

Marja KUZMANIČ*

Eksistencialna psihoterapija: vprašanja tehnike, učinkovitosti in uporabnosti

Ključne besede: eksistencializem, eksistencialna psihoterapija, učinkovitost, uporabnost, terapevtski dejavniki

Povzetek: Članek pred vami je namenjen predvsem predstavitvi sicer pomembnega in priznanega eksistencialnega psihoterapevtskega pristopa, ki pa je v Sloveniji tako rekoč neznan. V besedilu so obravnavana glavna načela omenjenega pristopa (v nadaljevanju EP), ki temeljijo na delih in idejah eksistencialnih filozofov in psihiatrov. Sestavek se bolj kot na filozofske oziroma teoretične osnove osredotoča na psihoterapevtsko prakso oziroma ‚tehniko‘ EP. Prikazuje nekaj inovativnih poskusov v smeri sistematizacije eksistencialnega psihoterapevtskega pristopa, ki bi lahko prispevali k večji akademski podpori EP, njenemu sprejemanju znotraj psihiatričnih in psiholoških krogov ter hkrati zmanjšali njeno izoliranost in neprepoznavnost. V članku so izpostavljena predvsem vprašanja učinkovitosti in uporabnosti EP, ki pogosto služijo kot argument proti njej. Predstavljena so tako stališča zagovornikov kot nasprotnikov EP, in sicer glede na njihove teoretične oziroma epistemološke razlike. V zaključnem delu so izpostavljene pomembne terapevtske dimenzije oziroma dejavniki, ki bi kljub antipozitivistični in antipsihiatrični drži EP lahko bili integrirani v druge psihoterapevtske pristope in tako prispevali k splošni humanizaciji psihoterapije.

Existential Psychotherapy: The Questions of Technique, Effectiveness and Applicability

Key words: existentialism, existential psychotherapy, effectiveness, applicability, therapeutic factors

Abstract: The main purpose of this paper is to introduce an important and acknowledged, in Slovenia practically unknown, approach of existential psychotherapy (EP). The main principles of EP, based on the works and ideas of existential philosophers and psychiatrists, are outlined. Rather than focusing on the philosophical and theoretical foundations of this approach, the article discusses its practices or ‚technique‘. Some innovative attempts at the systematization of existential psychotherapy are described, which could potentially contribute to greater academic support of EP, to its acceptance within psychiatric and psychological circles, and to its wider recognition. In the paper I particularly focus on the questions of effectiveness and applicability of this method, frequently used as arguments against it. Standpoints of advocates and opponents of EP are confronted regarding their epistemological and theoretical antagonisms. Finally, important therapeutic dimensions or factors are outlined that could—withstanding the anti-positivistic and anti-psychiatric stance of existential psychotherapy—be integrated into other therapeutic approaches and hence contribute to humanization of psychotherapy in general.

Uvod

Dandanes, ko se vpliv in moč religije ter tradicije v primerjavi s preteklostjo zmanjšujeta in ko nam predvsem v zahodnih družbah, a žal vse bolj tudi drugod po svetu, življenjski tempo diktirajo interesi kapitala, je vedno več ljudi prizadetih zaradi naraščajočih problemov tehnološke družbe, ki se vse bolj odmika od človeka. Priča smo rušenju tradicionalnih kulturnih, religioznih, socialnih in ideoloških oprijemal, ki so usmerjala posameznika pri iskanju smisla in pomena v življenju. Skoraj vsak posameznik lahko na lastni koži občuti posledice surovega individualizma. Današnji človek je mnogo bolj, kot so to morda občutili naši predniki, ‚vržen v svet‘ [*thrownness*] (Heidegger, 1927/1962), v katerem se mora znajti sam. Če govorim s perspektive lastne generacije, ki se je izobraževala že v času samostojne Slovenije, se zdi, da ne obstajajo nikakršne smernice oz. pravila glede tega, kako naj bi živeli. Že v rosnih letih smo postavljeni pred vrsto odločitev o tem, kako in kaj naj s svojim življenjem, hkrati pa smo nekako

*MARJA KUZMANIČ MAG. SCI.; ☒ ROZMANOVA ULICA 9, 1000 LJUBLJANA; MARJA-KUZMANIC@GMAIL.COM; MARJA-KUZMANIC@UPR.SI

oropani samoumevnosti, ki bi omogočala ‚brezskrbno‘ življenje. Če smisla življenja ne najdemo v tradiciji, religiji, ljubezni, družini ali čem podobnem, nam preostanejo domnevno bolj atraktivni smisli življenja, kot so uspeh, kariera, zaslužek, zvezdnitvo in podobno. Na tem pogorišču smisla, kjer se pri posameznikih vse bolj pogosto odpirajo pereče krize človeške eksistence, ki neredko vodijo v razne oblike psihičnih stisk ter težav, se eksistencialni psihoterapevski pristop kaže kot vedno bolj aktualen in uporaben pri soočanju s tem, čemur Viktor Frankl (1959, 1967) pravi bivanjska praznosta [*existentielles vakuum*]. Eksistencialni psihoterapevski pristop lahko predstavlja vedno pomembnejši vir iskanja smernic za reševanje težav odtujenih ter skrajno mehanskih načinov življenja, ki se vse prepogosto manifestirajo kot hude psihične stiske in težave, a so napačno razumljeni kot psihične motnje v smislu kliničnega modela razumevanja duševnega zdravja.

Kaj sploh je eksistencialna psihoterapija? Zanimivo je, da ne obstaja splošen konsenz o tem, kaj eksistencialna psihoterapija (v nadaljevanju EP) zajema. EP je kljub stoletje dolgi zgodovini ostala na obrobju psihoterapevske prakse, je relativno nepopularna in ponekod popolnoma neprepoznavana modaliteta. Za slednje obstaja več razlogov, med najpomembnejše zagotovo sodita heterogenost eksistencialnih idej in principov (van Deurzen-Smith, 1997; Minton, 2001; Owen, 1994; Cooper, 2003) na eni strani ter pomanjkanje študij empirične veljavnosti tega pristopa na drugi (Lantz, 2004; Owen, 1994). Ob omembi heterogenosti eksistencialnih idej in teoretičnih pristopov se postavlja vprašanje, ali dejansko obstaja koncizen in homogen pristop, ki mu lahko rečemo ‚eksistencialna psihoterapija‘, ne da bi storili krivico kateri izmed njenih podsmeri. Zaradi heterogenosti nekateri uporabljajo kar izraz ‚eksistencialne psihoterapije‘ v množini (Cooper, 2003, 1), kar je pravzaprav tudi v skladu z enim izmed pomembnih načel EP, ki zavrača vseobsegajoče in absolutne terapevtske sisteme. Cooper (2003) v svoji knjigi denimo bolj podrobno razlikuje med podzvrstmi: daseinanaliza (Boss, 1963; Binswanger, 1958), logoterapija (Frankl, 1959), ameriški eksistencialno-humanistični pristop (Yalom, 1980), pristop R. D. Lainga (1960), kratkotrajne eksistencialne terapije (Bugental, 1995) ter angleška šola eksistencialne analize (van Deurzen Smith, 1997). Kljub dejstvu, da obstaja več različnih podzvrsti obravnavanega psihoterapevskega pristopa, je v sestavku pod terminom eksistencialna psihoterapija razumljen skupek teh pristopov z notnim fokusom na človeški položaj in vprašanja eksistence. Namen članka namreč ni razpravljati o različnih podzvrsteh, temveč se posvetiti predvsem vprašanjem o tehniki, učinkovitosti, uporabnosti ter o sprejetosti EP pristopa v psihoterapevskih, psiholoških in psihiatričnih krogih.

Teoretične in epistemološke osnove eksistencialne psihoterapije

Ne glede na obstoj teoretičnih in praktičnih razlikovanj med pristopi lahko s precejšnjo gotovostjo rečemo, da se je EP razvila in se še naprej kontinuirano razvija na podlagi misli filozofov eksistencializma. Eksistencializem zajema skupek filozofskih idej, ki poudarjajo človeško existenco, odsotnost pomena in smisla v človeškem življenju, avtentično življenje, svobodo izbire ter človeško osamljenost. Na teoretične osnove EP so s svojimi idejami pomembno vplivali filozofi, kot so denimo Kirkegaard (1980), Heidegger (1927/1962), Husserl (1977), Buber (1958), Nietzsche (1967), Sartre (1943/1996) in drugi. Poleg omenjenih filozofov so med drugimi k razvoju eksistencialne psihoterapevske prakse pomembno prispevali predvsem trije eksistencialni psihiatri oziroma praktiki, in sicer Boss (1963), Binswanger (1963) in Jaspers (1963) (Owen, 1994; van Deurzen-Smith, 1997). Zaradi specifičnih ciljev, zastavljenih v članku, žal ni mogoče bolj obsežno elaborirati o tem, kako, zakaj in kdaj so ideje posameznega avtorja vplivale na pristop ter izoblikovale to, čemur danes z nekoliko obotavljanja lahko rečemo eksistencialna psihoterapija. Za dober pregled avtorjev, ki so pomembno sooblikovali EP, naj bralec oz. bralka pogleda van Deurzen-Smith (1997), Owen, (1994), Yalom (1980) in Cooper (2003, 2007).

Izredno pomembno je dejstvo, da obstajajo velike razlike v mnenjih med različnimi praktiki

in avtorji, ki se bodisi v teoriji ali v praksi ukvarjajo z EP, kar pa kljub s tem povezani manjši kredibilnosti ne predstavlja nujno problema. Ravno raznolikost ter kontinuirana debata sta namreč lahko prednosti, ki omogočata trajen razvoj ter prilagoditev pristopa različnim kulturnim, političnim in individualnim okoliščinam (van Deurzen-Smith, 1997). Takšno prilagajanje, historičnost ter umeščenost v kontekst predstavljajo pomembno prednost EP v primerjavi z nekaterimi drugimi psihoterapevtskimi pristopi, ki so predvsem ahistorični in dekontekstualizirani. Že v sami osnovi eksistencialni pristop vedno vključuje tudi kulturne, politične, socialne in ideološke kontekste posameznikove eksistence. V svoji najosnovnejši formi se namreč ukvarja s človeškim stanjem oz. pogojenostjo [*human condition*] ter s tem, kako ga vsak posameznik doživlja. V osnovi je pristop EP oziroma način obravnave, ki se ukvarja z raziskovanjem človeške eksistence, še posebej vprašanj, ki se tičejo pomanjkanja smiselnosti (brezsmiselnost) [*meaninglessness*], smrti [*death*] in strahu pred smrtjo, temeljne samote oziroma osamljenosti [*isolation*] ter svobode [*freedom*] (Yalom, 1980), vendar pa se specifična vprašanja razlikujejo pri različnih podzvrsteh. Ključno pri praksi je dejstvo, da tisti, ki EP prakticirajo, vlagajo ogromno truda v to, da sta njihova teorija in svetovanje utemeljena na filozofskih premislekih in ne le na restriktivnih psiholoških modelih. Najbolj znani eksistencialni psihoterapevti so denimo Yalom (1980), Laing (1960), Boss (1963), Frankl (1967), Spinelli (2002), van Deurzen-Smith (1997), Cooper (2003) in drugi.

Eksistencialna psihoterapija in klinični model duševnega zdravja

Psihopatologija, če ji znotraj eksistencialnega pristopa zaradi zavračanja kliničnega modela duševne bolezni in celotnega psihiatričnega diagnostičnega besednjaka sploh lahko tako rečemo, izvira iz temeljnih bivanjskih (eksistencialnih) anksioznosti, lahko pa se pojavi tudi zaradi t. i. obrambnih mehanizmov, ki naj bi delovali na način, da prekrijejo omenjena temeljna vprašanja človeške eksistence. Torej je lahko patologija odraz t. i. pomanjkanja smisla (praznine smisla, izgube smisla), vendar pa strahov in dvomov o smislu po načelih EP ne moremo enačiti z osebno patologijo ali duševno boleznijo. Za EP se postavlja kot pomembno vprašanje, kdaj (če sploh) lahko govorimo o osebni patologiji oziroma kako lahko razmejimo med normalnim in patološkim, če je dejansko tako, da je razlika med ‚normalnostjo‘ in ‚patologijo‘ le kvantitativna in ne kvalitativna. V osnovi EP torej nasprotuje medicinskemu oziroma kliničnemu modelu duševnega zdravja, ki bolnike reducira na posamezne patološke simptome, ki imajo primarno biološke osnove in jih je treba zdraviti vedenjsko ter farmakološko (Schwartz & Wiggins, 1999).

Zavračanje ad hoc postavljanja diagnoz ter iskanje vzrokov za določene težave v dogodkih, ki so se posamezniku zgodili v preteklosti ali pa poudarjanje nezavednega je izjemnega pomena za klienta,¹ ki se na takšen način lahko počuti sposobnega kontrolirati svoje misli, občutke in vedenje, namesto da jih pripisuje nekim drugim ‚nedoločenim‘ silam. S tem posameznik sprejme odgovornost za svoja dejanja, hkrati pa se začne zavedati, da je sposoben sam odločati o svoji usodi in do določene mere zmožen tudi vplivati na svoje življenje in psihično počutje. Namen EP obravnave je torej predvsem, da posameznik prevzame odgovornost do samega sebe in lahko s pomočjo psihoterapevta začne razumeti in odpravljati svoje težave, s čimer se pravzaprav že dotikamo področja eksistencialne psihoterapevtske ‚tehnike‘.

Eksistencialna psihoterapevtska ‚tehnika‘

Čeprav termin ‚tehnika‘ asociira na to, da se lahko EP preprosto naučimo na podlagi priročnika [*manual-driven approach*], mnogi eksistencialni psihoterapevti (eni bolj kot drugi) zagovarjajo spontanost in trdijo, da se tega pristopa ne da strukturirati oziroma sistematizirati (van Deurzen-Smith, 1997; Yalom, 1980; Spinelli, 2002). Obstajajo torej tudi razlikovanja glede uporabe in adherence k tehniki znotraj različnih pristopov EP. Po mnenju Copperja (2003) gre za kontinuum med spontanostjo in tehniko, vendar pa so v primerjavi z ostalimi terapevtskimi

pristopi, predvsem s kognitivno-vedenjsko terapijo, vse podvrsti EP mnogo bližje polu spontanosti, izjema je morda le logoterapija. Tehnika EP je torej predvsem svobodna in temelji na spontanosti in neposrednosti v odnosu od psihoterapevta. Tako naj bi se med psihoterapevtom in klientom vzpostavil vzajemen odnos, ki je za uspešnost EP oziroma vsakega psihoterapevskega srečanja ključnega pomena (Yalom, 1989). Iz tega je mogoče sklepati, da EP ni osredotočena le na vsebino psihoterapevskega srečanja, temveč pripisuje veliko pomembnost samemu procesu, torej odnosu med klientom in terapevtom. Še več, v knjigi z naslovom *'The Gift of Therapy'* Yalom (2002) zagovarja tezo (podobno, kot je Jung (1933) pisal o uporabi novega jezika za vsakega pacienta), da naj bi terapevt za vsakega posameznika uporabil oziroma razvil posebno terapijo glede na njegove potrebe. Seveda ne gre za nič drugega kot za zagovarjanje popolne edinstvenosti posameznika ter dejstva, da se različnim ljudem lahko pomaga na mnogo različnih načinov. Vsak posameznik namreč dojema in doživlja stvarnost na svoj način in psihoterapevt bi se moral vsakič ponovno prilagoditi. Izjemno pomembno je torej, da terapevt človeško vedenje razume kot funkcijo doživljanja (Laing, 1960) ter se trudi živeti v vsakega posameznika posebej. Pravzaprav zagovarjanje različne terapije za vsakega klienta govori tudi o tem, da sta terapevtski odnos in terapevtska seansa neponovljiva. Yalom poskuša svoje bralce in učence prepričati, da bi morali terapevti prav za vsakega klienta posebej premisliti in prilagoditi terapijo, kar do določene mere nedvomno poteka tudi v drugih psihoterapevtskih pristopih, le da ni eksplicitno izpostavljeno.

Kljub temu, da se Yalom (1980) strinja, da je za EP težko vzpostaviti vnaprej določeno agendo, pa lahko njegov pristop razumemo tudi kot poskus sistematizacije. Po njegovem mnenju lahko identificiramo več tem, ki bodo najverjetneje vzklicile med psihoterapevtskim procesom. Yalom EP razume kot dinamično terapijo, ki temelji na t. i. eksistencialni psihodinamiki in razlaga, da lahko anksioznost izvira predvsem iz štirih različnih virov. Bistvo eksistencialnega dinamičnega konflikta predstavlja že omenjeno posameznikovo soočanje s štirimi neizogibnimi dejstvi človeškega življenja oziroma položaja, namreč smrtjo, osamljenostjo, brezsmiselnostjo ter svobodo.²

Vendar pa takšnim poskusom sistematizacije nasprotuje Britanka Emily van Deurzen-Smith (1997), ki v svojih delih omenja veliko več osnovnih tem, ki se po njenem mnenju lahko izrazijo v terapevtskem procesu. To so predvsem štiri dimenzije zemeljske biti [*worldly being*]: fizična, osebna, socialna in duhovna dimenzija. Sama vidi eksistencialno psihoterapijo kot edino uveljavljeno obliko psihoterapije, ki je utemeljena neposredno na osnovah filozofije in ne psihologije. Po njenem mnenju bi EP praksi lahko rekli tudi, da je filozofska. Zavzema se za to, da bi ljudje živeli bolj premišljeno, avtentično in namerno, hkrati pa naj bi se sprijaznili z omejitvami in s protislovji človeške eksistence. Van Deurzen-Smith (1997) denimo meni, da je Yalom (1980), ki dandanes velja za guruja eksistencialnega pristopa, v svojem delu združil ter poenostavil ideje eksistencialne psihoterapije in preveč populariziral eksistencialni pristop. Odtlej je namreč EP postala bolj prepoznavna v nekaterih predvsem anglosaksonskih državah. Avtorica trdi tudi, da ima Yalomov pristop veliko več skupnega s humanistično-integrativno držo kakor pa s fenomenološko-eksistencialnim pristopom, kot ga definirajo ter prakticirajo evropski terapevti. Van Deurzen-Smith gre celo tako daleč, da trdi, da Yalom uporablja t. i. medicinski model ter poskuša 'zdraviti bolnike', kar naj bi bilo v nasprotju z eksistencialnimi načeli. V nasprotju z Yalomom, ki se zavzema za bolj pragmatičen pristop, van Deurzen-Smith (1997) zagovarja, da eksistencialna psihoterapija noče zdraviti in razložiti, temveč le raziskati, opisati in razjasniti, da bi tako lahko razumeli človeško zagato oz. položaj [*human predicament*]. V tem kontekstu se postavlja vprašanje, ali lahko takšnemu pristopu sploh še rečemo psihoterapija ter kje in ali sploh obstaja razmejitev med različnimi zvrstmi terapije oz. svetovanja. Iz omenjenega delno izvira tudi zavračanje EP v določenih psihiatričnih, klinično psiholoških ter psihoterapevtskih krogih kakor tudi prenekatera vprašanja o učinkovitosti in uporabnosti EP.

Poleg Yalomovega (1980) obstajajo tudi drugi poskusi, da bi EP bolj sistematizirali ter na tako omogočili tudi empirično (kvantitativno) preverjanje njene učinkovitosti (Keshen, 2006; Lantz, 2004). Keshen (2006) se poigrava z vprašanjem prilagoditve eksistencialne psihoterapije v bolj zgoščen, homogen, definiran ter raziskovanju prijazen klinično usmerjen pristop. V svojih delih predstavi temelje strukturiranega pristopa, ki ga poimenuje eksistencialna psihoterapija, osredotočena na smisel oziroma namen [*purpose-centered existential psychotherapy*], saj se dotika predvsem vprašanj o smiselnosti in pomenu v posameznikovem življenju. Smiselnost je izbrana kot osrednja tema ravno zaradi tega, ker je v primerjavi z nekaterimi drugimi koncepti EP manj abstraktna in bolj otipljiva (torej hkrati merljiva). Avtor meni, da imajo človeška bitja željo po smislu in pomenu, želijo se ukvarjati z nečim, kar osmišlja njihovo življenje. Če ta smisel ni izpolnjen, se ljudje znajdejo v bivanjski praznoti, ki lahko povzroči eksistencialno oziroma bivanjsko nevrozo. Ljudje se z eksistencialnimi nevrozami spopadamo na različne načine. Keshen (2006) jih razume predvsem kot obrambne mehanizme, ki zapolnijo eksistencialni vakuum oziroma bivanjsko praznino.

Dejstvo, da ne obstajajo natančna navodila za izvajanje EP, ki jih je tudi izjemno težko formulirati, izvira predvsem iz epistemoloških in ontoloških zasnov tega pristopa. Obenem morda ravno to onemogoča, da bi EP postala bolj razširjena in sprejeta. Po drugi strani pa naj bi ravno popularizacija pristopa, kakršna se je zgodila predvsem v ZDA, povzročila odmik EP od temeljnih načel (van Deurzen-Smith, 1997). Poskusi v smeri sistematizacije EP so po mnenju van Deurzen-Smith (1997) kontraproduktivni, saj se homogenega profila takšnega pristopa ne da vzpostaviti, ne da bi poškodovali njegovo integriteto. V intervjuju z Overholsonom (2005) Yalom omenjeni problematiki pravi ‚nerešljiv paradoks‘ v smislu (ne)možnosti, da bi kdaj lahko strukturirali EP na podlagi nekakšnega terapevtskega priročnika [*manual-driven therapy*]. Tu velja omeniti, da se tudi drugi (denimo psihoanalitični) pristopi soočajo z omenjeno problematiko na podoben način. Yalom je tudi mnenja, da bi bilo kaj takega nesmiselno in nezdržljivo s temeljnimi načeli, ki slonijo na iskrenosti in spontanosti, ki jih je nemogoče opredeliti s priročnikom oziroma korak za korakom vnaprej opisati terapevtske prijeme ne glede na individualnost klienta. Yalom, ki je na tem področju izredno pomemben avtor in teoretik, razloži, da si sam pri poučevanju tega pristopa največ pomaga s premeri oz. študijami primerov, na podlagi katerih slušatelji dobijo občutek in uvid v to, za kaj pri tehniki EP dejansko gre.

Ko torej poskušamo izluščiti eksistencialno psihoterapevtsko ‚tehniko‘, kaj kmalu pridemo do spoznanja, da poudarka na tehniki ni, ker ta pogosto predpostavlja, da je klient razumljen kot objekt, na katerega se tehnika aplicira. Prav nasprotno, poudarek je na tem, da je klient razumljen kot edinstven [*unique essence*] (Trull & Phares, 2001, 368) ter da se klienta spodbuja, da sam, na svoj lasten način, a s pomočjo terapevta poskuša razumeti svoj položaj oziroma situacijo. EP morda bolj kot druge zvrsti psihoterapije poudarja ključni status terapevtskega odnosa, ki postane glavni način, skozi katerega se klientovi simptomi in motnje pokažejo kot neposreden izraz oz. kot rezultat njegovega celotnega načina bivanja [*way of being*] in ne kot osamljene, razdiralne motnje (Spinelli, 2002). Kljub temu da je pomembnost terapevtskega odnosa poudarjena tudi v analitičnih ter drugih pristopih, pa morda bolj ključni status odnosa v EP utemeljuje dejstvo, da je odnos vedno dvosmerne narave in terapevt nikoli ni popolnoma ‚nevtralen‘, saj govori tudi o sebi in lastnih občutkih. Na takšen način se lahko vzpostavi globlji ter kvalitetnejši odnos, ki posledično vpliva na terapevtski proces in izboljšanje.

Pomembno je predvsem, da terapevt pozabi na vse svoje vnaprejšnje domneve in predpostavke o klientu (Owen, 1994), da nima ničesar za že dognano, temveč izhaja iz vsakega posameznega klienta in njegovih izkušenj posebej. Poleg tega mora biti tudi sam pripravljen postaviti pod vprašaj svoje življenje in njegov smisel oziroma pomen in prepoznati lastne anksioznosti in dvome glede smiselnosti (Deurzen-Smith, 1997). Ključno za napredek je, da se klient skozi terapijo nauči sprejemati odgovornost za svoje odločitve ter tolerirati anksioznost, ki izvira iz

človeške pogojenosti. Vsekakor je dokončno dejstvo, da se smisla življenja ne da prenesti na nekoga drugega s terapijo in da mora vsak posameznik sam zase poiskati svoj način. Terapevt lahko nudi le nekakšna oprijemala na poti k izboljšanju. Ob tem pa se seveda postavi vprašanje, za kakšne/katere posameznike in kakšne psihične težave je EP s svojim specifičnimi temelji ter načeli sploh primerna.

Problematičnost in kritike eksistencialnega pristopa

Poleg že omenjenih dilem in pomislekov v zvezi z eksistencialnim pristopom nekateri avtorji trdijo, da je sama raba jezika, torej nenehen poudarek na humanizmu, sprejemanju, svobodi, samoizpolnitvi, samouresničevanju, rasti ter avtentičnosti, polna predsodkov, saj lahko implicitno govori o tem, da so vsi ostali pristopi nehumani, avtoritarni, prazni in lažni (Trull & Phares, 2001). Vendar je ta kritika glede na to, da velika večina EP praktikov upošteva ali celo prakticira tudi druge pristope, skoraj popolnoma neumestna. Poleg navedenega se pogosto omenja tudi, da je lahko prevelik poudarek na izkustvih in čustvih zavajajoč ter da predstavlja nezanesljiv in potencialno pristranski vir podatkov. Za psihiatrični in psihološki diskurz predstavlja problem predvsem dejstvo, da terapevti na podlagi eksistencialnega pristopa zavračajo diagnosticiranje in psihološko testiranje, saj verjamejo, da to lahko negativno vpliva na terapevtski odnos in tudi ni v skladu s posameznikovo svobodo in častjo. Ravno pretiran poudarek na diagnozi oziroma terapevtove konceptualizacije nasploh lahko slabo vplivajo na samoaktualizirajoči potencial klienta. Vse prevečkrat se poudarja diagnoza, torej patologija, s tem pa se minimizira potencial rasti ter moči klienta (Trull & Phares, 2001), ki je izjemnega pomena za posameznika. Kritika se pogosto nanaša tudi na to, da EP »intelektualizira« klientovo življenjsko situacijo in da je zato področje EP v smislu problematike, ki jo lahko učinkovito naslovi, pravzaprav zelo ozko.

Ker gre pri eksistencialnem pristopu pogosto tudi za soočanje z eksistencialnimi okoliščinami, lahko sprva takšen način pri klientu poveča in ne zmanjša občutek anksioznosti in nelagodja. Ravno zaradi tega Colaizzi (2002) trdi, da eksistencialna terapija sploh ni psihoterapija, saj je bistveno drugačna od vseh ostalih zvrsti psihoterapije. Colaizzi argumentira, da je se je treba zavedati, da je psihoterapija v osnovi prizadevanje za to, da bi ozdravili ljudi, ki trpijo zaradi bolečin in stresa, ki jih povzročajo življenjski problemi in težave. Po njegovem mnenju je pomembno razlikovati med terapijo za življenje (psihoterapija) in terapijo za eksistenco (eksistencialna terapija), kar je vse prepogosto pomešano. Colaizzi meni, da življenjskih problemov ne moremo nasloviti tako, da pospešujemo eksistencialno dialektiko, kar naj bi po njegovem EP počela. Prav nasprotno, življenjski problemi se lahko s tem, ko naslovimo vprašanja eksistence, povečajo, kar pomeni, da dejansko ignoriramo realnost klienta. To mnenje je seveda skladno z avtorjevim prepričanjem, da psihični problemi nikakor ne izvirajo iz temeljnih eksistencialnih strahov in anksioznosti. Med drugim kaže tudi na avtorjevo skeptičnost o učinkovitosti EP, ki je obravnavana v naslednjem poglavju.

Vprašanja učinkovitosti

Pomanjkanje empiričnih raziskav je eno izmed najbolj perečih vprašanj, ki zadevajo problem t. i. »znanstvenega statusa« EP. Presenetljivo malo temeljitih in veljavnih empiričnih študij se ukvarja z učinkovitostjo EP, kjer pa logoterapija zaradi višje stopnje strukturiranosti in morda razširjenosti predstavlja izjemo. Na podlagi izsledkov se zdi, da so ti pristopi sicer povprečno uspešni, vendar nič bolj kot katera druga vrsta psihoterapije. Še posebej malo je raziskav, ki bi se ukvarjale z vprašanjem, za katera klinična stanja je takšen pristop najbolj primeren (Trull & Phares, 2001). Zaradi dvomov o učinkovitosti so takšne vrste psihoterapije le redko dobro sprejete v akademski sferi in psihiatričnih krogih. Kot razlog za pomanjkanje raziskav se omenja predvsem to, da se eksistencialni pristop upira in nasprotuje oblikovanju tehnike, ki bi se je lahko naučili in ji avtomatično sledili (van Deurzen-Smith, 1997). Poleg tega so osnovna načela EP takšne

narave, da so empirične raziskovalne metode z njimi neskladne ter so razumljene kot neprimerne in neuporabne. Na primer, empirične raziskovalne metodologije zahtevajo, da raziskovalec preučuje kompleksen organizem ali pojav na način, da ga razstavi na komponente, ki so dovolj enostavne, da jih lahko empirično izmerimo. To pa v osnovi nasprotuje eksistencialnim principom, saj je posameznik kot celota več kot vsota svojih delov. Podobno kot pri konstruktivističnem pristopu tudi EP posameznika ali pa raziskovalca ne razume kot subjekta, ki lahko pod določenimi pogoji preprosto zazna, razume, »izmeri« in razloži zunanjo realnost, temveč kot posameznika ki venomer in neizogibno tudi sam sodeluje pri konstrukciji in doživljanju te zunanje realnosti.

Kljub vsemu pa obstaja nekaj raziskovalne literature, ki se ukvarja z učinkovitostjo EP (Randall, 2001; Lantz, 1991; Lantz, 1996; Lantz & Gregoire, 2000a, 2000; Lantz & Gregoire, 2003). Omenjene raziskave na različne načine ponazarjajo učinkovitost eksistencialnega pristopa. V EP se intervencijske strategije spreminjajo na podlagi izkušenj vsakega posameznega klienta in to moramo upoštevati kot omejitve za raziskovalne zaključke, ki jih takšen pristop neizbežno postavlja (Lantz & Gregoire, 2000a). Gre namreč tudi za to, da študije, ki se ukvarjajo z učinkovitostjo EP, ne vsebujejo kontrolnih skupin in torej ni mogoče vršiti primerjave med tistimi, ki so bili deležni terapije, in tistimi, ki niso bili. Razlog je v tem, da pri EP obstaja splošno prepričanje, da je klientu neetično odreči terapijo z namenom vzpostavitve kontrolne skupine raziskave (Lantz, 2000a). Zaradi takšnih omejitev Lantz (2000a) pravi, da lahko avtorji v svojih poročilih o terapiji večinoma trdijo le, da je v med terapijo prišlo do pomembnih sprememb, ne morejo pa trditi, da gre za kavzalno oziroma vzročno-posledično razmerje, da je torej do sprememb dokazano prišlo zaradi terapije. To kaže tudi na pomemben dejavnik upoštevanja možnosti nepredvidljivega in posameznikovega delovanja v tem terapevtskem pristopu.

Razlog za skeptičnost EP do empiričnih veljavnostnih študij lahko najdemo v prepričanju, ki pravi, da dobra in učinkovita psihoterapija ne temelji na ustaljenih procesualnih postopkih, temveč na terapevtovi pripravljenosti vzpostavljati odnos s klientom (Lantz, 2004). Lantz (2004) kot alternativni raziskovalni pristop podaja participacijo oziroma sodelovanje, saj predstavlja najbolj uporaben način, da se posameznik seznanja z učinkovitostjo posameznega pristopa ter postane boljši psihoterapevt. Eksperimentalne metode merjenja učinkovitosti različnih psihoterapevtskih pristopov temeljijo na domnevi, da je sprememba nujno rezultat terapevtske intervencije, medtem ko se eksistencialni pristop s tem ne strinja popolno, saj sloni na prepričanju, da ima vsak posameznik svobodo odločanja, torej odločanja, da se spremeni. V trenutku, ko pripiše spremembo terapevtu ali terapevtskem pristopu se začne odrekati svoji odgovornosti za življenje in s tem izgubi kontrolo nad lastnimi dejanji. Tudi iz tega izvira neodločnost glede uporabe empiričnih kontroliranih metod. Mnogi eksistencialni terapevti torej razumejo eksperimentalne raziskave kot preveč površne, da bi bile lahko praktično uporabne. Primernejše načine za evaluacijo učinkovitosti terapevtskih pristopov predstavljajo metode, ki temeljijo na sodelovanju oziroma participaciji. Lantz (2004: 335–338) navaja različne oblike poročil o sodelovanju, kot so na primer študije primerov [*case studies*], študije transkriptov [*case transcripts*], model enega primera [*single-subject case designs*], prej-potem terenske raziskave [*before-after field studies*] ter raziskave na podlagi utemeljene teorije [*grounded theory studies*].

Lantz (2004) poudarja tudi, da niso vsi raziskovalni principi primerni za vsak psihoterapevtski pristop, kljub temu da morda obstajajo težnje po poenotenju raziskovalnih principov, ki bi omogočali primerjavo med učinkovitostjo pristopov za različne klinične primere. Avtor zagovarja alternativne, predvsem kvalitativne raziskovalne metode, ki so v psihologiji, psihiatriji ter psihoterapiji še vedno premalo uveljavljene in pogosto razumljene kot manjvredne ter celo »neznanstvene«. Neodobranje teh metod je v razvoju današnje znanosti, ko so kvalitativni pristopi na drugih področjih (kot so sociologija, politologija, antropologija itd.) enakovredni kvantitativnim pristopom, enostavno nedopustno, saj zavrača možnost alternativnih interpretacij ter konstruktivizma. Ravno ti pristopi predstavljajo izjemno pomembne korake pri razumevanju edinstve-

nosti človeka in njegove psihe. Kot alternativo velja predlagati tudi kombinacijo kvalitativnih in kvantitativnih raziskovalnih metod, seveda v okvirih etičnih načel obravnavanega pristopa.

Uporabnost in pomembni terapevtski dejavniki

Eksistencialna psihoterapija je uporabna predvsem za tiste kliente, ki se odkrito in eksplicitno ukvarjajo z eksistencialnimi vprašanji, torej s skrbmi, ki se na kakršenkoli način tičejo smrti, osamljenosti, pomena in/ali smisla življenja, svobode ter življenjsko pomembnih prelomnic (Yalom, 2005). Vendar pa je pomembno poudariti, da je napačno misliti o EP kot terapiji za določene vrste klientov. Prav nasprotno, ta pristop hoče biti senzibilen za eksistencialna vprašanja, ko se le ta pojavijo, medtem pa vzpostavljati intimen, zaupen odnos s klientom (Yalom, 2005) ne glede na obravnavano težavo. Pristop EP je potemtakem primeren predvsem za posameznike, ki vidijo svoje probleme kot življenjske izzive in ne kot znake psihopatologije ter za tiste, ki so pristno zainteresirani za povečevanje samozavedanja in samoopazovanja. Prav tako pa lahko dobro pomaga nekaterim, ki so na robu eksistence, še posebej takšnim, ki so na smrt bolni ali pa razmišljajo o samomoru (Lantz & Gregoire, 2000; Yalom, 2000). Nenazadnje je EP primerna tudi za tiste, ki se soočajo z različnimi vrstami anksioznosti (Randall, 2001) in z družinskimi ali s partnerskimi težavami (Lantz, 1993). Seveda EP, ki klientom pomaga pri soočanju s pomembnimi življenjskimi vprašanji, ni primerna za krajše oblike psihoterapije, saj se takšnih vprašanj ne da rešiti oziroma obdelati v izjemno kratkem času. Kljub temu obstajajo tudi kratkotrajnejše oblike EP (npr. Bugental, 1995). V prid kratkotrajnim pristopom govorijo tudi primeri, ko se kljub dolgotrajni terapiji izboljšanje pojavi šele po zaključku terapije zaradi navideznega neuspeha ali drugih zunanjih dejavnikov, kot je denimo selitev. Kar se tiče uspešnosti terapije je treba poudariti, da se nekateri ljudje ne morejo ali pa celo nočejo spremeniti³. EP torej vsekakor predstavlja neke vrste psihoterapevtsko paradigmo, ki ni primerna za vse kliente in terapevte, kar seveda velja tudi za vse ostale pristope. Avtorji EP namreč nikakor ne trdijo, da ima katerakoli terapija ekskluzivno hegemonijo ter da je na podlagi enega pristopa možno razložiti vsako vrsto vedenja in doživljanja.

Mnogim se postavlja vprašanje, ali je eksistencialna psihoterapija sploh zvrst psihoterapije, oziroma ali ne gre bolj za »filozofsko svetovanje«. Prav tako ni natančno opredeljeno, za katera stanja je EP najbolj primerna. S perspektive posameznika v težavah se zdi veliko bolj pomembno dejstvo, da se lahko iz pristopa EP ne glede na naša teoretična in/ali praktična prepričanja veliko naučimo o dinamiki medosebnih odnosov ter o pomembnosti in naravi terapevtskega odnosa. Poleg nekaterih drugih pristopov nam lahko kot psihoterapevtu, psihiatru ali psihologu ravno eksistencialni pristop pomaga osvetliti življenjske probleme in človeške dileme, ki jih prenekateri terapevti spregledajo, če se preveč osredotočijo na osebno psihopatologijo (Van Deurzen-Smith, 1997). Hkrati morda zaradi lastnih strahov in problemov s soočanjem s smrtnostjo s klienti ne odpirajo eksistencialnih vprašanj, četudi so le ta morda eksplicitno izražena. V povezavi s tem se zdi pri EP pomemben predvsem pomen, ki je pripisan sprejemanju posameznika kot takšnega ter enakovrednemu, zaupnemu, spoštljivemu, podpirajočemu, sočutnemu in razumevajočemu terapevtskemu odnosu. Takšen odnos temelji na predpostavki, da zaupanje in odgovornost izvirata iz vsakega posameznika in se ne nahajata izven selfa, kar se lahko zgodi denimo, če je terapevt odgovoren za to, da »pozdravi pacienta«. Torej je pomembno, da posameznik doseže točko, ko se lahko zave svojega stanja oziroma položaja in sprejme odgovornost za svoje odločitve. Zave se torej dejstva, da je sam sposoben vplivati na svoj položaj in sprejemati svobodne odločitve ne glede na težavnost psihičnih problemov in življenjske situacije. Pri tem je poudarjeno predvsem načelo, da terapevt spoštuje ter ceni svojega sogovornika oziroma klienta ne glede na njegovo psihično stanje. Hkrati je pomembno, da psihoterapevt daje poudarek edinstvenosti klientovih izkušenj ter zavedanja, saj vsak posameznik drugače doživlja svojo življenjsko situacijo in se spopada z njo na specifičen način. Torej bi se vsak terapevt moral truditi razumeti klienta z nje-

gove ali njene perspektive in ne na podlagi lastnih idej in prepričanj o klientu. Posledično bi se tudi tehnike in terapije za vsakega posameznika vsaj delno razlikovale, kar bi bilo v sozvočju z dejstvom, da ostaja vsako psihoterapevtsko srečanje edinstveno in neponovljivo in ga kot takega ni mogoče sistematično opredeliti vnaprej, tudi če delujemo po bolj ali manj ustaljeni agendi. V tem smislu so lahko načela EP videna tudi kot precej univerzalna in morda sprejemljiva tudi za druge terapevtske prakse.

Sklep

V sestavku sem razpravljala o osnovnih načelih in tehnikah eksistencialnega psihoterapevtskega pristopa, o obstoječih kritikah ter o učinkovitosti in uporabnosti. Poudarjeno je bilo, da kljub nekaterim poskusom sistematizacije natančne smernice za izvajanje EP ne obstajajo (ne smemo pozabiti na razlike znotraj EP), kar je zaradi potrebe po skladnosti terapevtske prakse z osnovnimi načeli eksistencialnega pristopa neizogibno. Kljub temu lahko na podlagi pregledane literature identificiramo precej kritičnih terapevtskih dejavnikov, ki niso pomembni le za EP, temveč za celotno področje psihoterapije ter svetovanja. Članek prav tako obravnava vprašanja v zvezi z učinkovitostjo tovrstne psihoterapije in predstavlja argumente, ki nasprotujejo uporabi uveljavljenih eksperimentalnih metod za preverjanje učinkovitosti. Kot alternativa so predstavljene raziskovalne metode, ki vključujejo sodelovanje in so navadno bolj kvalitativnega značaja, hkrati pa so tako bolj etične, saj ne posegajo v terapevtski proces. Takšne kvalitativne raziskovalne metode postajajo vedno bolj uveljavljene tudi na področju psihoterapije in psihologije in bi lahko morda v kombinaciji s kvantitativnimi metodami zadostovati kot pokazatelj učinkovitosti EP. Obravnavane tematike kažejo, zakaj je EP za nekatere druge pristope problematična ter kako njeno (delno) zavračanje kliničnega modela duševne bolezni prispeva k širšemu nesprejemanju in neprepoznavnosti samega pristopa.

Zanimivo je spoznanje, da se status EP razlikuje od države do države ter sistema do sistema. Najbolj razširjen in priznan je v Veliki Britaniji ter v Združenih državah Amerike, od koder prihajajo tudi najpomembnejši praktiki in avtorji. To sta državi, v katerih je psihoterapevtska praksa izredno dobro razvita in tudi sprejeta v javnosti. V nasprotju pa takšen pristop v državah, kot je Slovenija, ni niti poznan, kaj šele uveljavljen, kljub temu da je v Sloveniji po podatkih Evropskega poročila o prisotnosti različnih oblik psihoterapije prisotnih kar devet različnih psihoterapevtskih usmeritev (Zerbetto & Tantam, 2001).

Na podlagi predstavljenega lahko razumemo EP kot izjemno sodoben psihoterapevtski pristop, ki je sposoben upoštevati kulturne oziroma družbene okoliščine, v katerih živimo in ki lahko bistveno prispeva k soočanju z življenjskimi problemi posameznikov, ki vključujejo različne oblike psihične nestabilnosti. Hkrati lahko morda seznanjenost s pristopom z opisano etično držo ter eksistencialnimi filozofskimi temelji prispeva k senzibilizaciji terapevtov za eksistencialna vprašanja in potencialno okrepi njihovo kritičnost do uveljavljenega družbenega reda, ki zagotovo izjemno prispeva k razširjenosti, stigmatizaciji in težavnosti psihičnih težav modernega človeka. Tudi v primeru, če EP oziroma katera izmed njenih podzvrsti pri nas v prihodnosti ne bo postala bolj uveljavljen ter razširjen pristop, bi mnoge ideje in principi zagotovo koristili psihoterapevtom drugih usmeritev. Slepo sledenje le določeni smeri ali pristopu, ki se osredotoča bodisi na vedenje, zgolj na izkustvo ali pa samo na uvid v nezavedno, namreč ignorira preostali del človeške eksistence in posledično terapevtu onemogoča, da bi se zares kvalitetno posvetil svojemu klientu, kar je pravzaprav možno le na podlagi 'eklekticizma'. Za slehernega terapevta in svetovalca je pomembno poznavanje več psihoterapevtskih pristopov, saj različnim klientom namreč pomagajo različni dejavniki, prav tako so za različna psihična stanja primerni različni pristopi. V skladu z omenjenim je bil namen članka približati terapevtom in ostalim interesentom za današnji čas izjemno aktualno eksistencialno psihoterapijo skupaj z njenimi podzvrstmi in morda tudi pri nas pri katerem izmed bralcev vzbuditi zanimanje za takšno vrsto psihoterapije. □

Bibliografija

- Boss, M. (1963). *Psychoanalysis and daseinsanalysis*. New York: Basic Books.
- Binswanger, L. (1963). *Being in the world*. New York: Souvenir Press.
- Buber, M. (1958). *I and Thou*. Edinbourg: T. & T. Clark.
- Bugental, J. T. F. (1995). Preliminary sketches for a short-term existential-humanistic therapy. In K. J. Schneider & R. Max (Eds), *The Psychology of existence: An integrative, clinical perspective*. New York: McGraw-Hill.
- Colaizzi, P. F. (2002). Psychotherapy and Existential Therapy. *Journal of Phenomenological Psychology* 33(1), 73–112.
- Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*. London: SAGE Publications Ltd.
- Cooper, M. (2007). Humanizing Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 37, 11–16.
- Deurzen-Smith, E. van (1997). *Everyday mysteries: Existential dimensions of psychotherapy*. London: Routledge.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. New York: Simon and Schuster.
- Frankl, V. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Simon and Schuster.
- Frankl, V. (1969). *The will to meaning*. New York: New American Library.
- Heidegger, M. (1927/1962). *Being and Time* (transl. J. Macquarrie and E.S. Robinson). London: Harper & Row.
- Husserl, E. (1977). *Phenomenological psychology*. The Hague: Nijhoff.
- Jaspers, K. (1963). *General psychopathology* (J. Hoenig & MW Hamilton, Trans.). Manchester: Manchester University Press.
- Jung, C. G. (1933/2005). *Modern Man in Search of a Soul*. London: Routledge.
- Keshen, A. (2006). A New Look at Existential Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy* 60 (3), 285–299.
- Kirkegaard, S. (1980). *The Concept of Anxiety*. New Jersey: Princeton University Press.
- Laing, R. D. (1960). *The Divided Self*. London: Tavistock Publications.
- Lantz, J. (2004). Research and Evaluation Issues in Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 34(4), 331–340.
- Lantz, J. & T. Gregoire (2000a). Existential psychotherapy with Vietnam veteran couples: a twenty-five year report. *Contemporary Family Therapy* 22 (1), 19–37.
- Lantz, J. & T. Gregoire (2000b). Existential psychotherapy with couples facing breast cancer: a twenty year report. *Contemporary Family Therapy* 22 (3), 315–328.
- Minton, S. J. (2001). Key Thinkers in Practical Philosophy Series: Dr. Irvin D. Yalom. *Practical Philosophy* 4 (1), 39–46.
- Nietzsche, F. (1967). *Thus Spake Zarathustra*. London: Allen and Unwin.
- Nietzsche, F. (2005). *Essential thinkers: Friedrich Nietzsche*. London: CRW Publishing Limited.
- Overholser, J. C. (2005). Group Psychotherapy and Existential Concerns: An Interview with Irving Yalom. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 35 (2), 185–197.
- Owen, I. R. (1994). Introducing an existential-phenomenological approach. Part 2—theory of practice. *Counselling Psychology Quarterly* 7(4), 347–359.
- Randall, E. (2001). Existential therapy of panic disorder: a single case study. *Clinical Social Work Journal* 29(2), 259–267.
- Sartre, J.P. (1943/1996). *Being and Nothingness* (transl. H.E. Barnes). London: Routledge.
- Spinelli, E. (2002). The Therapeutic Relationship as Viewed by Existential Psychotherapy: Re-Embracing the World. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 32(1), 111–118.
- Trull, T. & Phares, E. J. (2001). *Clinical psychology: concepts, methods, and profession*. 6th Edition. Belmont, USA: Wadsworth.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

- Yalom, I. D. (1989) *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Yalom, I.D. (2000) *Momma and the Meaning of Life: Tales of Psychotherapy*. London: Pitakus.
- Yalom, I. (2002). *The Gift of Therapy: Reflections on being a therapist*. London: Piatkus Books Ltd.
- Zerbetto, R. & D. Tantam (2001). The Survey of European Psychotherapy Training 3: what psychotherapy is available in Europe? *European Journal of Psychotherapy, Counselling & Health* 4 (3), 397–405.

OPOMBE

¹KOT JE ŽE O MENJENO SEMNOGIEKSISTENCIALNIPSIHOTERAPEVTIIZOGIBAJOUPORABIKLINIČNEGABESEDNJAKA TOREJTUDITERMINOMKOTSOPACIENTDIAGNOZA PSIHOLOGIJA ITD. IZ TEGA RAZLOGA JE TUDI V TEM SESTAVKU UPORABLJEN TERMIN 'KLIENT'.

²BOLJPODROBNOELABORIRANEKSISTENCIALNEKONFLIKTEOZIROMASKRBI LAHKONAJDEMOVALOMOVI⁽¹⁹⁸⁰⁾PUBLIKACIJIZNASLOVOMEKSISTENCIALNA PSIHOTERAPIJA. KI ZA MNOGE EKSISTENCIALNE TERAPEVTE PREDSTAVLJA IZREDNO POMEMBEN VIR INFORMACIJ.

³NATEJTOČKISEODPIRAVPRAŠANJEALIJESPREMEMBA NUJNOCILJTERAPEVTSKEGAPROCESA KARJESEVEDAODVISNOTUDIODKONCEPCIJESPREMEMBE SAME. TA NI NUJNO SPREMEMBA V POSAMEZNIKU SAMEM. TEMVEČ SE LAHKO MANIFESTIRA TUDI V OBLIKI AKCIJ OZ. DELOVANJA NAVZVEN.