskontorer i Norge.

Opplag: 1000 eks.

Stoff som benyttes, står for forfatters egen regning.

Småskriftserien
nr 2 1993

FORORD

Dette nummeret av **Småskriftserien** er i sin helhet viet Realitetsterapi og teoriens relevans til fengselspraksis. Artiklene er ingen innføring i teorien og metoden, men mer refleksjoner over noen tema i Realitetsterapien (RT). Bidragene er skrevet av Tor Petersen, underdirektør på Ullersmo, Håkon Melvold, inspektør på Ila, og Wilhelm Meek Hansen, lektor på KRUS. Bakgrunnen for redaksjonens valg er avslutningen av veilederutdanningen som KRUS har arrangert for ansatte i fengslesvesenet. Det er nå en stab av ansatte på alle nivåer i vesenet som kan bistå anstalter og avdelinger med rådgiving knyttet til metodisk arbeid og RT.

Veilederutdannelsen har vart i 18 måneder og vært en veksling mellom samlinger og egenpraksis/oppgaver mellom samlingene. Det har vært opprettet litteraturstudiegrupper distriktsvis og oppgaver er blitt skrevet om aktuelle tema. Hele kurset hadde 21 samlingsdøgn og ble ledet av Svein Brekke Gundersen. Samlingene besto av teorigjennomgang og drøftinger, rollespill og undervisningsvideoer fra USA. Det har vært en veilederutdanning med stor vekt på egenaktivitet og gruppedeltakelse på samlingene.

Navn på aktuelle personer som kan gi veiledning fåes ved henvendelse til KRUS.

Småskriftserien har i sine siste nummer brukt mye spalteplass på RT. Redaksjonen håper at det har vært til nytte og inspirasjon. Vi sikter oss nå inn på andre tema i de kommende nummer. Vi har allerede planlagt de to neste og har som mål å komme ut noe oftere.

Neste nummer skal dekke et større seminar på KRUS 6. og 7. desember, "Kriminalomsorg underveis - prosjektmani eller styrt fagutvikling". Vi tror, utfra programmet, at denne konferansen vil gi etaten nye impulser.

Vi ønsker leserne lykke til med lesningen av dette nummeret og tar gjerne imot innlegg om det som er presentert.

Egil Larsen
redaktør

Av Tor Petersen

BRUK AV REALITETSTERAPI I FRAMTIDSPLANLEGGING

Realitetsterapi er en pedagogisk metode som er godt egnet i arbeidet med å hjelpe mennesker til å få til nødvendig endring i sitt eget liv. Jeg vil i denne artikkelen peke på sammenhenger og nødvendig avhengighet mellom det vi i fengselsvesenet kaller framtidsplanlegging og bruk av pedagogisk metodikk. Jeg anser at innføring av pedagogsik arbeidsmetode i hjelpearbeidet med systematisk framtidsplanlegging er nødvendig. Målsettingene som er satt opp for fengselsetaten vil da i større grad enn i dag bli oppfylt.

I den norske kriminalomsorgen liker vi å se på oss selv som velutviklede og velskolerte, og at virksomheten bygger på at humanisme og rettssikkerhet er satt i høysetet. I forhold til land vi liker å sammenligne oss med, mener vi at vi har kommet langt i utvikling av straffereaksjoner som er et velutviklet demokrati verdig.

Vi er bevisst på at fengselsvesenet bygger på lovgivning som er trygt forankret i menneskelige rettigheter som ligger i forkant av internasjonale avtaler og konvensjoner. Vi er ofte så selvsikre på dette området at vi knapt nok kontrollerer om dette stemmer.

Når sider ved vår strafferettspleie blir satt under lupen av internasjonale institusjoner, som da det norske sikringsinstituttet ble gransket og kritisert av den insternasjonale domstolen i Haag, løfter vi på øyenbrynet og spør: Gjelder dette virkelig oss ?

Vi som arbeider med opplæring av personell i fengselsvesenet, liker å presentere Norge som landet med den mest omfattende utdanningen for fengselsbetjenter i hele verden. Vi forutsetter at det som blir gjort her hos oss er bortimot det som er mulig for å utdanne bevisste og profesjonelle fengselsbetjenter. Det fører igjen til at vårt fengselsvesen har de beste forutsetninger for å nå sine mål.

Når vi konfronteres med tallene for tilbakefall til ny kriminalitet etter løslatelse fra soning i våre fengsler, blir mangelen på måloppnåelse lett bortforklart med den håpløse situasjonen fengselsansatte står i. For det første er det lett å sette fingeren på at det er vanskelig å igangsette positive endringsprosesser hos mennesker som er tvangsplassert. For det andre blir mangel på måloppnåelse ofte forklart med at det klientellet som kommer i fengsel til stor del er gitt opp av andre hjelpeinstitusjoner tidligere. Dessuten hevder mange at det er liten vits i å sette i gang positive tiltak så lenge ettervernsapparatet i så stor mangel er ressurser.

Disse argumentene kan hemme en videre utvikling i fengselsvesenet og er kun egnet til å rettferdiggjøre dårlig samvittighet.

Det skal ikke stikkes under en stol at vi i Norge har et godt utdannet personale i fengselsvesenet. Det profesjonelle nivået har steget på alle plan, og det formelle og uformelle kunnskapsnivået hos fengselsansatte er i stadig positiv utvikling. Vi har en god åpenhet til samfunnet og til media, og en kontinuerlig og åpenhjertig diskusjon innad i systemet. Mangelen på måloppnåelse er på tross av dette synlig. Derfor er det viktig å være på søken etter nye og bedre metoder å jobbe ut fra.

En av de forholdene som kan bidra til at fengselsetatens tjenestemenn kan få et mere bevisst forhold til å oppnå målsettinger som er nedfelt i lov, reglement, stortingsproposisjoner og etatens egne plandokument, er mere systematikk i arbeidet med den enkelte innsatte.
Det er også et klart behov for å systematisere arbeidet for å få mer ut av de ressursene som er stilt til disposisjon. Bruk av pedagogisk tenkning og veiledning vil kunne bedre arbeidet i fengslene både kvalitetsmessig og i forhold til å få mere ut av ressursene.

REALITETSTERAPI SOM ARBEIDSMETODE

Realitetsterapi (heretter RT) har opp gjennom 80-årene blitt presentert som rådgivningsmodell for ganske mange fengselsansatte. Det har blitt holdt introduksjonskurs for personalgrupper, enkelte fengsler, spesielle avdelinger og det har vært holdt kurs der enkelte ansatte fra hele landet har fått en viss innføring i metoden. En del grupper har også fått oppfølgingskurs. I det store og hele har metoden blitt godt mottatt av de ansatte i fengselsvesenet som har stiftet bekjentskap til den. De aller fleste sier de lett kan bruke hele eller deler av metoden i sitt praktiske arbeid.

Men som med mange opplæringsprogrammer glipper det når lærdommen skal forenes med virkeligheten i det daglige arbeidet. Virkeligheten er på dette området som i mange andre sammenhenger, at betjentene som er de som i første rekke har gått på kurs og lært metoden, som oftest ikke har virkemidler til å komme i rådgivnigsposisjon i forhold til den enkelte innsatte. I tillegg bryter metoden med en del tradisjoner innenfor fengselsvesenet. Innføring av metodisk tenkning krever holdningsmessig endring. Mye av rettssikerhetstenkningen bygger på en byråkratisk organisasjonsmodell, en modell hvor integritet og profesjonell avstand er bærende elementer. I denne tankegangen er det viktig at alle spørsmål blir vurdert opp i mot det juridiske og det formelle. Saksbehandlingstiden blir ofte lang. Konsekvensene på uønsket atferd blir korrigert i den grad den strider mot lov og regler, men lite i forhold til hva som gagner framtiden til den innsatte. Dessuten kommer nødvendige konsekvenser så sent at det som oftest føles som urettferdig straff, selv om reaksjonen i seg selv kan være grei nok.

Til tross for at det kan bli komplisert, vil den satsingen som de siste to tre årene har blitt gjort på metodetenkning i fengselsvesenet og spesielt på RT, etterhvert forventes å bære frukter. I dag får alle aspirantene som gjennomgår Fengselsskolen innføring i pedagogisk/metodisk arbeid med stor vekt på RT. Den gruppen av lærere/veiledere som nå er ferdig med sin utdannelse, vil kunne bidra til at de som har fått opplæring, og som vil kunne få opplæring av denne gruppen, også vil kunne få oppfølging i arbeidssituasjonen.

Det er imidlertid mange faktorer som skal på plass før det er mulig å oppnå optimal effekt av opplæringen. En av disse faktorene vil være å legge opp til at betjentene får verktøy og rom for å komme i rådgivningsposisjon overfor den enkelte innsatte. Skal betjentene kunne komme i rådgivningssituasjon må det legges opp systematikk og en organisasjonsmessig struktur rundt rådgivingsarbeidet som overlater veiledningsansvaret til betjenten. Betjentene og verksbetjentene må i størrre grad bli sentrum i organisasjonen. Den omliggende organisasjonen må se på seg selv som bidragsytere til de som står nærmest den innsatte.De overordnede tjenestemennene og spesialistgruppene må i større grad bistå som pådrivere og faglige veiledere for betjentene. Det innebærer at førstebetjenter og inspektører må kjenne metoden minst like godt som betjentene.

FRAMTIDSPLAN

Det har blitt utarbeidet ulike skjema for rådgivning/oppfølging av den enkelte innsatte. Noen har kalt disse skjemaene løslatelsesplan, andre kaller planene soningsplan eller framtidsplan. Jeg vil her kalle dette for framtidsplan som vil kunne dekke også de to andre benevningene.
Hensikten med framtidsplanen er at det blir den enkelte innsattes egen plan, og at det bør være fengselsbetjenten som er den primære kontakten og bistandsyteren i arbeidet med planen.

Bruk av framtidsplan har blitt brukt systematisk ved en del fengsler i noen tid. Ved Bergen landsfengsel avd. Osterøy, et åpent kontraktfengsel som ble åpnet i oktober 1982 med plass til 29 innsatte, ble det dengang overlatt til betjentene som primærkontakt å bistå de innsatte med utarbeidelsen av løslatelsesplaner.

Ved mottak gikk betjenten gjennom planleggingsskjemaet med den innsatte. Her var det plass til å nedtegne den innsattes ressurser på innsettelsestidspunktet, litt om familiebakgrunn, men mest konkret nedtegning av skolegang, yrkeserfaring, økonomi, hobbyer og særlige interesser/ferdigheter, sosiale kontakter og litt om helse.

Planen ble etter hvert utfylt med de planene den innsatte selv bygde opp for tiden etter løslatelsen. Den ble komplettert med de tiltak som var nødvendig å sette i gang for den innsatte for å nå sine mål.

En betjent på avdeling Osterøy kunne være kontaktperson/hjelper for to til tre innsatte. Det ble nedlagt et enormt arbeid og engasjement i disse planene de første årene. Engasjementet var så høyt at betjentene i en del tilfeller brukte vesentlig tid av sin fritid til å bistå de innsatte.

Senere har arbeidet med framtidsplaner gått litt opp og ned ved avd Osterøy, bl. a. med endring fra det opprinnelige opplegget med en betjent som primærkontakt til at flere betjenter har arbeidet i team rundt en innsatt.

Framtidsplaner har etter hvert blitt introdusert i mange fengsler som planleggingsredskap uten at betjentene har blitt involvert i samme utstrekning som

ved Osterøy. Ved de fleste fengslene er dette planarbeidet lagt til sosialavdelingen og sosialkonsulentene.

Etter mitt skjønn vil ivaretagelse av arbeidet med framtidsplaner være velegnet for fengselsbetjentene. Det forutsettes at betjentene er skolert i selve planleggingsarbeidet og i en arbeidsmetode som RT.

I dag er bemanningen ved de fleste fengsler øket til et nivå som gjør det mulig for fengselsbetjenten å gå inn i veiledningsarbeidet med de innsatte i større grad enn hva tilfellet er. Betjentene har etter hvert god nok grunnskolering for oppgaven. Det som mangler mest er praktisk organisering, bevisstgjøring og prioritering av disse oppgavene. Dette vil nok kreve en vesentlig holdningsendring på flere plan.

En av nøklene til positiv utvikling ligger i vesentlig styrking av systematikk og metodikk i hjelpearbeidet. Uten metodisk verktøy vil hjelperen til tross for et velmenende engasjement lett involvere seg i hjelpearbeidet på en uprofesjonell måte. Jeg vil forsøke å vise at en videre profesjonalisering av fengselstjenestemenn med fordel kan bygge på bruk av framtidsplan og RT. Planverk og metode vil stå i et sterkt avhengighetsforhold til hverandre i denne teorien.

Jeg har tidligere vært inne på at vi lett finner unnskyldninger for at residivet er så stort. Vi har innfunnet oss med at "det er sånn det er". Det uttrykker ikke særlig tillit til at innsatte kan få i gang en positiv endringsprosess for seg selv under soningsforløpet. Rammefaktorene for metodisk arbeid i fengslene er ofte problematiske. Forandringsarbeidet blir defor ofte vanskelig. Det er dette som har ført til at nyutdannede fengselsbetjenter som kommer fra Fengselsskolen full av entusiasme blir utsatt for "virkelighetssjokket". Den opplæringen de har fått blir ikke utnyttet. Dette fører til at mange betjenter etter kort tids tjeneste faller inn i rekken av de som sier at det ikke nytter.

Målsettingen i fengselslovens § 14:

- "hindre skadevirkninger av straffen"

og

- "fremme tilpasning til samfunnet"

kan etterhvert føles som uoppnåelig, ja til og med som provoserende, etter tilbakeslag og skuffelser over at mange innsatte har "sviktet".

For å komme videre i arbeidet som målsettingen i fengselsloven legger opp til, vil det være viktig at innsatte får arbeide med sin egen plan - framtidsplan. Betjenten skal ikke gjøre planen til sin plan, men hele tiden være den som har den nødvendige profesjonelle avstanden i den innsattes plan under rådgivningen. For at betjenten skal kunne lykkes i dette arbeidet, vil det verktøyet som ligger i en pedagogisk metode være uunværlig. Ut fra mitt syn vil RT fylle dette behovet på en meget god måte.

PROFESJONELL INVOLVERING

Et av de viktigste begrepene i RT er involvering. I fengselsvesenet er det liten tradisjon på at tjenestemennene skal involvere seg i den innsatte. Tvert imot, opplæringen av fengselsbetjenter bygde til langt opp i 80-årene i strek grad på viktigheten av å holde avstand. RT's involveringsbegrep tilfører noe nyttig og positivt for de fleste. Betjenten skal som veileder og hjelper læres opp til skape et godt rådgivningsklima gjennom å involvere seg i den innsattes situasjon. RT presiserer imidlertid det at en personlig og ekte involvering ikke skal innebære at betjenten skal bringe sine private ting inn i arbeidet med den/de innsatte. Involveringstankegangen i RT vil være til vesentlig hjelp for at fengselsbetjentene skal kunne komme inn i et godt tillitsforholdtil innsatte. Denne metoden etablerer en likeverdig menneskelig kontakt mellom innsatt og betjent.

I en situasjon der den innsatte og betjenten blir involvert i hverandre gjennom planleggingen av den innsattes nære og fjernere framtid, vil de avgrensingene i involvering som klargjøres gjennom rollebegrepet og rolleetablering være nødvendig for at betjenten skal kunne opprettholde nødvendig uavhengighet/integritet. For at det skal kunne etableres et godt samerbeidsklima, er det viktig at fengselsbetjentene blir godt innforstått med hva involvering har av betydning. Samtidig må den profesjonelle rollen aldri tapes av syne. Den innsatte skal også være bevisst på hvilken rolle han har i det hele.
En profesjonell måte å involvere seg i hjelpearbeidet på er for øvrig helt i trå med den alminnelige tjenesteinstruks for fengselsvesenet. (Instruks 2)
En framtidsplan som er bygd opp noenlunde som den jeg viste til fra Osterøy er et godt utgangspunkt for å veilede ut fra RT.

Ved å legge vekt på de ressurser den innsatte har, uten å trekke fram alle de feilgrep og alt det mislykkede, er det mulig å starte arbeidet mot en positiv endringsprosess også innenfor de rammene fengselsstraff setter. Dette vil for mange innebære et brudd med hvordan de har blitt vant til å se på seg selv og sine muligheter. RT kan bidra til at betjenten hjelper den innsatte å hente fram de bildene på hva han/hun har lyktes med, og det positive dette førte til, for så å bygge videre på de mulighetene dette gir av rom for nye planer.
Gjennom arbeidet med å trekke fram positive erfaringer, vil det være mulig å legge små planer som kan føre til at nye positive erfaringer kan oppnås. Betjentens bevissthet om å flytte fokus fra det negative til det positive gir større muligheter til å fastsette stadig nye mål.

Gjennom RT vil betjenten som veileder for en innsatt være bevisst på at planene som legges skal være gjennomførbare - målene skal være noe å strekke seg etter.
Arbeid med framtidsplaner gjennom fasene i RT vil sikre at det ikke oppstår misforståelser mellom den innsatte og betjenten.
Ut fra den planmessige tankegangen vil det alltid være mulig å komme fram til avtaler det er enighet om. Mangel på framskritt, kan også nedtegnes som en enighet dersom begge parter er enige om tid for å ta opp problemstillingen igjen. Her vil Glassers egne postulater om tålmodighet, enkle avtaler og om aldri å gi opp være nyttig å bli minnet om.

Forståelsesmodellen som ligger i kontrollteorien er av vesentlig betydning for en betjent som skal bistå i framtidsplan/arbeid. Bevisstheten om de grunnleggende behovene er en støtte når betjentene skal hente fram innsattes egne ønsker om hva han/hun vil legge vekt på for seg selv. Her kan betjenten systematisk sjekke ut og bevisstgjøre om hvordan den innsatte vil dekke sine behov for tilhørighet, selvrespekt (makt), frihet og moro. Som oftest er de fysiologiske behovene godt dekket i en fengselsinstitusjon.(Ofte uten at den innsatte selv trenger å anstrenge seg for det. Dette kan være et tankekors i seg selv.)

Som veileder er det viktig å skjønne de problemene som kan oppstå når innsatte generelt ikke får dekket sine behov under frihetsberøvelsen.
Avstanden mellom det en innsatt ønsker seg og hva han/hun reelt kan oppnå for å dekke sine behov kan bli så stor at følelsessignalene kan bli vanskelig å kontrollere. Det kan i visse sammenhenger være av betydning å lære den innsatte selv noe av kontrollteorien. Det kan føre til at frustrasjonen ikke blir for stor og håpløsheten i soningssituasjonen ikke blir en sperre for videre utvikling.

Framtidsplanen blir et dokument der den innsatte setter opp mål for soningsperioden og for tiden etter løslatelse. Planen for soningsperioden skal ha to hovedsiktemål:

1. Planlegging av soningstiden på en slik måte at den innsatte unngår skadelige sidevirkninger av oppholdet.

2. Legge plan for aktiviteter i soningstiden som bygger opp under planen til løslatelsen.

For at en innsatt skal være forberedt på livet etter fengselsoppholdet, er det viktig å få han/hun inn på tanken om å sette i gang med positiv aktivitet. Aktiviteten i seg selv vil være av avgjørende betydning for at den som soner dom skal kunne opprettholde en fysisk og psykisk beredskap som er nødvendig for å takle samfunnet etter løslatelsen. Jeg vet ikke om noe annet sted enn fengsel der faren for "brakkesyken" er større. Enkelte innsatte går inn i en dvaleliknende tilstand der evnen til å handle svekkes dag for dag. En planlegging av oppholdet der det tas reelt hensyn til teorien om total atferd blir derfor av stor betydning.

ATFERDSSYSTEMET

Atferdssystemet er et sentralt begrep i kontrollteorien og deles opp i fire deler:

- Følelsene
- Tankevirksomheten
- Handlingene (gjøredelen)
- Helsen

Hovedtankegangen bak denne delen av teorien er å hjelpe mennesket til å ta styring over tankene og å handle positivt for seg selv. Det er lett å la seg overmanne av håpløse følelser. Ved å tenke planmessig positivt og handle ut fra det som er best for

en selv i den gitte situasjon, vil mennesket oppnå å bedre følelsen og unngå den psykosomatiske negative virkningen.

Innsatte som går i dvale vil lett la de håpløse følelsene ta overhånd - følelsen av håpløshet som sperrer for muligheten til å få tilfredsstilt sine behov. I en slik dvale vil tankeverden fort domineres og kontrolleres av den kreative prosessen som maler opp og opp igjen på de negative erfaringsbildene. I slike situasjoner kan hele atferdssystemet gå i stå. Til slutt blir man ikke en gang i stand til å handle når kroppen sier i fra om at det "går på helsa løs" i bokstavelig forstand.

Det vil være av avgjørende betydning for en som skal bistå en innsatt i å legge framtidsplaner, at han kjenner igjen signalene til innsatte som ikke har kontroll over egen atferd. En bevisstgjøring på å ta kontroll over egen situasjon gjennom å ta mest mulig styring over tankene og gjennom positiv aktivitet, vil bety mye for den innsatte i arbeidet med "å hindre skadevirkninger". Betjentene har stor nytte av å forstå teorien om totalatferd i motivasjonsarbeidet.

I arbeidet med framtidsplan er det viktig å få fram det som den innsatte mener er kvalitativt godt. Det er viktig at det er den innsattes uttrykk for hva som er kvalitet på livet som skal ligge til grunn for planleggingen.

På dette området vil det i forhold til enkelte innsatte være vanskelig å forene det som er deres mål på kvalitet og det målet for ansvarlighet som ligger i bunnen av RT. Mange innsatte har vært vant til å tilfredsstille sine behov uten å tenke på andre enn seg selv. Bevisstgjøringen om at alle behovstilfreddstillende handlinger skal skje på en slik måte at atferden/ handlingen ikke fratar andre i å få oppfylt sine behov er et nødvendig korrektiv for oss alle, og spesielt viktig å legge vekt på i arbeidet med de som har vært vant til å dekke sine behov gjennom kriminelle handlinger

Under soningen vil framtidsplanen i en kontinuerlig prosess få nytt innhold. Underveis vil målet på hva som er viktigst for den innsatte stadig endre seg. Dette vil være lettere å forstå ut fra Glasssers egen forklaringsmodell på hva som er beste kvalitet. Ut fra hans teori vil nettopp det som betyr mest for en selv stadig utvikle seg. Naturlig nok vil en som har gjennomført ungdomsskolen, og er i ferd med første året i den videregående skolen, ikke være fornøyd med å ha som mål å gå opp til eksamen i ungdomsskolen.

I veiledningssituasjonen vil RT som metode bety mye for å få til konstruktive og målrettede samtaler/møter. Som tidligere nevnt vil involveringstankegangen være av absolutt betydning for å få til en troverdig rådgivnigssituasjon. Det vil også være den delen av RT som vil kreve mest opplæring og veiledning. Fengselsvesenet har ikke den beste tradisjonen på dette området.

Systematisering av samtalen gjennom fasetenkning medvirker til at samtalene blir mere målrettede. Mulighetene for den innsatte til å manipulere og vri seg unna forpliktelser blir vanskeliggjort når betjenten arbeider ut fra en strukturert metode. Den metodiske tenkingen vil også føre til at planen blir den innsattes, ikke betjentens. Dette innebærer at betjenten kan opprettholde en profesjonell holdning til det som skjer med den innsatte, og at betjenten dermed slipper å ta på seg "skyld" for noe

som ikke går etter planen. Det vil igjen føre til at det blir lettere å starte på nytt etter et feilskjær uten å bebreide den innsatte, men legge opp til at målet nås ved neste forsøk.

Jeg tror at RT og framtidsplan vil være bidrag som kan løfte rådgivningsarbeidet i fengslene, og dermed gjøre sitt til at den profesjonelle holdningen til arbeidet i fengslet heves noen hakk.

Vi står imidleritid ikke overfor enkle oppgaver. Skal betjenten utføre veiledningsarbeidet vi her snakker om, er det nødvendig at det skjer en vesentlig strukturendring i de fleste av våre fengsler.
Det må legges til rette for at det blir avsatt tid til rådgivningsarbeidet. Andre oppgaver må da sannsynligvis nedprioriteres. Rent fysisk må det være mulighet for at innsatt og betjent kan være et sted og arbeide i fred. Et slikt arbeid vil gripe inn i hverdagen til andre yrkesgrupper, noe som lett kan føre til at man møter motstand.

Til slutt vil jeg peke på de oppgavene som gruppen av veiledere/lærere i RT står overfor. Vi må i tillegg til å drive opplæring av betjentene, få forståelse for behovet for opplæring av lederne. I tillegg vil en del av regelverket som ligger til grunn for driften av fengslene i dag, stå til dels i strid med de forutsetningene metodetenkning krever. Derfor må det legges metodisk tenkning inn i husreglene til det enkelte fengsel. På lengre sikt vil det være ønskelig at fengselsreglementet også tar hensyn til pedagogisk tenkning.

Disse oppgavene er langt fra håpløse, men det vil ta tid før den satsingen på soningsplaner og metodetenkning som er kommet i gang vil bære skikkelige frukter. Det er derfor viktig å arbeide i den ånden som RT har i seg: GI ALDRI OPP.

Av Håkon Melvold

KAN KONTROLLTEORIENS FORKLARING OM OPPDRAGELSE OVERFØRES TIL DEN SOSIALE LÆRINGSPROSESSEN I NORSKE FENGSLER

Realitetsterapien og dens forklaringer gjennom kontrollteorien, refererer seg i det store og hele til læringssituasjoner i forhold til klienter, eller andre som ikke har slik status, men som har behov for hjelp grunnet spesielle livssituasjoner. Realitetsterapien som læringsmetode for mestring av atferd, kan i likhet med andre teorier lettest forstås gjennom en slik type eksemplifisering.

Realitetsterapien er imidlertid et redskap for bedre atferdsmestring og forståelse, for ethvert individ. I dette ligger at enhver, uansett alder og status, kan nyttiggjøre seg de prinsipper realitetsterapien står for.

Kontrollteorien, som er den teoretiske forklaringsmodellen til realitetsterapien, omhandler da også kapitler om barneoppdragelse i litteraturen. Mitt utgangspunkt har således vært William Glassers kapittel; "Control Theory and Raising Children" i boken "Control Theory" 1984.

Begrepet oppdragelse vil trolig være knyttet til læringssituasjoner for barn i de flestes bevissthet. Ved å definere dette begrepet til en prosess som kan være livslang for enkelte mennesker, gir dette et perspektiv som gjør det mulig å overføre Glassers teorier om oppdragelse, til situasjoner som ikke bare er knyttet til den tradisjonelle barn - voksenrollen.

I rollen som voksen i forhold til barn en har ansvar for over tid, ligger det forpliktelser i form av å være myndighetsperson. Denne formynderrollen vil en også finne i mange andre situasjoner, der forholdet like gjerne kan være voksen til voksen. Behandlings- og forpleiningsinstitusjoner kan være eksempler på slike situasjoner. Fengsel som "totalitær" institusjon kan være et ekstremt eksempel på dette.

Fengsel som straffeinstitusjon har et klart budskap i seg. Du påføres et onde i den hensikt at det skal føles som et onde. Alvorlige tilfeller av normbryting resulterer i slike konsekvenser som innsettelse i et fengsel er. Med andre ord er budskapet at "om du skikker deg vel, skal det gå deg godt, og du får leve lenge i landet". Formidlerne av dette systemet, fengselsbetjenter og andre, kan lett bli tildelt en slik formynderrolle. De innsatte må nødvendigvis bekle den motsatte rollen, nemlig de som skal ta imot et slikt budskap fra systemet og deres representanter. Denne siste rollen er nok enda klarere definert i vår fengselskultur.

Slike betraktninger kan sees på som filosofiske. Det er imidlertid et faktum at endel innsatte i våre fengsler har et større eller mindre atferdsproblem. Problemområder som det er naturlig å knytte til den alminnelige forståelse av oppdragelse,- eller mangel på sådan.

Med utgangspunkt i denne beskrivelsen av rollefordeling, og den mer konkrete atferdsproblematikken, er det grunn til å stille spørsmål om ikke kontrollteoriens beskrivelser av oppdragelse kan anvendes i arbeidet med atferdsendring blant de innsatte.

Målet med arbeidet blant innsatte er ikke å bekrefte formynder og barn/klientrollen. Realitetsterapien beskriver tvert imot hjelper/klientrollene som subjekt/subjekt-relaterte situasjoner. Dette mener jeg ikke er til hinder for å anvende de prinsipper som er spesifikt beskrevet i nevnte kapittel om oppdragelse, overfor voksne mennesker i et system som et fengsel representerer.

Våre bilder kan ikke gjøres til deres. Dette er et fundamentalt utsagn som ligger i kontrollteorien. I foreldre-barn situasjoner er dette prinsippet lett å bryte. Mange foreldre har sitt eget bilde av hva barnet skal bli, hvordan det skal opptre sosialt osv. Sterke og langvarige påvirkninger av denne typen vil gjøre at foreldrene tar kontroll over barnets liv på en slik måte, at barnet selv ikke blir rustet til å ta kontrollen når det forventes av dem. Foreldrenes motiv for å handle på denne måten er selvfølgelig ikke tilsiktet negativt, men et resultat av hvordan de definerer sin egen rolle. Om en trekker paralleller fra den ene formynderrollen til den andre, vil en se at fenomenet kan opptre i sterk grad også i et fengsel. Dette har ikke bare med de fengselsansattes opptreden å gjøre, men også det faktum at lov og regelverk forteller noe om hvem som setter normen for akseptable bilder.

Som normsendere er det derfor viktig at hjelperen/ fengselsbetjenten er bevisst på det faktum at de færreste er blitt som foreldrene/formynderen ønsket, men at de tross dette er fornøyd med livet. Ved å trekke slike paralleller må en selvfølgelig ikke se på den innsatte som utelukkende kriminell, eller forholde seg til vedkommendes kriminalitet som en isolert del av atferdsbildet.

FASER OG BEHOV I OPPDRAGELSE

Realitetsterapien baserer seg på et samarbeid mellom klient - hjelper, som går i faser. Innvolveringsfasen legges til grunn for det videre arbeidet. Denne fasen kommer aldri til opphør, fordi den beskriver en kontinuerlig prosess der ingrediensene er fortrolighet, trygghet, rolleavklaring m.v. Denne type hjelperrolle er ikke en situasjon som enhver fengselsansatt befinner seg i som en naturlig del av ens arbeidsområde. Slike situasjoner er etablerte, og skal være fundamentert i kunnskap om utøvende realitetsterapi. Denne presiseringen er det nødvendig å gjøre for å kunne beskrive en overføring av Glassers teorier på en realistisk måte.

Glasser forteller i sin litteratur om foreldre som i sin involvering med barna, ikke evner å dele bilder med dem, men lar sine egne dominere i påvirkningsprosessen. En fengselsbetjents rolle kan aldri være synonym med en farsrolle, men fengselsbetjenten kan etter mitt skjønn begå de samme feil i sin involvering med en innsatt. Glassers budskap i denne sammenhengen er at en gjennom å involvere seg i barnet, legger et grunnlag for å dekke opp et av våre grunnleggende behov, nemlig tilhørighet. Når barnets bilder blir totalt forskjellig fra foreldrenes, vil barnet kunne dekke sitt tilhørighetsbehov andre steder enn i familien. Bildet av foreldrene kan bli byttet ut med andre verdier, individer.

Tilhørighetsbehovet er ikke noe som bare hører barn til. Ethvert individ har et slikt grunnleggende behov. Hvor fremtredende dette er, vil blant annet være avhengig av til hvilken grad dette tilfredsstilles. For en innsatt kan endel av tilhørigheten ligge i et nært samarbeid med en ansatt. Dette er i seg selv ikke noe mål, da den innsatte godt kan finne trygg tilhørighet i andre sammenhenger. Det vil imidlertid være en grunnleggende forutsetning for å nå de videre mål, da det i en slik samarbeidsprosess må eksistere et tillitsforhold mellom hjelper og klient. Glasser sier at foreldre vil stå maktesløse overfor sine barn dersom de ikke greier å opprettholde et forhold til barna som baserer seg på felles bilder.

Som innsatt i et fengsel er du fratatt muligheten til å opprettholde fullt ut den sosiale tilhørighet du hadde før innsettelse, - god eller dårlig. Erstatningene må dekkes opp gjennom noen eller noe i fengselet. Fengselsbetjentens rolle som myndighetsperson vil kunne fremstå som en klarere parallell til foreldre/familierollen p.g.a. slike omstendigheter enn hva en ser av forhold voksne imellom i andre sammenhenger. Ved å være bevisst Glassers klare budskap om forholdet mellom tilhørighet og læring i en foreldre-barnsituasjon, kan vi til en viss grad nyttiggjøre oss denne tenkningen i fengselet. Ikke ved å opprette foreldre-barnrelaterte situasjoner, men ved å utnytte de elementene av tilhørighet/tillit som hjelper-klientsituasjonen i fengselet har felles med foreldre-barn situasjonen i Glassers beskrivelse.

Makt eller respekt/selvrespekt er et annet av de grunnleggende behov som beskrives i kontrollteorien. Denne makten handler om råderett over ens eget liv, og det handler om makt/kontroll i forhold til andre individer eller situasjoner.

Enkelte posisjoner gir større mulighet for maktbruk enn andre. En slik posisjon kan være foreldrerollen, der maktmulighetene vil ligge i forhold til barna. Makt/kontroll i forhold til andre mennesker vil ofte være en negativ situasjon. Foreldre vil nok ikke se det slik, men heller påberope seg edle motiver for å ta styring over sine barn. Glasser understreker i denne sammenheng at alle har et behov for makt, også barn. Barn trenger imidlertid hjelp til å utøve eller få dekning for sine maktbehov. Foreldrenes ansvar blir derfor ikke å "overta" barnas maktutøvelse, men forhandle om den. I praksis betyr dette at når barnet vil ta avgjørelser på egne vegne, skal foreldrene verken avvise dette, eller overlate det helt og holdent til barnet. Der foreldrene overtar ansvaret i slike situasjoner vil det ofte være under henvisning til at det er farlig, eller kan få andre negative konsekvenser. Å forhandle i slike situasjoner er i følge kontrollteorien en absolutt forutsetning for å ivareta en nødvendig del av barnets makt/selvrespekts-behov.

Våre grunnleggende behov må alle dekkes opp til en viss grad. Dette er realitetsterapiens fundamentale forutsetninger for at mennesket skal få kontroll over eget liv, og gjennom dette ha en ansvarlig totalatferd.

I kontrollteoriens kapittel om oppdragelse, blir maktbehovet omtalt spesielt. Glasser viser her til eksempler på at foreldre i formynderrollen fratar barna muligheten for å dekke sine maktbehov. Dette gjøres i uvitenhet, og er positivt motivert. Konsekvensene blir imidlertid de samme, om den overdrevne maktbruken er bevisst eller ikke. Det er formynderrollen som tolkes slik at den hjemler stor grad av styring over barna. Dette fenomenet har klare paralleller fra foreldrerollen til formynderrollen i et fengsel.

En familiesituasjon kan godt være en arena for forhandlinger der hensikten er å gi dekning for medlemmenes grunnleggende behov, spesielt makt/kontrollbehovet. Parallellen til en fengselssituasjon er allerede gjort, og da blir spørsmålet om denne situasjonen kan være arena for forhandlinger, spesielt om de innsattes råderett over eget liv.

Min påstand er at lov og regelverk gir visse begrensninger for muligheten til å forhandle med de innsatte. De klareste motsetningene er likevel å finne i fengselets tradisjon og kultur. Glassers teori er at ansvarlig atferd bare kan oppnås gjennom å tilfredsstille et minimum av individets fundamentale behov. Om en velger å ta dette på alvor, betyr det at fengselet som institusjon, ikke kan velge bort endel hensyn til fordel for en erklært nødvendighet av å være bestemmende overfor de innsattes anliggende i enhver henseende.

Et av de overordnede mål for den norske fangebehandlingen er å skape ansvarlige individer, som etter endt soning evner å ta kontroll over sine liv. Realitetsterapien forteller oss noe om hvordan dette kan gjøres. Behovene er bare endel av kontrollteorien, men i denne sammenhengen en vesentlig del. Om en forfølger denne ideen, må systemet være villig til å skape rom for at innsatte får dekket sine behov, også makt/respekt/selvrespektbehovet. I denne tankeprosessen må en være klar over at systemkontroll er noe annet enn de individuelle kontrollbehov det her er snakk om.

PROSEDYRER I OPPDRAGELSE

I sin videre beskrivelse av foreldre i formynderrollen forteller Glasser følgende:

Det er fire prosedyrer vi alltid benytter oss av i større eller mindre grad. Disse er:

- Å gjøre tingene for dem

- Å gjøre ting mot dem

- Å gjøre ting med dem

- Å overlate dem til seg selv

Alt vi gjør med våre barn, enkelt eller komplekst, kan relateres til en av disse "gjøremåter". Vi må være bevisst på hva som til enhver tid er effektivt.

Disse fire måtene å opptre på, er både enkle og logiske. Det Glasser beskriver som noe mer komplisert, er å velge riktig i de forskjellige situasjoner. For å belyse dette vil jeg bruke et av Glassers egne eksempel fra kapittelet om oppdragelse i boken "Control Theory."

Han beskriver i dette eksempelet en situasjon der en far bestemmer seg for å gå tur med sin datter. Dette starter som en "å gjøre ting med dem" situasjon. Etter en tid blir datteren sliten, og faren bestemmer seg for å bære henne. Gjennom dette går aktiviteten over til å være en "gjøre ting for dem" situasjon. Etter ytterligere noen tid er det faren som blir sliten av å bære barnet, og reagerer ved å klandre datteren for ikke å ville nok, eller bare være egen. En typisk "gjøre ting mot dem" situasjon oppstår.

Glasser ønsker gjennom dette eksempelet, å belyse hvordan situasjonene raskt endrer seg. Videre vil han peke på hvordan de forskjellige væremåtene får konsekvenser. Eksempelet viser en i utgangspunktet "gjøre med dem" situasjon, som i dette tilfellet er et riktig og positivt valg. Når situasjonen endrer seg som den gjør, er det negativt fordi det undergraver verdien i denne positive "gjøre med dem" situasjonen. Faren burde i dette tilfellet ha valgt å handle annerledes for å sikre en gjennomført "gjøre med dem" situasjon. Dette kunne han ha oppnådd ved å ta en nødvendig pause underveis, eller rett og slett sikret seg ved å legge opp til en kortere tur.

Å gjøre ting sammen med barna er hva Glasser anser som den mest effektive væremåte i de aller fleste situasjoner. Gjennom dette legges grunnlaget for å kunne tilfredsstille flere av de grunnleggende behov.

De øvrige tre beskrevne væremåter har også sin plass i oppdragelsen, men må anvendes etter nøye overveielse. Å overlate barnet til seg selv er i følge Glasser en nødvendighet fra tid til annen. Det skal imidlertid være på barnets premisser, og må ikke få et omfang som kan koster i form av tapt tilhørighet eller gir avmaktsfølelse.

At foreldre gjerne gjør ting for barna sine, er en selvfølgelighet for de fleste. Slik må det da også være, men kontrollteorien advarer oss mot graden av dette. Enkelte synes å ha en forståelse der vellykketheten som foreldre øker proporsjonalt med graden av det å gjøre ting for barna sine. Når omfanget av denne type hjelpefunksjoner blir for stor, fører det til at barnet kan miste kontrollen over eget liv. Barnets bilder av seg selv og sin rolle, kan bli så avvikende fra den virkelighet det opplever, at det oppstår en konfliktsituasjon som det ikke er i stand til å takle.

Å gjøre ting mot barna, er vel minst like vanlig som å gjøre noe for dem. Å gjøre mot vil stort sett bestå i å straffe, eller gjennomføre konsekvenser. Som jeg tidligere har referert, har alle gjøremåtene sin plass i oppdragelsen. Hva det å gjøre ting mot barna angår, er den positive verdien i dette utelukkende knyttet til det som kan defineres som konsekvenser. Straff har i sin alminnelighet ingen effektivitet i seg, og spesielt ikke overfor barn.

Glasser er absolutt i sin tenkning omkring dette, og gir oss følgende definisjoner og forklaringer;

> Konsekvenser ("dicipline") er en effektiv prosess som alltid starter med at det forhandles om fornuftige, overkommelige regler. Barnet/klienten skal i utgangspunktet læres til å følge disse bestemmelsene. Fornuftige og overkommelige regler vil for barn være av en slik form at de fleste med et normalt tilhørighetsforhold til foreldrene vil kunne følge disse bestemmelsene uten store innsigelser. Det skal med andre ord være forståelig.

Straff er etter kontrollteoriens definisjon et ikke effektivt virkemiddel. Straff som stimulus-responsmodell, starter og slutter med å tvinge barnet til å følge regler, fornuftige eller ikke, gjennom å påføre "smerte".

Glasser hevder videre om straff, at dette er den klart mest utbredte formen for menneskelig kontroll over andre. Og at de som er utsatt for slik straff forblir ute av stand til å ta kontroll over eget liv. Han ser på dette faktum som et trist vitnesbyrd om ineffektiviteten i den tradisjonelle stimulus-responstenkningen.

Kontrollteoriens lære om oppdragelse gjennom disse beskrevne gjøremåtene i forhold til barn, kan selvfølgelig ikke uten videre overføres til atferdsarbeidet i fengslene. Det er likevel min påstand at det er mulig å nyttiggjøre seg denne tenkningen i en tilpasset form. Eksemplene som er nevnt, refererer seg til barn-foreldresituasjoner, og har en etablert familietilhørighet som utgangspunkt. Videre må en selvfølgelig skille på de ulike forutsetningene som barn har i forhold til voksen. Det er ikke min mening å tillegge de innsatte et barns forutsetninger og rolle. Fengselssituasjonen er dog slik at de innsatte vil oppleve noen av de samme begrensningene på selvråderett som det barn gjør. En er som innsatt, i likhet med barn, underlagt et formyndersystem som kontrollerer ens atferd gjennom foreldre/fengselsbetjentrollen.

PROSEDYRER OG FENGSELSPRAKSIS

Kontrollteorien viser til at det å gjøre noe sammen med barna, er effektivt i forhold til å ha felles bilder, tilfredsstille behovene, og gjennom dette gi barnet kontroll. Denne nødvendigheten av å ha kontroll, er som nevnt ikke spesifikk for barn, men en nødvendig forutsetning for oss alle. I formynderrollen som fengselsbetjent kan vi feilprioritere gjøremåtene overfor innsatte på en slik måte at det fører til tapt kontroll, eller ikke etablerer muligheten for å ta kontroll der denne mangler.

Å gjøre ting med dem, vil i en overført betydning bety at en i et fengsel blir gitt muligheter for å bedrive aktiviteter sammen med andre, og delvis på egne premisser. Dette gjøres nok i fengslene, og er ikke slik sett det alvorligste problemet.

Å gjøre ting for dem, er også noe som foregår i fengslene. Graden av dette kan til tider være overdrevent, og slik sett være med på å ta kontrollen fra den innsatte. Grunnene til dette er mange, men hovedsaklig motivert av to hensyn.

Det ene er at rolletildelingen for de ansatte er slik at enkelte er definert som omsorgs/hjelpearbeidere, og i tillegg til dette kan være påvirket av sympatier og antipatier.

Den andre hovedårsaken er at innsatte rett og slett er forhindret fra å gjøre ting selv. Restriksjoner gjør at en må ha andre til å forestå praktiske ting som å telefonere, gjøre innkjøp, representere osv. Effekten av slik ansvarsovertagelse vil i alle fall være den samme, nemlig redusert kontroll.

En bevisstgjøring av dette fenomenet som et problem, kan være det nødvendige bidraget for å tilrettelegge mulighetene for større grad av eget ansvar/gjøre det selvsituasjoner for de innsatte.

Å overlate dem til seg selvsituasjoner finner en vel nok av eksempler på i et fengsel. Kontrollteorien forteller oss at dette er nødvendig å ta hensyn til, når det gjelder barn. Voksne individer sier ikke Glasser noe om i denne sammenhengen, men her ligger det nok en forutsetning om at voksne individer normalt velger dette selv, og i større grad har råderett over ens egne alenesituasjoner.

Når det gjelder innsatte er dette en gruppe voksne mennesker som i stor grad ikke bestemmer, eller skal bestemme selv over tidspunktet og omfanget av det å være alene. Kontrollteoriens budskap kan etterleves i fengselet ved å akseptere selvvalgt tilbaketrekning innen rimelig omfang.

Å gjøre ting mot dem er et fenomen som må sies å være svært fremtredende i et fengsel. Dette handler i hovedsak om straff eller konsekvens. Begge reaksjonsformer finner vi til overmål i fengslene, om enn med noe uklare definisjoner og grenser. Utover dette finner vi en rekke rutinemessige kontrolltiltak som må sies å være en "gjøre mot dem" situasjon, uten at det er ment å være hverken straff eller konsekvens i vanlig forstand.

Helt klar er imidlertid den juridiske definisjonen av straff. "Straff er et onde som påføres en lovbryter i den hensikt at det skal føles som et onde." Denne definisjonen er helt overensstemmende med kontrollteoriens. Like klart er det at kontrollteorien ser på dette som et ineffektivt virkemiddel, og at dette gjelder alle mennesker i et hvert henseende, altså ingen henvisninger til barn spesielt. Glasser skriver som en kommentar til avsnittet om straff:

"Ingen steder er den feilslåtte straffeprosessen så fremtredende som i våre overfylte fengsler, der innsatte blir løslatt med mindre kontroll over sine liv, enn da de ble satt inn."

Her må det tillegges at Glassers henvisninger går til de Amerikanske fengslene, der forholdene nok er noe annerledes. Straffetanken er imidlertid den samme, og aktualiserer Glassers teori også i forhold til norske fengsler.

Fengsel som straffeinstrument er den realitet vi må forholde oss til i vårt arbeid som fengselsansatte. Spørsmålet blir således om ethvert metodisk hjelpearbeid er helt og holdent uforenlig med straffefilosofien.

Frihetsberøvelsen innbefatter en rekke tiltak som blir satt inn overfor den straffedømte. En kan velge å se på disse som en serie prosesser, der straffefilosofien som positivt virkemiddel er gjennomgående, eller forkaste straffetanken i den forstand at en ser på fengselet som et anbringelsessted der prosessene tillegges et annet innhold.

En kan ikke på denne måten fri seg fra det faktum at fengsel er straff, med de negative konsekvenser dette har i følge kontrollteorien. De eventuelle skadevirkninger av straff som et destruktivt virkemiddel, vil jeg hevde kan begrenses vesentlig ved å ikke la fengselsoppholdets innhold være gjennomsyret av straffeideen.

Å gjøre ting mot dem kan som nevnt være relatert til straff eller konsekvenshandlinger. Et straff i straffen-system vil være overensstemmende med ovennevnte straffefilosofi som positivt virkemiddel i alle prosesser. Med bakgrunn i kontrollteoriens budskap om konsekvenser av straff, vil en ved å anvende andre metoder kunne gi de innsatte helt andre muligheter for å ta kontroll over sine liv.

Å anvende realitetsterapi, eller for den saks skyld enkelte andre teorier, i fengsel, betinger at en tar et oppgjør med straffefilosofien. I denne sammenheng kan vi hente noe fra kontrollteoriens presisering av konsekvensbehandling i forhold til barn. Igjen er det nødvendig å tenke seg dette i overført betydning, da det ligger andre forutsetninger til et fengselsopphold enn i en familiesituasjon. Glasser beskriver konsekvensbehandling som en situasjon der en "forhandler " om hvilke regler som skal gjelde. Dette er en noe fremmed tanke i forhold til den tradisjonelle fengselsvirksomhet av i dag. Jeg vil likevel henvise til at en større grad av denne type "forhandlingssituasjoner" både er mulig og formålstjenlig. Som eksempel kan kontraktsordningene nevnes. I utformingen av de gjeldene kontrakter, har de innsatte ved enkelte fengsler vært representert, og på den måten vært med på å sette premissene, bl.a. ved i gi sin tilslutning til sanksjonsmidlene. Slike prosesser kan etableres innenfor mange andre områder av fangebehandlingen uten at dette svekker mulighetene for måloppnåelse i forhold til sikkerhet.Vi vil også i større grad sikre måloppnåelse i forhold til å fremme ansvarlighet gjennom kontroll over egen atferd. Forhandlingsgrunnlaget i slike situasjoner sier Glasser skal være forpliktelser i forhold til privilegier.

INNSATTE OG ANSVARLIGHET

Det er vanskelig å berøre spørsmålet om anvendelse av realitetsterapi i fengselssammenheng, uten å trekke inn ansvarlighetsbegrepet. I mitt referansekapittel omtales ikke dette mye, men Glasser sier ved en anledning at en ikke oppnår ansvarlighet dersom man ikke blir overlatt ansvar, et enkelt og logisk utsagn som ikke er noe særskilt for realitetsterapien. Det er likevel grunn til å trekke dette frem i sammenheng med teorien om at individet oppnår livskontroll ved å kanalisere makt/selvrespektbehovet gjennom større råderett over egen livssituasjon. En slik tanke

fordrer unektelig et minimum av ansvarlighet. Jeg vil derfor presentere kontrollteoriens definisjon på ansvarlighet, og kommentere denne.

Ansvarlighet kan være et noe ubestemmelig begrep, men er det ikke i kontrollteorien. Her heter det at ansvarlighet er å kunne tilfredsstille sine behov på en slik måte at det ikke hindrer andre i å gjøre det samme. For å kunne tolke dette, må man være fortrolig med de grunnleggende behovene.

Kontrollteorien beskriver de fire grunnleggende behovene slik:

- TILHØRIGHET, som det allerede er referert til i denne artikkelen, er å gi og ta i kjærlige relasjoner, og samarbeid/samhandling.

- MAKT, som jeg også har omtalt tidligere, handler om respekt/selvrespekt, kunne konkurrere med seg selv og andre.

- FRIHET er det tredje behovet. I dette ligger å kunne velge, ta styring på livet.

- MORO er det siste behovet kalt. Det refererer seg til behovet for lek, spontan utfoldelse, læring og spenning.

Disse behovene kunne vært omtalt med andre ord, eller flere tilføyelser. Det vesentlige er imidlertid at kontrollteorien beskriver disse behovene som grunnleggende, og finns hos ethvert menneske. I tillegg til dette beskrives et femte behov, som går på overlevelse, dette er styrt av andre mekanismer, og trenger ingen dypere forståelse i denne sammenhengen.

Ansvarlig atferd av mennesker skal altså være livsutfoldelse på en slik måte at andre ikke forhindres i å få sine behov dekket. Denne definisjonen er for så vidt presis, men betinger likevel at vi har endel felles normer. I sin utfoldelse av for eksempel frihet, kan mennesket lett komme i konflikt med det samme, eller andre behov hos mennesker i sin omverden. En vid fortolkning av enkelte normer, kan være med på å rettferdiggjøre overgrep på andre mennesker. I slike tilfeller kan ansvarlighetsbegrepet være en et hjelpemiddel i en realitets/konfrontasjonssituasjon med innsatte som kan synes å mangle innsikt.

Kapittelet om oppdragelse som denne artikkelen refererer til, er en liten del av hele kontrollteorien. Andre, mer grunnleggende prinsipper, kan lettere settes inn i en fengselssituasjon der målet er å lære innsatte metoder for bedre kontroll og mestring av atferd.

Målet med denne artikkelen har således vært å vise at også denne, litt løsrevne delen av kontrollteorien, har sine anvendelsesmuligheter i et metodisk arbeid med innsatte. Videre viser de eksemplene på parallellsituasjoner som er gjort, at fengselet kan representere et formynderskap som en ellers finner i rollene foreldre-barn i en familiesituasjon.

Andre institusjoner kan nok også ha noen av disse signalene i sin virksomhet. Ikke desto mindre er det et tankekors som bør spore til mer kunnskap om, og anvendelse av metodisk atferdsendringsarbeid slik realitetsterapien kan være.

Av Wilhelm Meek Hansen

REALITETSTERAPI/KONTROLLTEORI - KOGNITIV TERAPI LIKHETER OG ULIKHETER - HVA SKILLER, HVA FORENER?

BAKGRUNN OG HISTORIE

Hensikten med denne artikkelen er å ta for seg disse to retningene i et komparativt perspektiv. Det er naturlig å dele materialet opp i to hoveddeler.
For det første vil det være naturlig å se på begge teoriers teorigrunnlag. Den første vanskeligheten her er at den kognitive retningen ikke er representert med en teoretiker som den førende. Det innebærer at jeg forsøker å lage en syntese av mange bidrag for å kunne dra ut hovedkomponentene i denne retningen.
I RT/CT er det noe lettere fordi Glasser står som den sentrale utformer av teorigrunnlaget selv om andre har utviklet sine egne retninger på grunnlag av hans bidrag. Her tenkes spesielt på Wubbolding som vi har mest kjennskap til.
Oppgavens ramme vi da for meg være å se på noen aspekter ved teorigrunnlaget hvor jeg ser at det enten er et polarisert syn - eller hvor teoriene tangerer hverandre.

Den andre hoveddelen vil være å gå nærmere inn på den praktiske utførelsen av teoriene i form av terapeutisk rettet klientarbeid.

I historisk perspektiv er begge disse to retningene interessante fordi de forholder seg til vår klientgruppe - fangebefolkningen - RT/CT som et redskap først introdusert i forhold til kriminalomsorg i frihet, senere også i forhold til ytre etat.
Kognitiv terapi er i hovedsak rettet inn mot behandling av lettere nevrotiske lidelser som depresjoner, fobier og tvangstrekk. Den har hatt en sterk vekst i USA, Canada, Italia og England. I Skandinavia er det spesielt svenskene som er førende.
I forhold til kriminalomsorgen har Canada vært det land som har tatt denne metoden i bruk. Canadiske forskere har vært på besøk i Danmark, og det virker sannsynlig at danskene vil introdusere metoden i danske fengsler og ønsker bl.a. å dra veksler på den canadiske ekspertise i å utdanne instuktører. Svenskene har også vist sin interesse, og dersom også vi følger opp kan det være grobunn for et nordisk samarbeid.

FØLELSER, TANKER OG HANDLINGER

Det første tema som jeg vil belyse er forholdet mellom tredelingen av følelser, tanker og handlinger som begge teoriene er opptatt av.

Glasser grunnlag er begrepet total atferd som består av fire komponenter.
Gjøredelen består av de fysiske handlingene vi utfører - **tankedelen** har sitt utgangspunkt i det kognitive apparatet - **føledelen** er hele variasjonsbredden av ulike

emosjoner som sinne, glede osv. og til slutt er det **fysiologikomponenten** som omfatter de autonome fysiologiske og biologiske mekanismer i vår kropp.
Essensen i Glassers budskap er at vi må bestrebe oss på å utøve egenkontroll over vår atferd slik at vi på en effektiv måte kan tilfredsstille behovene våre. Da må vi være bevisst at den totale atferd blir berørt av de overnevnte komponeneter.
Dersom vi opplever vanskelige situasjoner, er det naturlig at de følges av negative følelser. Siden Glasser betoner at dette er valgt atferd, mener han at et menneske aktivt tar i bruk et følelsesregister som i lengden kan hemme vedkommendes livskvalitet, og som ofte utspiller seg i konfliktfylte forhold til andre mennesker.
Skal man endre denne atferden, skjer det ved at man først og fremst forholder seg til den komponenten man i utgangspunktet har mest kontroll over - man handler.
Glassers tankegang er at dersom det kommer istand en handlingsrekke, vil dette også virke inn på både tenkning, følelser og det fysiologiske apparatet.

Hvis vi ser på den kognitive retningen og en av dens opphavsmenn, Piaget, var ikke han nevneverdig interessert i følelselivet. Han beskrev i hovedsak utviklingen av de kognitve prosesser og hvordan disse utviklet seg i barndom og ungdom. Senere teoretikere har tatt til orde for at skillet mellom tanker og følelser kan føre til en kunstig oppsplitting i to forskjellige psykologiske retninger.
Det som er sentralt for den kogntive retningen er at man.legger hovedvekten på at mennsker oppfatter virkeligheten på grunnlag av kognitive strukturer som virker som et filter på våre opplevelser. Det er de kognitive strukturene som er bestemmende for hvordan vi tolker informasjonsmaterialet. Det følelsesmessige grunnlaget blir en del av denne bearbeidingsprosessen, men ikke hovedtemaet. Det skjer en automatisering i denne prosessen som medfører at individet kan utvikle uhensiktsmessige tanker som hemmer livsførselen. I forhold til depresjon har Bech utviklet en kognitiv triade hvor den deprimerte har et utstrakt negativt syn på seg selv, på omgivelsene og på fremtiden.

Ved å sammenligne de to retningene finner vi at begge mener at følelsedelen er et resultat av en feedbackprosess. RT/CT mener at følelsesdelen reflekteres gjennom konkret atferd, mens den kognitive terapi hevder at følelsesdelen farges av de ulike tankeprosesser.
Begge retningene hevder at følelselivet er en integrert del av personligheten, men sier relativt lite om følelsenes betydning i den konkrete forandringsprosessen.
Konsekvensen av dette vil nedfelle seg i det praktiske kliniske arbeidet som vi skal kommme tilbake til.

BILLEDVERDEN - PERSEPSJON

Glasser bruker benevnelsen bilder, men i hovedsak er det den perseptuelle prosessen han snakker om.
Under hele vår livsprosess blir vi utsatt for kontinuerlige stimuli som utfordrer sansene våre. Det meste blir bare episodiske inntrykk, men noen av disse inntrykkene lagres.
Glasser mener at vi etablerer et personlig billedalbum hvor vi tar vare på bildene som har størst tilknytning til våre behov. Derfor er det nær sammenheng mellom behovene som vi har, og den billedverden vi skaper for oss selv.

Det er logisk å tenke at opplevelser hvor behov er blitt tilfredsstilt blir lagret i vår erfaringsverden og hentet frem igjen når lignende episoder opptrer. Den atferd som gav oss tilfredsstillelse før, er vel verd å prøve på nytt igjen. Det er i hvert fall vårt beste forsøk i øyeblikket.
Selv om behovene er universelle for alle mennesker, er vår billedverden en helt personlig opplevelse og derved unikt for hvert enkelt menneske.
Deler av vår billedverden er også knyttet til opplevelsen av at det finnes en kvalitetsverden (Quality World) som representerer noe mer enn den umiddlebare tilfredsstillelse av våre behov. Denne verden består av våre beste bilder av mer visjonær karakter - og som kan være uoppnåelige i øyeblikket.
Men hva med de menneskene som f. eks. er selvdestruktive - hva med den anorektiske jenta som har et ideelt bilde av seg selv som radmager og som i ytterste konsekvens kan sulte seg selv til døde?
Glasser mener at denne atferden også er resultat av at man forsøker å dekke visse behov - men at man her opererer med en billedverden som ikke er rasjonell. Hvorfor det blir slik gir han ikke noen forklaring på. Så lenge den ufornuftige og ødeleggende billedverdenen fortsatt eksisterer for anorektikeren, vil det være umulig å forandre tilværelsen hennes. Dersom en kan bidra til at vedkommende forandrer noen av sine bilder som er knyttet til spiseproblemene, kan vedkommende igjen få kontroll over livet sitt.

Den kognitive retningen er også opptatt av persepsjonsprosessen. Med kognitive strukturer menes tanker, forestillinger (bilder), dagdrømmer osv. Den kognitve prosessen omfatter oppmerksomhetsterskler, bedømming, tolkning og abstraksjoner. Det etableres komplekse kognitive mønster eller skjema hos det enkelte individ basert på den enkeltes erfaringsbakgrunn. Disse stimuli kan komme fra utenomverden, men skapes også på grunnlag av indre impulser - forestillinger og bilder av fenomener.
Mange av de kognitive strukturene henger sammen med individets personlige historie som er unikt for det enkelte menneske - med dets spesielle erfaringer og personlige vurderinger.

Dersom man sammenligner RT og kognitiv terapi er begge retninger opptatt av hvordan vi danner oss våre bilder og forestillinger.
Kognitv terapi er mer i tråd med vanlig persepsjonspsykologi, mens RT/CT knytter mye av vår billedverden til behovsrelaterte forhold.
Begge retninger betoner at hvert enkelt menneske skaper sin egen perseptuelle verden og at den er unik.

Ingen av retningne gir klart svar på hvorfor enkelte mennesker utvikler psykiske lidelser. RT benevner det som den destruktive billedverden, mens de kognitive teoretikerne bruker begrepet dysfunksjonelle kognitive strukturer eller skjema.

MAKT OG KONTROLL

I RT/CT er dette ett av de psykologiske behovene. Det synes som om det her er naturlig med en todeling av dette behovet. Den viktigste delen er behovet for å kunne

ha kontroll over seg selv. Med det menes at vi er opptatt av å kunne markere oss som mennekser som er fornøyd med oss selv, og som har en stor grad av positiv selvfølelse. Vi ønsker også at andre mennesker skal respektere oss for hva vi står for. Det virker som om Glasser med årene er blitt mer opptatt av at dette skjer i konkurranseforhold med andre mennesker. Selv om vi etablerer kjærlighet og vennskap til andre personer, utvikler det seg ikke sjelden også et behov for å kontrollere den andre part. Her er vi forskjellig fra dyrene som bare har behov for makt over andre artsfrender for å overleve - vi mennesker går et skritt videre og har utviklet behovet for makt for maktens egen skyld.
Dette er et sentralt behov fordi det så ofte gjenspeiler og kommer til utrykk i forholdet til andre mennesker. En finner det hos mennesker som lever i vanskelige parforhold, hos mennesker som både bevisst og ubevisst utnytter andre og hos personer som har utviklet manipulerende teknikker for på den måten å kontrollere andre.

I kognitiv terapi har ikke kontrollbegrepet så sentral betydning som jeg mener det har hos Glasser. En teoretiker (Rotter) har imidlertid uviklet en personlighetsteori som er anvendbar i det kognitive perspektivet. Han bruker begrepet "locus og control" som også innebærer en todeling. På den ene siden handler det om mennesker som oppfatter verden og sine handlinger på bakgunn av en form for indre kontroll. Det er gjennom egen ansvarlighet og egen innsats en kan kan styre utviklingen og påvirke sin egen fremtid.
Personer som baserer seg på ytre kontroll, har en oppfatning av at mye som skjer avhenger av tilfeldigheter og at andre personer influerer sterkt på ens eget liv.
Et annet element av dette er begrepet er det som benevnes som "lært hjelpeløshet". Det står for en oppfatning av at ingenting nytter fordi det egentlig er andre som sitter med makten og styringen.

Der en ser klare paralleller i de to teoriene, er betydningen av indre kontroll - at det er en selv som er ansvarlig for egen utvikling - og en slik måte å oppfatte verden på vil ha stor betydning for hvordan man lever sitt liv.
Når det gjelder ytre kontroll, er det naturlig å tenke på deprimerte mennesker som ofte legger skylden for egen utvikling på andre. Glasser gir ofte eksempler på hvordan enkelte mennesker ikke tar denne egenkontrollen for å komme i balanse igjen, og her er han på linje med den kognitive forståelsen.

PRAKTISK KLINISK ARBEID

Det er først naturlig å se på en del fellestrekk i forholdet til klientene og det terapeutiske arbeidet i sin alminnelighet. Det må understrekes at det finnes flere retninger innefor den kognitive terapi, men i første omgang vil jeg forsøke å belyse en del generelle forhold.

Når det gjelder forutsetninger som klientene må ha for å nyttegjøre seg disse metodiske retningene, virker det som om det er personer med lettere psykiske lidelser (nevroser) som passer inn. Selv om det gjøres visse forsøk med å behandle andre mer alvorlige psykiske lidelser, ser det ut som om dette er mer på forsøksstadiet.
Begge metodene bruker en god del kliniske eksempler som handler om deprimerte

mennesker, og det er mulig at disse eksemplene er spesielt godt egnet til å forklare begge metodene på en grundig og god måte.

En annen felles klientvariabel synes å være normale intellektuelle ressurser og en viss verbal ferdighet.

Et viktig fellestrekk er at ingen av retningene bruker klientens barndomsopplevelser som utgangspunkt for forandringsarbeidet. Kognitiv terapi mener at dette bør man gjøre seg ferdig med før det praktisk/terapeutiske arbeidet begynner, og jeg opplever at realitetsterapi mener noe av det samme. De er også på linje i den forstand at når det terapeutiske arbeidet har begynt, bør man ikke la seg lede av sporet ved at klientene fokuserer på tidligere opplevelser. Utgangspunktet er dagen i dag, og hvordan klienten ønsker fremtiden skal være.

Et annet fellestrekk er at det er klientene som skal være med i enhver beslutningsfase, og at de selv må velge alternative handlingsmønstre.

Den kognitve terapien fokuserer på klientens tanker og forsøker å bevisstgjøre alle automatiserte kognitive strukturer som er dysfunksjonelle.
Realitetsterapien fokuserer på gjøredelen, men tangerer også tankedelen med sine problemstillinger.

Begge metodene er konkrete i sitt utgangspunkt og mindre interessert i symbolske prosesser.

En merker store likeheter i den konkrete spørsmålsstillingen som terapeutene benytter seg av. Ord som hva, hvem, hvordan, når osv. går stadig igjen.
Det er viktig å bryte ned den vanlige atferden i mindre deler for å bevisstgjøre klientene på at endring skal skje på avgrensede områder.

Det er bl.a. viktig å skaffe seg kunnskap om klientenes daglige gjøremål, samt hjelpe dem til å planlegge dagen på en bedre måte.

Begge metodene understreker betydningen av å legge vekt på og oppmuntre til aktiviteter som gir en følelse av kompetanse og tilfredshet.
Her er det vanlig å gi oppgaver mellom sesjonene som er avpasset klientens potensiale.

Begge metodene benytter seg av det som vi kan kalle virkelighetstesting. Når klienter kommer med utsagn om sin livsførsel som inneholder negative tanker, er det viktig for begge metodene å undersøke dette nærmere.
Et utsagn som "jeg får ikke til noe av skolearbeidet mitt", vil medføre at man vil stille spørsmål om det tross alt er noe man får til. Klienten vil kanskje svare positivt, og dette vil da være et tema å fortsette på i samtalen. Målet er få frem et realistisk bilde av situasjonen med vekt på det vedkommende lykkes i, og ikke legge vekt på alle de negative budskapene som klienten kommer med.

FORANDRING - PROBLEMLØSNING,
PROSEDYRE FOR ENDRINGSATFERD BASERT PÅ REALITETSTERAPI

En viktig del av realitetsterapien er en arbeidsprosedyre som beskriver hvordan man kan hjelpe mennesker til å endre atferd som er uhensiktsmessig for dem.
Denne metodikken er fremdeles relevant, men vil nok tjene på et supplement fra de mer teoretiske aspektene som Glasser har innført gjennom kontrollteorien.

Involvering

Denne fasen vil være sentral i all form for hjelpearbeid. Dersom det ikke skjer en involvering mellom hjelper og hjelpesøkene, vil det være små muligheter for endring av atferd.
Relevant for personale i fengselsetaten vil være skille mellom den rolle som man er satt til å forvalte gjennom sitt yrke - og den personlige delen av yrkesrollen. Det trenger ikke være et konfliktområde, men det stilles krav til å være bevisst dette skille. Uansett vil det ikke oppstå involvering uten at f. eks. en fengselsbetjent bruker sitt personlige engasjement for å skape kontakt. På den andre siden er det viktig ikke å gå inn i allianser hvor en lover eller setter igang prosesser som en ikke kan stå inne for.

Analyse av egen atferd.

Her er det viktig at hjelperen stiller konkrete spørsmål som setter fokus på nåværende atferd hos den innsatte:

Beskriv hva du gjør? Når gjør du det? Skjer det når du er stresset? Hva tenker du? tvinger frem en beskrivelser av vedkommendes "totale atferd" i forhold til problemområdet.

Vurdering av egen atferd.

Nært knyttet til analysen bør hjelperen avkreve en egenvurdering av atferden fra den hjelpesøkende. Det innebærer en relativt nærgående spørsmålsstilling som skal få vedkommende til å reflektere over hensiktsmessigheten ved nåværende atferd.
Hva slags fordeler har jeg av det? - og hva slags ulemper fører det med seg?
Her er det viktig at man bruker tid. Det er i denne fasen den hjelpesøkende oppfordres til å bestemme seg om det er verd å forsøke å endre noe av atferdsmønsteret.
Det er også viktig å presisere at det er den hjelpesøkende selv som skal foreta denne vurderingen. Hjelperen skal ikke involvere seg i noen moralistiske betraktninger om hva som lønner seg i livet, men bare utrykke sin mening i forståelse med den hjelpesøkende.

Plan

En plan for alternativ atferd skal settes opp. Det er vanlig
at mange mennesker ønsker en totalforandring av livet sitt, og her er det krav til hjelperen at man får slike planer ned på jorda. En rettesnor kan være at man er ut etter "små synlige suksesser". Det betyr at planen skal være realistisk, kunne gjennomføres i umiddelbar fremtid og være gjenstand for kontroll.

Forpliktelse

Forpliktelsen trenger ikke være en formell avtale, men det skal settes opp en kontrakt, muntlig eller skriftlig,med et forpliktende innhold. Hensikten er at planen skal gjennomføres på basis av det man er blitt enig om.
Dersom forsøket ikke lyktes, er det nødvendig å gå en ny runde med vedkommende. Var planen for omfangsrik? Hva gjorde sitt til at det ikke lot seg gjennomføre osv.?
Det er menneskelig å komme frem med utallige unnskyldninger når vi ikke følger opp forpliktelser vi er delaktig i, men her er realitetsterapien klar. Det er en absolutt regel at det er den hjelpesøkende selv som er ansvarlig for egen atferd, og at det er ingen andre som kan ta fra ham dette ansvaret. I dette ligger også at det blir tydeliggjort at ev. reaksjoner ikke blir betraktet som straff, men som konsekvenser av egen valgt atferd.
For uerfarne hjelpere er det lett å bli manipulert i en slik sammenheng, men erfarne realitetsterapeuter er helt tydelig på dette området. De signaliserer at det ikke er de som eier problemet, men vedkommende selv.
En annen fallgrube som uerfaren er at man ensidig tilbakeviser alle ting med at "det er ditt ansvar" - en form for motesjargong som ikke fører frem til noe konstruktivt. En bør selvsagt lytte og høre på forklaringer, men til syvende og sist er den hjelpesøkende selv som har ansvaret.

PROBLEMLØSNING BASERT PÅ KOGNITIV TERAPI.

Dette er en av flere metodiske retninger innefor kognitiv terapi, men jeg å velger å fokusere på denne fordi en her ser likhetstrekk med fasetenkningen i realitetsterapi. Den kan brukes når individer ikke har gode nok løsningsforsøk på problemer og mangler oversikt over mulige alternativer.

Problemorientering

Her blir klienten oppfordret til å gå inne i den ytre situasjon som har gitt opphavet til de negative tankene og følelsene. Klientene må lære seg å se bort fra følelsene og heller identifisere situasjonene som er vanskelige, og under hvilke forhold disse oppstår.

Problemdefinisjon

Her går en ett skritt videre i forhold til å definere alle forhold og omstendigheter rundt problemet. Man hjelper klienten til å se problemets alle sider - til å skille det relevante fra det som ikke betyr noe.
Dette er også en konkretiseringsprosess hvor man ser på atferdens delkomponenter for å unngå at problemene oppfattes som uhåndterlige.
Det settes også i sammmenheng med klienten realistiske mål for hva som kan endres. Man går gjennom både positive og negative konsekvenser som kan oppstå ved endret atferd.
Et eksempel her kan være at en person som ønsker hjelp til å bli mer selvstendig - f. eks. å flytte hjemmefra - også må tenke gjennom ulike negative følger som følge av beslutningen.

Alternative løsninger

Dette er en fase hvor klienten på fritt grunnlag går gjennom ulike alternativer som kan være mulige i forhold til å løse problemet. Intensjonen her er at en kreativ tankeprosess kan gi verdifulle løsninger.

Beslutning

Det velges et alternativ som etter grundig vurdering er det beste. Her er det viktig også å vurdere tidsdimensjonen - hva er best på både kort og lang sikt?

Gjennomføring, observasjon og evaluering

Dette er det vanskeligste punktet i fasene - selve gjennomføringen av alternativet i det praktiske liv. Det innebærer også at både klient og behandler må observere hvordan det går - og evaluere resultatet i forhold til den opprinnelige målsettingen.
Dersom klienten ikke greier å gjennomføre forandringene må man enten gå tilbake til den fasen hvor man vurderte forskjellige alternativer - eller man må vurdere om selve målsettingen for forandringen var urealistisk.

Klienten trenger støtte i denne prosessen og en bør spesielt følge grundig opp etter at alternativ atferd er valgt.
Metoden kan utvides fra å bli anvendt på helt konkrete problemer til også å omfatte dysfunksjonelle følelsesreaksjoner og uhensiktsmessig symptomatferd.

OPPSUMMERING

I det teoretiske grunnlaget for begge de to metodiske retningene er det klare forskjeller.

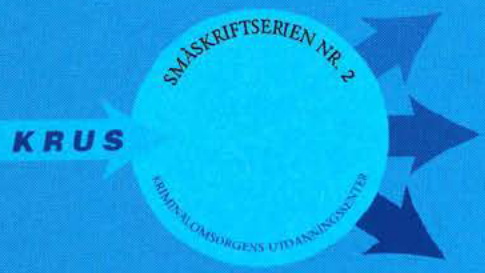
Realitetsterapi og kontrollteori har en bred forankring i at all atferd er behovsrelatert. Glasser er meget kritisk til sosial læringsteori som mener at all atferd er styrt av ytre stimuli.

Den kognitve retningen er ikke opptatt av at ulike behov er styrende for vår atferd. Imidlertid kommer mestringsbehovet klart frem som et viktig element i det praktiske arbeidet med klienter. Men det er altså ingen gradering eller hierarktisk oppbygning av behovsrekker som man finner i den humaniskiske retningen.
Det har også skjedd en tilnærming mellom atferdsterapi og kognitiv teori de siste årene. Mange atferdsterapeuter anerkjenner nå at kognitive prosesser også er medvirkende i en handlingsrekke.

I det praktiske arbeidet rettet mot klienter er det ganske påfallende likheter mellom metodene. En kan si at kognitv terapi har en mye mer differensiert strategi for ulike typer av problemer, mens RT/CT ikke skiller i nevneverdig grad mellom problemområdene. Derfor har jeg i dette arbeidet tatt den delen av kognitv terapi hvor likhetene har vært mest fremtredende.

KRUS-publikasjoner:

- KRUS – Informasjon
- KRUS – Småskrift
- KRUS – Dokumentasjon & Debatt
- KRUS – Lærebøker



ISSN-0803-9399