

3) الواقع (Reality): هو العالم الحقيقي إذ أنه يتضمن السلوك الحالي للفرد، ويركز جلاسر على السلوك الراهن باعتباره جزءاً من الواقع ولهذا يمكن أن يحدث للسلوك تغيير قبل المشاعر الأقل ملامسة لأنه من الحقائق المشاهدة في الواقع، كما أنه ليس بوسعنا أن نغير الماضي ومحاولات فهمه تجعلنا نبتعد عن واقع الحاضر، وعلى ذلك يمكن النظر إلى المرض النفسي الذي يعاني منه الناس من خلال الطريقة التي يختارونها لإنكار الواقع.