

DARJA R. GORUP\*

## Ali je psihoterapija lahko »nova znanost«? – Razmišljanja

**Ključne besede:** epistemologija, fenomenologija, kibernetika, postulat, psihosomatika, salutogeneza, sinergetika

**Povzetek:** Moja osnovna hipoteza je: *psihoterapija je lahko nova znanost*. To hipotezo skušam utemeljiti na osnovi dveh glavnih postavk: umestitev psihoterapije kot nove znanosti in manifesta psihoterapije.

\* \* \*

*Povej mi, kako je nastalo veselje, in povedal ti bom, kdo si. (Heinz von Foerster)*

Po kibernetiku Von Foersterju smo v deželi, v kateri ni prepovedano, je celo zaželeno, da se govori v lastnih metaforah. Celoznanstvenik, ki nam hoče podajati resnico, govori vedno le o sebi.

Tudi to izvajanje je moja epistemologija, ker sem del opazovalnega sistema in s tega vidika psihoterapijo tudi opazujem in razumevam. Razmišljanja, strokovne reference, omenjena sodobna odkritja so »seme« za znanstvenike – strokovnjake, da se opredelijo do mojega izvajanja (razmišljanja) in postavijo temelje psihoterapiji kot znanosti.

Prvo postavko *umestitev psihoterapije kot nove znanosti* razvijam s pomočjo naslednjih delnih hipotez:

- (1) Psihoterapija se uvrsti med splošno definicijo znanosti in ima v okviru te definicije specifične parametre.
- (2) Psihoterapija je kot nova znanost vmesni člen med ortodoksnimi znanostmi in alternativnimi (ne)znanostmi.
- (3) Psihoterapija ima referenčna temeljna načela.

Druga postavka je nadgradnja prve. *Manifest psihoterapije kot nove znanosti* pojasnjujem, razčlenjujem, sestavljam s tremi delnimi hipotezami:

- (1) Psihoterapijo dovolj natančno osmišljajo naslednji postulati: salutogeneza, psihosomatika, sinergija.
- (2) Psihoterapija ima področja in vsebine strokovno-teoretičnega in akcijskega delovanja: klient (sistem) terapevt, okolje; metode, oblike, tehnike dela; razreševanje problemov, odnosov, postavljanje novih ciljev.
- (3) Metodologija psihoterapije je sestavni del metodologije znanstvenega raziskovanja: kvantitativne – pozitivistične raziskave, kvalitativne – fenomenološke, interpretativne oz. hermenevtične raziskave; izzivi znanstvenega raziskovanja v psihoterapiji, ki temeljijo na nevrobioloških odkritjih.

*Moja osnovna hipoteza je, da psihoterapijo lahko opredelimo kot znanost ali previdneje rečeno kot NOVA ZNANOST. Hipotezo bom razvijala na osnovi dveh predpostavk: umestitev psihoterapije kot znanosti in manifesta psihoterapije kot nove znanosti.*

*UMESTITEV PSIHOTERAPIJE KOT NOVE ZNANOSTI razčlenjujem na podlagi sledečih delnih hipotez:*

*H: Psihoterapija se uvrsti med splošno definicijo znanosti in ima v okviru te definicije specifične parametre.*

*Definicija:* Wikipedija – Google navaja naslednjo definicijo:

Znanost se nanaša na sistematično pridobivanje novega znanja o naravi in spoznanj, pridob-

bljenih na ta način z obstoječim znanjem. Po mojem mnenju je to preohlapna in nedomišljena trditev. Predlagam naslednjo definicijo:

*»Znanost je metodično raziskovanje in konstrukcija snovi, živih sistemov, vzorcev, mehanizmov v koristno novo obliko ali kombinacijo.«*

Po mojem tehtnem razmisleku so *parametri* naslednji:

- S splošnimi ali z delnimi hipotezami predvideva novo procesno obnašanje, funkcioniranje živega sistema, snovi, pojava.

- Predpostavlja mrežni plan, kjer so možne nenavadne, (ne)predstavljive povezave med esenco in eksistenco.

- Znanost se verižno-krožno loteva naslednjih postopkov: formuliranje problema, analiza, sinteza, antiteza, smernice za nadgradnjo in spreminjanje »novega«.

Moje mnenje je, da se psihoterapija kot nova znanost vključuje v to definicijo, kot bo razvidno iz izvajanj, hkrati pa parametre dopolnjuje še z dvema:

- Pri živih sistemih je stalna samo sprememba, kar pomeni, da je v procesu raziskave vsak vzorec, odnos neponovljiv.

- Vključuje etiko in sodelovanje.

*H: Psihoterapija je kot nova znanost vmesni člen med ortodoksnimi znanostmi in alternativnimi (ne)znanostmi.*

Znanosti, ki govorijo o človeku, lahko razumevamo in jih opredeljujemo na poti med Scilo in Karibdo, med fiziko in metafiziko, med resnico in zaupanjem. To je barantanje (Kordeš, 2004: 15), pri katerem moramo imeti prefinjen občutek, vedenje, večščino, da ne bi zdrsnili v znanost objektivnih pravil, mehanizmov ali na nasprotno stran v metafizično, energetsko, telepatsko obravnavo. Zaznavam naslednje vijuganje na osi znanost – pravila ... metafizika – intuicija.

V Scilo lahko trčijo *ortodoksne znanosti*. Te so črtale s svojega zemljevida vse smerokaze, parametre, ki so nedokazljivi in se ne dajo shraniti v objektivne, zaprte sheme. Znanstvena spoznanja so zamrznila v stvari, ki so v svoji omejenosti dokazljive, ponovljive v raziskovalnem postopku in rezultatih, zanesljive, imajo stabilen kontekst metod in odkritij, so veljavne in imajo možnost sklepanja na vzročno povezanost spremenljivk, ki jih lahko v končni konsekvenci tudi posplošimo.

Z vidika načrtnega, sistematičnega in visoko organiziranega znanstvenega posploševanja so rezultati oprijemljivi in dovolj natančni za aplikacijo v praksi. Pozitivne stalnice ortodoksne znanosti so v velikem vzorcu, kjer problem, rešitev lahko posplošimo na populacijo in ima s tega vidika objektivno vrednost. Izsledki so uporabni, koristni v praksi in so v pozitivnem, presežnem smislu spremenili življenje živih organizmov. Ortodoksna znanost je v svoji natančnosti našla globlje vzroke in zakonitosti pojavov, da lahko živi sistemi živimo bolj ozaveščeno, zdravo, kvalitetno in dolgo življenje.

Ortodoksne znanosti, ki se ukvarjajo z živimi organizmi, operirajo s kvantitativnimi podatki (delno s kvalitativnimi), ki jih črpajo iz malega ali velikega reprezentativnega vzorca. Podatke pridobivajo s pomočjo opazovanja (neudeleženo – udeleženo, prikrito – odkrito), na podlagi eksperimenta (opazovanega, konkretno izvedenega in kontroliranega), spraševanja (test, anketa, strukturiran in nestrukturiran intervju) ter s pomočjo zbiranja dokumentarnih in drugih virov. Znanstven eksperiment, raziskovalni postopek si izbere teren trdnosti, varnosti in omejenosti, na katerem so se raziskovalci sposobni predvidljivo gibati.

Poleg prednosti lahko pogledamo še drugo plat kovanca, pomanjkljivosti. Ortodoksne znanosti človeka razstavijo na majhne delčke, ki nimajo odnosno-mrežnih povezav, zato jih lahko objektivno raziskujejo in z ustreznimi metodološkimi parametri tudi dokažejo. S tem človeku,

naravi odvzamejo živost, pristanejo na proučevanje robota (računalnika), ki je mersko opredeljen in dokazljiv z računskimi formulami ter s trivialnimi shemami oz. elementi. Ortodoksna znanost lahko svojo znanstvenost in objektivnost prikazuje na »mrtvih« stvareh, ki jim je spodrezala peruti živosti.

V Scilo lahko trči medicina kot trda znanost. Predmet raziskave – človeka je razkosala na delčke, ki so obvladljivi, da jih lahko objektivno proučuje. Pozablja, da je človek zapleteno, filigransko občutljivo bitje, ki ga zgolj diagnoze ne morejo dešifrirati, še manj pa zagotoviti procesno uspešnost zdravljenja.

V Scilo se lahko zaletavajo tehnične znanosti, ki negirajo človeka – opazovalca kot soudeleženca raziskovalnega procesa in priznavajo, da stvari samo so, objektivno, neodvisno od človeka, same po sebi.

V Karibdo se utegnejo zaletavati *alternativne (ne)znanosti*. So na ozemlju nepredvidljivega, nedokazljivega, intuitivnega, metafizičnega. Poudarjajo človekovo živost s tem, da ji dodajajo še nekatere »transpersonalne« lastnosti, kot so duhovnost, transcendenca, branje misli na daljavo, možnost meditativno-globinskega srečevanja s »pravo« bitjo, gibanje v smeri karmične določenosti, telesne vibracije, telepatija. Alternativa gleda na človeka kot na celovit, živ organizem, ki ga zdravi, obravnava proučuje na intuitivno-energetski in telesno-taktilni ravni. »Zdravila« so tisočkrat razredčeni homeopatski pripravki, ki zdravijo enako z enakim pa tudi nekatere druge naravne esence. Vpliv zdravljenja je individualen. Zdravilec se poslužuje svojih preizkušenih metod, ki so že delovale. Edini pogoj je, da mu zaupamo in v tovrstno zdravljenje verjamemo. Moto je: »Vera je pol uspeha.« Njihovo vplivanje ima »prognostično vrednost«, še zlasti, če zaidemo na področje zodiakalnih znamenj. Na podlagi efemerid in računalniškega programa lahko z astrološkimi parametri opredelijo človekovo gibanje v različnih hišah – poljih ter določijo njegovo vedenje, dogodke, odnosne relacije v prihodnosti.

Pomanjkljivosti alternative kot (ne)znanosti so nepredvidljivost, nedokazljivost in izrazit individualen značaj. Alternativa se zaveda, da je vsak človek vesolje zase, zato se učinek njihovih metod, ki so izpeljane iz nepreverljivih domislic, razlikuje od primera do primera. Za nekoga je uporaba določene metoda usodna, za drugega pomeni ozdravitev. Kaj tu deluje, zakaj se določeni ljudje pozdravijo in drugi ne, pa je žal neodgovorljivo vprašanje. Metafizične, alternativne znanosti se zapletajo v dogmo (ne zgolj v dopuščanje) nepreverljivih resnic: vpliv planetov in zodiakalnih znamenj na osebnostne značilnosti in ključne življenjske dogodke, čiščenje in krpanje avre, polaganje rok, masaže, reiki, zdravljenje na daljavo z energijo misli in drugo. Za vpliv, energetsko obogatitev in uravnoteženje organizma se uporabljajo kristali, plošče, piramide, voda s spominom, magneti, različne kovine. Človek se v svoji kompleksnosti ne more zakoličiti v tovrstno obravnavo, ki lahko deluje ali pa tudi ne, odvisno s kakšne perspektive in z zornega kota jo (po)gledamo. Iz tega lahko izpeljemo, do so vsa delovanja teh pripomočkov dokazljiva v svoji nedokazljivosti. Če energetski predmet, polaganje rok, masaža, osredotočanje misli ne deluje, poiščejo alternativni strokovnjaki »krivdo« v izmuzljivosti človekove narave. Sklicujejo se na pretirano reakcijo organizma, ki se še ni ustalilo v ravnovesju, na neustrezno naravnost človeka, ki preveč pričakuje, ima negativne misli, ne priznavajo pa slabosti neučinkovitega »zdravila«.

Človek kot vesolje je v svoji entiteti tako zapletena in subtilna živost, da lahko vzbudimo frekvenčno nihanje njegovih funkcij že s kapljo vode ali z drobnim semenom. Učinek vedno je. To izkoriščajo alternativni zdravitelji, ker jim negativnega izkoristka zaradi izmuzljivih metod, tehnik ne moremo v celoti dokazati.

*Ti dve vrsti znanosti, tj. alternativna (ne)znanost in ortodoksna znanost* ne moreta biti kompatibilni. Zakaj? Različni temelji, perspektiva, koncepti, ki jih tolmačita, ne delujeta, ker v dvajsetih letih še nista uspeli vzpostaviti tvornega sodelovanja. Med njunima epistemologijama ni enačaja. Druga drugi lahko pomagata le z manjšimi obrobniimi spoznanji. Ker se obe vrsti znano-

sti poslužujeta ekstremov: alternativa nedokazljivosti, mistike, prepuščene dinamiki, »kozmičnih« parametrov«, ortodoksna pretirani objektivni trdnosti, dokazljivosti, se v svoji ekstremnosti nista približali človeku, pač pa se od njega počasi oddaljujeta, ena v megleno abstraktnost, druga na raven objektivnega materialnega stvarstva. Oddaljujeta se od sprejemanja človeka v njegovi živosti, njegovi esenci, tistemu, kar dela človeka za človeka.

Njuno nadaljnjo pot vidim v preseganju »duhovnega« idealizma in na drugi strani prisiljenega objektivnega materializma.

*NOVE ZNANOSTI* kot znanosti o živih organizmih (vključujoč psihoterapijo) vijugajo na sredini med Scilo in Karibdo. Po mojem osebnem mnenju upoštevajo človeka in njegovo živost kot osnovni, temeljni parameter za njegovo raziskovanje v njegovi entiteti na odnosnem in mrežnem planu. Raziskovalec mora ob vstopu v svoje raziskovanje razložiti svoje početje, kajti potrebuje sebe (svoje »možgane«), da lahko hermenevitično predstavi teorijo o sebi (svojih »možganih«). Z vključitvijo raziskovalca živa bitja ne obstajajo sama po sebi kot objektivna resnica, pač pa mora proučevanje upoštevati tudi razlike (minimalne) med vsemi opazovalci, udeleženci raziskovalnega procesa. Ne govorimo več o tvorbi absolutnih resnic, pač pa o zaupanju, strokovnosti in odgovornosti med vsemi (so)udeleženci znanstvenega kreiranja. Izkupiček tega konstruiranja so vzorci, strukture, sheme, med katerimi poteka organizacija in komunikacija. Ujamemo jih lahko v smernice, večšino (ne v pravila), ki so v svojem dinamičnem ravnovesju podvržena novim in novim korakom, nenehnim možnostim raziskovanja in spreminjanja. Epistemologijo rezultata lahko zgolj izkustveno preverjamo, ne moremo pa je dokazovati po ortodoksnem modelu pozitivistične znanosti.

Znanosti o živih organizmih priznavajo čudenje, živost, neponovljivost ter raziskovalca – opazovalca, ki je s svojim doživljanjem del raziskave in tudi vpliva na njeno kvaliteto. Te znanosti se večinoma ne zatekajo v »objektivne resnice« in priznavajo tudi netrivialne sisteme, ki so prav tako z mero radovednosti, čudenja in izumljanja podvrženi netrivialnemu raziskovalcu. Sem bi poleg psihoterapije lahko razvrstili še psihologijo, socialno delo, antropologijo, pedagogiko, del biologije, medicine ...

Nova znanost poraja izumitelje in ne odkriteljev. »Znanstveniki«, ki izumljajo pot učlovečenih znanosti, se znajdejo v tem, da z živim sistemom hermenevitično (dialoško) sodelujejo, se opredeljujejo, črpajo iz njegovega sveta, hodijo z njim vzporedno in se od njega učijo. Raziskovalce – izumitelje zanima individualni (fenomenološki) vidik in odnosni vidik. Fenomenološki vidik spremlja osebni, intimni doživljajski svet, ki ga subjekt (sistem) tudi sam izpričuje.

Odnosni vidik nam pove, kako subjekti delujejo, podeljujejo jezik, doživljanje, telesno posnemanje in dotik, hkrati pa krožno povratno vplivajo drug na drugega, na skupino, skupnost, svet in so na mrežnem zemljevidu povezani. Subjekti te znanosti so netrivialni – živi sistemi, ki jih ne moremo opisati, napovedati, niti niso analitično obvladljivi. Prav zato jih psihoterapija sluti in zaznava v njihovi kompleksnosti in stalnem toku spreminjanja. Vsevedneži, ki so zakoličeni v svojih odkritjih, se novi znanosti ne morejo približati.

Nova znanost je živa, v nenehnem toku spreminjanja, zato zahteva nenehno »izumljanje« delnih resnic.

Psihoterapija kot nova znanost je zemljevid, po katerem hodimo in sproti ustvarjamo njen(o) pregled(nico). Ima moč in pogum, da spregovori o vprašanju, ki je v principu nerešljivo, zato zanj nimamo pravil in odgovorov, ki bi bili enoznačni. Sami smo vpleteni v njegovo odkrivanje. Žive stvari lahko razume, sluti, odkriva le živ organizem, ki si dopušča napake, nepopolnost in pomanjkljivosti. S tem ko živ subjekt raziskuje žive stvari, pa trči ob zid znanstvene objektivnosti. Od izumiteljeve modrosti je odvisno, kako se bo pritihtopil skozi zid trditev, ki ga omejujejo in hkrati ponujajo varnost, do nove znanosti »onkraj«, ki upošteva udeleženo raziskovalca, neponovljivost, kompleksnost in iskanje drugačnih rešitev. Priti skuša na teren živosti tj. svobode, odprtosti, kjer ni enoznačnih zacementiranih resnic, ampak spreminjajoč, živ tok osnutka,

smernic, načrta.

*H: Psihoterapija ima strokovno sprejemljiva temeljna načela*

Psihoterapija hodi in ustvarja pot od ortodoksne znanosti do metafizike in nazaj do nove znanosti, ki se zasluče po spirali v višje nadredje. Psihoterapija kot izziv novi znanosti hodi vzporedno, součinkuje, podpira subjekt (sistem) in se spušča v globinski psihodinamični dialog s človekovim vesoljem.

Njen kompleksen, zapleten dialog z »mikrovesoljem« je posledično izoblikoval nekaj sto sistemov psihoterapevtskih zvrsti in podzvrsti. Pomembni so: psihoanaliza, sistemska, realitetna, vedenjska, integrativna, kognitivna, gestalt in transakcijska psihoterapija.

Znanstvene ugotovitve kažejo, da so bolj kot različne paradigme psihoterapij pomembne precizne, strokovne tehnike in metode znotraj posamezne psihoterapije, ki dosledno upoštevajo unikaten ustroj klienta (sistema).

Psihoterapija nove znanosti je dinamičen proces, ki je v stalnem toku plesa in uglašenosti med terapevtom in klientom. Klient je v nenehnem procesu spreminjanja, valovanja, prestopov med vzorci, zato so nam smernice pri oblikah in tehnikah dela zgolj njegovi globalni vzorci obnašanja. Ne moremo predvideti, na katerem polju, topiki, artefaktu bomo s klientom vodili proces, zato mora biti terapevt fleksibilen in prilagodljiv na minimalne klientove spremembe. Izhajamo iz klienta, iz tega, kar tukaj in zdaj prinese s seboj in mu to na ustrezen, zanj ugoden in terapevtsko »predelan« način tudi vračamo.

Znan in upoštevan je kontekst dela s klientom. Na vsakokratnem srečanju se s klientom uglašimo na trenutno situacijo, ki je odprta in pretočna. Spontano, brez stereotipov in predsodkov uvidimo koordinate, po katerih bo tekla proces. Skupaj s klientskim sistemom dorečemo minimalne spremembe, novosti, ki jih skozi preverjene tehnike vnašamo v proces, ali opredelimo stanja, ki jih bomo stabilizirali, uravnotežili.

Klient in terapevt sta usmerjena v cilje bližnje in daljne bodočnosti ter sproti preverjata, koliko jim sledita

*MANIFEST PSIHOTERAPIJE KOT NOVE ZNANOSTI je nadgradnja prve predpostavke, ki umešča psihoterapijo kot novo znanost. Manifest opredeljujem na osnovi treh delnih hipotez.*

*H: Psihoterapijo dovolj natančno osmišljajo naslednji postulati: salutogeneza, psihosomatika in inergetika.*

*Salutogeneza* kot pot od patogeneze k življenjskim virom moči, osebni integraciji in zdravju, *psihosomatika* kot dinamična povezava organizma v mrežnem planu na nivoju, zavest, možgani, telo in *inergetika*, ki izpostavlja stabilno – nestabilno součinkovanje oz. nihanje organizma, so po mojem mnenju postulati, na katerih se giblje psihoterapija 21. stoletja. Vsi trije postulati so prepleteni, krožno povezani, da lahko »označujejo« celovitost živega sistema.

## **Salutogeneza**

Psihoterapija je preskočila ozemlje patogeneze in se giblje na polju salutogeneze. Zakaj? Izhodišče patologije je diagnoza, simptomi, bolezen. Patologija je na trhljih izhodiščih, ker odpira pretekla »rane«, jih secira, raziskuje in jih s tem tudi poglablja. Ko prodremo v vzroke, nimamo dovolj radikalne psihoterapije, ki bi jih korak za korakom omilila in zdravila. V praksi smo priča paradoksu, ko ob »hudem« zavedanju stanja, to stanje z močnimi psihofarmaki omilimo, zrahljamo, izbrišemo, da ga lahko na zavestnem nivoju odklopimo. Težava na tem terenu ni več rešljiva, postane neprepoznava, ker preide povsem na drug nivo (drugotni stranski učinki, ki lahko prevzamejo globalno škodo), ki ga le težko prepoznamo kot transformacijo prvotne težave (Gorup, 2005).

Salutogeneze se poslužuje psihoterapija 21. stoletja. Novodobna psihoterapija gradi na temelju zdravja oz. cilja približevanju k zdravju, od katerega se lahko prostodušno, svobodno odžene. Živ organizem (sistem) dela, eksperimentira, izumlja sam ali s soudeležbo terapevta oz. drugega

pomagajočega sistema na sedanjem zdravem načrtu, ki je razumljiv, obvladljiv in smiseln.

Zdravje ni odsotnost bolezni. Zdravje pomeni za človeka zadovoljno, osmišljeno nihanje, da lahko sledi svojim psiho-fizičnim postulatam in je v ljubečih, sprejemljivih, tolerantnih odnosih do sebe, bližnje okolice in sveta. Psihoterapija, ki gradi na salutogenezi, vztraja na posameznikovih virih moči (minimalnih, izjemnih), na njegovi spremembi in oblikovanju novih nivojev na spirali časa. Ti so usmerjeni v realizacijo prihodnosti in uresničljivi le ob sožitju z drugimi ljudmi, ob etični drži do vsega živega. Človek sprejema sebe in druge kot živ mrežni plan, kjer je vse prepleteno in krožno povezano. V tej prepletenosti se šele lahko prepozna kot unikat in se kot takšen tudi uresničuje.

### **Psihosomatika**

Sodobna psihosomatika je nadaljevanje in spirala predhodnega koraka. Psiha in soma se usklajujeta v skupno valovanje – frekvenco. Soma deluje na psiho paradoksalno v grobi ali zelo precizni frekvenci (dihanje, pulz, bitje srca). Psiha povratno vpliva na somo na natančen, nihanjoč, spreminjajoč način. Psiha, ki na zavednem nivoju posega v somo na agresiven, dominanten, vsiljiv način, privede posledično v bolezen.

Za dokaj stabilno homeostatično ravnovesje je nujna krožna povezanost med možgani – zavestjo in telesom, da prepletenost vzorcev zapopade uravnoteženo nihanje.

Možgani so sestavljeni iz spleta medsebojno povezanih hierarhičnih sistemov, ki so v nenehni interakciji med seboj (Oravec, 2007). Ti sistemi so mrežni splet množice nevronov, ki se spreminjajo in opravljajo različne funkcije. Vzvod za aktivacijo različnih nevronskega sistema je stopnja vzbujenosti možganov. Normalen nevrobiološki razvoj je odvisen od ustreznih, »pravil« dražljajev iz telesa in okolja v določenem času. V kritičnih obdobjih (motnja, stres) govorimo o povečani vulnerabilnosti (dovzetnost, ranljivost) možganskih struktur in povratno tudi somatskega oklepa. Možgane v njihovi funkciji preko frekvence, električnih oscilacij, resonance ter tomografije raziskujejo s sistemi, kot so CT, MRI, EEG, MEG, NFB, PET ...

Najbolj občutljive so travme, stresi v otroštvu, ki lahko vplivajo na stopnjo nevrobiološke organiziranosti in funkcionalno kapaciteto v prihodnosti. Pogoji za normalen razvoj je ustrezna povezava otroka in matere, ki se kaže kot pristna uglašena (usklajeno prenašanje vzorcev z matere na otroka in obratno) oz. kot emocionalna, zavestna prepletenost med materjo in otrokom, ko se spoznavata in učita drug od drugega. Otrok, ki bo v uglašeni, krožni relaciji z materjo ali očetom, bo v večji meri uspel nevtralizirati travmatsko razdraženost živčnega sistema.

Stresni vpliv na živčni sistem ima lahko uničujoče posledice pri vzpostavljanju homeostaze. Destabilno nihanje procesov v živem organizmu povzroča povečano napetost mišic, upočasnjeno peristaltiko, slabo strjevanje krvi, povečanje pulza, krče, bolečine, vrtoglavice ...

Daljšo učinkovanje stresa – distres, sicer nima tako močnega frekventnega nihanja na organizem, a se ga zavemo ob povečanem izločanju kortizola kot »permanentno stiskanje«, ki sproža zmanjšanje levkocitov, povečanje maščob, arterijski krvni pritisk, zmanjšano odpornost, izčrpanost, alergije, koronarno-srčne zaplete ...

Stres in distres povratno, krožno vplivata na psihične procese: slabo spanje, nemir, tesnoba, strah, panične motnje, fobije, čustvena otopelost, depresija, halucinacije, bipolarni motnje, motnje v partnerskih odnosih na seksualno erotičnem področju, motnje odnosov in razporejanja vlog v družini, paranoide motnje, psihoza. Kot izrazite bolezni sodobnega časa velja omeniti hipohondrijo kot nekontrolirano »lepljenje« bolezni, ki jih oseba jemlje kot realne, anoreksijo – bulimijo kot kompenzacijo za užitek in privlačno telesno podobo, dizomorfično motnjo kot željo po spremembi telesnih delov. V sodobnem času so stvari na razpolago, uslugo, zato sta ugodje in užitek paradoksalno zablokirana. Potrebni so močni dražljaji, da ju lahko ponovno spodbudimo. To posledično sproža naslednje motnje: pretirano nakupovanje, odvisnost od hrane, seksa, partnerja ...

21. stoletje ugotavlja vse večjo povezavo, prepletenost med psiho in somo, ki terja tudi drugačno, kvalitetnejšo, bolj prefinjeno uporabo metod zdravljenja. Pri zdravljenju, ki temelji na novih spoznanjih psihosomatskih relacij, kombiniramo zdravila in psihoterapijo. Zdravila (psihofarmaki) so več ali manj utemeljena in dognana zlasti v smislu nevrottransmiterskih poti, kjer (so)učinkujejo.

Dokazi so že (Gilbertson, Bremner, Sapolsky, Yehuda), da psihoterapija vpliva in spreminja možganske zapise, živčne procese in strukture ter ustvarja nove zapise in povezave med različnimi možganskimi predeli, ki urejajo psihične procese.

### Sinergetika

Naslednji korak je sinergetika. Veda dopolnjuje psihosomatiko na področju večje oz. manjše vzbujenosti živčnega sistema (različne frekvence) ter s prepletenim delovanjem organizma in okolja.

Sinergetika je nauk o součinkovanju, je pot od stabilnosti – diskontinuiranosti – nestabilnosti do ponovne stabilizacije (Schiepek, 2005).

Organizem je v stalnem večjem ali manjšem nihanju oz. valovanju, ki pri posamezniku opisuje različno dolge in široke krivulje. Obstajajo stabilni živi organizmi (sistemi) z majhnim, nizkim valovanjem in na drugi strani ekstremni sistemi z globokimi krivuljami. Spremembe psihičnih, vedenjskih in socialnih sistemov se ne porajajo zgolj v obliki majhnih korakov, ampak imajo značilnosti gestaltov, to pomeni, da so organizirani v strukturah in vzorcih. Do njihovih sprememb pride na ravni elementov in v obliki raznolikih prehodov med redi. Ko (z računalnikom) strokovnjaki zaznajo, da je človek v destabilnem stanju (visoke krivulje), mu ponudijo oporo, trdno podlago (varnost, zaupanje, delovni dogovor), da se lahko od nje odžene. V tem nestabilnem stanju, ki je za klienta (sistem) zelo naporno, je ta najbolj gnetljiv za spremembe. To stanje zelo diskontinuiranih, spreminjajočih vzorcev je kriza živega organizma (sistema), ki se ob psihoterapevtskem delu lahko prevesi v bolj stabilne kognitivno-čustveno-vedenjske strukture. Na drugačne (stabilne) vzorce lahko sistem gleda kot na dosegljive in mu predstavljajo poseben izziv.

S problemom, kako iz nereda ustvariti red, se sinergetika srečuje vsaj v tolikšni meri, kot če ima opravka s stabilnimi, preveč rigidnimi vzorci. Pri rigidnih vzorcih se mora klient (sistem) soočiti s čustveno navezanostjo na obstoječe vzorce (občutki krivde, biografske korenine) in se spustiti v iskanje izjem oz. v prepuščanje kognitivno-vedenjskim eksperimentom.

Klient (sistem) je v sinergetiki ekspert, ker ima zelo aktivno vlogo in sam upravlja s svojimi procesi. Klient je lastnik pocket PC oz. »dlančnika«, kamor sproti beleži biopsihosocialna stanja, ki jih prepozna na osnovi kvalitativne procesne dokumentacije QPD. Klientov in terapevtov PC sta povezana po intranetu z aplikacijskim strežnikom. Klient je spremljan (se spremlja) ves čas, saj kontinuirano beleži stanje oz. različne biološke, psihične, socialne in vedenjske vzorce. Zaradi sodobne tehnološke opremljenosti je sinergetika baza, val, na katerem se uravnava psihoterapija prihodnosti.

*H: Psihoterapija ima področja in vsebine strokovno-teoretičnega in akcijskega delovanja: klient (sistem), terapevt, okolje; metode, oblike, tehnike dela; razreševanje problemov, odnosov, postavljanje novih ciljev.*

### Klient (sistem), terapevt, okolje

Klient (sistem) je psiho-socialni organizem, zato je pomemben njegov dialoški (hermenevtičen) krožni odnos s terapevtom in mrežna vpetost v socialno sredino (družina, sorodstvo, prijatelji, skupine, družba). Terapevt uporablja fleksibilen pristop, da se lahko uglasil z vsakim klientom (sistemom) posebej, glede na njegove potrebe, pričakovanja in cilje. Srečanje med klientom (sistemom) in terapevtom izhaja iz etike udeležnosti, kar pomeni, da sta v vzajemnem

(nehierarhičnem) odnosu uglasitve, zrcaljenja, soodločanja, uravnavanja in opolnomočenja za prihodnost. V psihoterapijah, kjer se zrcalijo tudi načela sinergetike, je klient (sistem) ekspert in aktiven soustvarjalec procesa. Terapevt in klient (sistem) se lahko dogovarjata in dogovorita o virih moči, izjemah, ki vodijo k rešitvi in možnostih izbire. Terapevt se s klientom uči »timinga«, kdaj, kako se bo klientu (sistemu) približal, ga odprl, da bo spoznaval resurse, ki ga osvobajajo zavrte, zavestne in podzavestne patologije. Vzporedno uravnava spremembo, ki vodi k rešitvi. Kot nas opozarjajo salutogeneza, sinergija in psihosomatika sodobne psihoterapije, je klient celostno bitje, zato je proces večinoma holističen, integriran, ker upošteva prepletenost psihe in some ter součinkovanje na relacijah zavedno – nezavedno, um – možgani – telo in preteklost – sedanjost – prihodnost.

Terapevt in klient (sistem) gradita mrežne povezave z okoljem, kar pomeni za klienta (sistem) krožno, odnosno, sklepanje vezi s partnerjem, sorodniki, prijatelji in širšimi skupinami. Terapevt je vpet v sisteme podpore, ki sodelujejo pri suportivnem in psiho-dinamskem delu: zdravnik, psihiater, socialni delavec.

Po sodobnih odkritjih (Grawe) je uglasitev med klientom in terapevtom, njun odnos in atmosfera, v kateri delo poteka, najboljši prognostični dejavnik za uspeh terapije. Uspeh terapije je obojestransko zadovoljstvo klienta (sistema) in terapevta, ki na podlagi evalvacije skupnega dela opredelita spremembo in dosego želenega razpleta.

### **Metode, oblike, tehnike dela<sup>a</sup>**

Metode, oblike, tehnike dela so lahko zelo raznolike. Upoštevacjo naj klienta (sistem) kot unikat, njegove resurse, ki mu omogočajo odpravo motenj. Metode, oblike in tehnike dela so oblikovane na način, da omogočijo efektne, kvaliteten, želen razplet za obe strani. Bolj kot zvrst terapije je pomembna uporaba, izbor ustreznih metod znotraj posamezne terapije. Ne izumljamo novosti, ampak operiramo s »prtljago«, z dejstvi, zgodbami, ki jih klient prinese s seboj tukaj in zdaj. Oblike, metode, tehnike dela imajo prognostično vrednost, a v manjši meri kot odnos klient (sistem) terapevt.

Pri razlagi metod in tehnik dela kot vodilo uporabim obdobje, v katerem na klienta (sistem) součinkujemo – preteklost, sedanjost, prihodnost. Vzporedno se navežem na psihoterapevtsko šolo, iz katere izhajajo specifične vsebine in načini dela, ki sledijo posamezno obdobje (Lamovec, 1995; Milivojevič, 2005; Možina, 2005).

*Preteklost* se ukvarja s podzavestnimi izkušnjami in libidom. Psihoterapije, ki raziskujejo vzroke v preteklosti, uporabljajo vzvode *hipnoze, prostih asociacij, analize sanj, psihodrame in preteklih virov moči*. Te psihoterapije s svojimi metodami in tehnikami analizirajo vzroke, sproščajo travme iz preteklega arzenala zavesti in podzavesti, da bi se omilila ali celo odpravila stresna doživetja zgodnjega otroštva. *Psihoanaliza* poudarja pomen sanj pa tudi v podzavest potisnjene travme, strese, tabuizirane seksualne izkušnje, ki jih prepoznava s prostimi asociacijami in z analizo sanj. Tudi *gestaltpoterapija* razlaga elemente sanj kot osnovo za kasnejšo integracijo osebnosti. *Psihoanaliza* posebej poudarja frustracije iz preteklosti pri razvoju libida, *realitetna terapija* pa izhaja iz nerazrešenih potreb v otroštvu, ki se kasneje kažejo kot izbira depresivnega vedenja v odrasli dobi. *Transakcijska psihoterapija* analizira skript starša in otroka, ki s svojimi patološkimi scenariji sprejema napačne zaključke o pomembnih življenjskih vprašanjih in jih vgrajuje v svoj referenčni okvir kot aksiom. Transakcijska psihoterapija ojača odraslega z dajanjem terapevtovega dovoljenja, da je oseba vredno človeško bitje, ki si zasluži, da je ljubljeno. Tudi *sistemska psihoterapija* išče v preteklosti, s simboli vire moči, ko klient (sistem) sidra primere, ko je uspel premagati krizo, ko je doživel lep dogodek, ko se je iz dejanja nečesa naučil. *Transpersonalna* psihoterapija govori o ranljivosti v otroštvu, ki jo lahko podoživi klient s sanjami in psihodramo.

*Sedanjosti* »tukaj in zdaj« najboljši osmišljeno sledi *gestaltpoterapija* in *kibernetika psihoterapije*

– *sistemska psihoterapija*. Bistvene metode gestalta so *organizmično samouravnavanje*, ko skuša klient delovati v skladu s težnjami organizma, ko so gestalti izraziti, jasni in skladni ter sledi povečana mobilizacija energije. Samouravnavanje organizma je povezano z zdravim čustvenim delovanjem. Izraz nekega čustva je lahko spontan, dokaj točen in ustrezno obvladan. Spodbuja se zavedanje sedanjosti in neposredno doživljanje, ki vključuje tako prijetne kot neprijetne občutke, spontano pozornost ter verbalno in neverbalno doživljanje, ki se odvija v medosebni situaciji.

*Kibernetika psihoterapije – sistemski pristop* se prav tako osredotoča na tukaj in zdaj, vsekozi pa je obrnjena v prihodnost (podobno vedenjska, relacijska). Zasleduje spremembo, zato se poslužuje vpeljave *nereda (miti, zgodbe, paradoksi, disociacije, zmeda, presenečenja)*, da pride do stanja destabilnosti, ko subjekt ni zasidran in je najbolj ugoden termin za vpeljavo »drugačnega vzorca« (sinergija). Gradi na simbolnih elementih reke življenja, transa, ki na zavedni in nezavedni ravni vtiskajo v klienta (klientski sistem) snov, ki je lahko »klik« za spremembo.

Tudi *kognitivna psihoterapija* (Pastirk, 2005) uporablja veliko tehnik za spremembo misli, razpoloženj in vedenja. Pri tem se poslužuje *sokratskega spraševanja, tehnike kontinuuma in tehnike sestopa*. Osnovni pojem kognitivne terapije je avtomatska misel. Gledamo jo v trikotniku *avtomatska misel* (npr. ne zmorem), *čustvo* (žalost) in *vedenje* (umik). Sledi uvid in prepoznavanje.

Na *sedanjost in bodočnost* gleda med drugimi metoda *družinske sistemske psihoterapije* (Možina, 2005). »*Reka življenja*« je metoda, kjer se klient (sistem) *na simbolično-hipnotičen način sreča s svojim sedanjim življenjem in definira korake tudi v bližnjo in daljno bodočnost*. Pri tem podobno kot gestalt zasleduje *občutke v telesu VAKO* (vizualne, aditivne, kinestetične, olfaktorne). V bodočnost je usmerjena tudi *transakcijska analiza* (Milivojević, 2005), ki ji je cilj integriran odrasli, ki se je sposoben tako obnašati tudi v travmatično stresnih situacijah.

### **Razreševanje problemov, odnosi, postavljanje novih ciljev**

Psihoterapija izhaja iz potreb klienta in sistema (posameznik, partnerja, družina, skupnost). Tako terapevt na uvodnem srečanju lahko postavi vprašanje rešitve, ki je usmerjeno v bodočnost.

Sodobne psihoterapije se zavedajo psihopatoloških motenj, kot so depresija, panika, fobije, hipohondrija, bipolarni motnje, odnosne motnje v družinskem in partnerskem sistemu, odvisnosti na seksualnem področju, področju drog in drugih substanc, različne druge nevroze, motnje prehranjevanja, kot sta bulimija in anoreksija, psihotične motnje. Upošteva njihov sistematičen pregled in strokovno razvrščanje, ki je podano v DSM 4 in MKB 10.

Vendar se večina psihoterapij v te motnje ne pogloblja, da ne bi simptome še ojačevala in z njihovim poudarjanjem dosegla, da se klient (sistem) obnaša, kot mu diagnoza »zapoveduje«.

Sodobne psihoterapije so na bazi salutogeneze usmerjene k iskanju zdravega pogleda na psihosomatsko živost klienta, k iskanju zaupanja in suporta v spontano, precizno delovanje njegovega psihofizičnega »vesolja« kot tudi na poglobljanje odnosne dinamike v klientu in sistemih, kot so pari, družine, skupnosti, družba.

Delovanja na odnosnem nivoju, pri vzpostavitvi krožnih sodelujočih odnosov v partnerskem družinskem in širšem socialnem okolju se poslužujejo zlasti realitetna, sistemska, vedenjska, gestalt in integrativno-relacijska terapija.

V *integrativni terapiji* (Žvelc, 2005) so relacijske potrebe tiste iz otroštva, so pa tudi osnovne komponente odraslih odnosov. Če je kontakt prekinjen, potrebe niso zadovoljene in pride do obrambnih reakcij, ki služijo prilagoditvi na trenutno situacijo. Metoda je asimiliranje in harmoniziranje ego stanj, sprostitve obrambnih mehanizmov ter *vzpostavitev kontakta s svetom in sabo*.

*Gestaltterapija* (Lamovec, 1995) poudarja kontakt, ki je polarnost med likom in ozadjem, tako da se organizem v celoti usmeri v eno ali drugo smer. Obliki kontakta sta dve: s samim s se-

boj, s svojimi težnjami in čustvi ter medosebni stik, ko se meje med okoljem in individualnostjo na trenutke bolj ohlapne oziroma se razširijo.

*Kibernetika psihoterapije – sistemska terapija* išče izjeme, ko odnosna dinamika deluje ter skuša te spremembe vzorcev ozavestiti in ojačati.

V odnosu do okolja se *vedenjska terapija* poslužuje učenja in izkušenj. Loči respondentno pogojevanje, instrumentalno pogojevanje in *učenje s posnemanjem in opazovanjem*. *Realitetna terapija* (Lojk, 2005) se v odnosnih relacijah poslužuje *teorije izbire*. Poudarja, da smo v delovanju svobodni, da se lahko sami odločamo, kaj bomo izbrali, kakšno vedenje, odnose, celo bolezen.

Salutogeneza 21. stoletja je pri psihoterapiji naravnana v iskanje resursov, virov moči v klientskih sistemih, poudarjanje izjem (tudi minimalnih), ko gre dobro, v iskanje (z destabilizacijo) novih vzorcev, ki bodo omogočali klientu zadovoljivo stanje, ki je lahko kratkotrajno in je stalno podvrženo nihanju. Njena bistvena usmeritev je, da v klientu, sistemu uvede nove spremembe (oscilacije), ki ga zadovoljujejo, dopolnjujejo in osrečujejo v prihodnosti. Za prihodnost si klient (sistem) postavlja tudi cilje, ki jim sledi in je v bodočnost tudi naravnana.

*H: Metodologija psihoterapije je sestavni del metodologije znanstvenega raziskovanja: kvantitativne – pozitivistične raziskave; kvalitativne – fenomenološke, interpretativne oz. hermenevtične raziskave; izzivi znanstvenega raziskovanja v psihoterapiji, ki temeljijo na nevrobioloških odkritjih.*

V epistemologiji znanstvenega raziskovanja postaja psihoterapija sistem, ki se ozira vase in proučuje samo sebe kot enota strukture – procesa.

Znanstveno raziskovanje na področju živih organizmov je zelo subtilno, kompleksno zapleteno, kot je mrežen, prepleten živ organizem, kjer je vse povezano z vsem (Capra, 1999). Kot entiteta lahko živ sistem obstaja le kratek čas, že v naslednjem trenutku bo iskal novo sožitje. Prav odnosni problemi krožnega dajanja in sprejemanja so poleg fenomenoloških odkrivanj prvenstveno zastopani v kvalitativnih raziskavah in v manjši meri v kvantitativnih (trivialnih) raziskavah.

*Kvantitativne – pozitivistične raziskave* imajo metodološko paradigmo, ki probleme zapira in išče objektivno resnico. Za psihoterapijo so pomembne le v »merljivih« postopkih. Potekajo po natančno določeni predpisani metodologiji: *teoretični pregled, formuliranje problema – vprašanja, hipoteze, metodologija, ugotovitev (pravilo, zakon, resnica), razprava, sklep*.

Kvantitativne raziskave nam zagotavljajo zanesljivost, tj. ponovljivost raziskovalnega postopka in veljavnost, tj. ujemanje z obstoječo teorijo. Obstaja notranja možnost sklepanja na vzročno povezanost spremenljivk in zunanja možnost posplošitve vzročnega odnosa (Kordeš, 2007).

Če je vzorec reprezentativen, odraža značilnosti populacije, ki jo želimo na mikronivoju raziskati. Raziskujemo na podlagi zaprtih intervjujev, anketnih vprašalnikov, lestvic stališč in vrednostnih sodb, virov objektivno-merskega značaja, npr. vpliv psihoterapije na uravnoteženo spremljanje medijev (zaprti intervju, lestvica stališč).

Prednost tovrstnih raziskav je, da niso zapletene, mnogoznačne. Na formalnem nivoju dajejo zaradi urejenosti, sistematičnosti, »merljivosti« znanstveno objektivnost. Resnice niso vprašljive, ker matematičnim parametrom in številkam težje oporekamo. Zaradi postavitve trdih, objektivnih temeljev nas v manjši meri nagovarjajo k novim in novim vprašanjem in vzpostaviti dilem.

*Kvalitativne – fenomenološke, interpretativne oz. hermenevtične raziskave* (Mesec, 1998; Kordeš, 2007) niso dokončne in odpirajo nova vprašanja in dileme. Rešitve, rezultati, sklepi so delni, nepopolni, da se jih lahko dograjuje, dopolnjuje in spreminja. Upošteva udeleženo opazovalca, ki s svojimi značilnostmi vpliva na raziskavo kot tudi odvisnost opazovalnega sistema od njegove zgodovine opazovanja.

Zasledujejo veljavnost, ker se interpretacije in rezultati povezujejo s teorijo (ta se že v samem raziskovalnem procesu lahko dopolnjuje in spreminja), ter pragmatičnost, ko se rezultati lahko aplicirajo na identične ali podobne primere, ter ekološkost, ko interpretacije odlikavajo kontekst. Raziskujemo na podlagi zbiranja podatkov.

Podatke pridobivamo z opazovanjem, s spraševanjem in z zbiranjem virov. *Opazovanje* je udeleženo ali neudeleženo ter odkrito ali prikrito, npr. gestikulativno obnašanje dojenčka, če ni ali je prisotna mati – psihoterapevtsko delo na njunem odnosnem součinkovanju.

*Spraševanja* so lahko *odprti intervjuji*, npr. stališča staršev do otrok, ki bodo obiskovali prilagojen program in vpliv psihoterapije na njihovo medsebojno dogovarjanje.

*Zbiranje virov* je dokumentarnega značaja (npr. risbe, slike, izdelki, življenjepisi, biografije, pričevanja, zgodbe, izpovedi, dnevniki, osebne metafore, transkripti psihoterapije, zapisniki socialnih služb).

Vzorec se lahko osredotoča na nekaj primerov in je v bistvu študija primera. Prednost interpretativnih raziskav je, da lahko raziščemo kvaliteto primer-a(ov), kako so odnosi, vzorci med seboj povezani, načine organizacije, kaj »primeri« občutijo, doživljajo, razmišljajo, kakšna stališča, vrednostne sodbe zavzemajo ... S tem se nam izrisujejo liki – osebe v svoji mnogoterosti, raznolikosti, nepredvidljivosti, živosti. Manj nas zanimajo statistični parametri v smislu posploševanja in iskanja pogostosti pojavljanja.

Kvalitativna analiza besedila (npr. transkript psihoterapevtskega procesa) poteka tako, da gradivo razčlenimo in določimo enote kodiranja od posameznega k splošnemu: pojmi, stališča, sodbe, teorija. Ko uredimo podatke, tekste, zgodbe, opredelimo te odnose med enotami, jih analiziramo ter na podlagi tega določimo teoretične razlage, ki niso dokončne.

Opis celotnega postopka in ugotovitve vtekemo v teoretične zemljevide in jih neposredno apliciramo v prakso. S sklepom, povratnim sporočilom so seznanjeni enakovredno raziskovalci in raziskovanci, da podajo pohvale, pripombe in vprašanja za nadaljnja odkrivanja.

Izsledki – izumi torej niso dokončne resnice, lahko se dograjujejo in vzpenjajo na spirali časa. Psihoterapija se lahko bogati in plemeniti le z nenehnim strokovnim učenjem, raziskovanjem in eksperimentiranjem. Nova in nova vprašanja, dileme, izkušnje odkrivajo in pojasnjujejo nove vzorce, strukture, obrazce, odnosne povezave.

*Izzivi znanstvenega raziskovanja v psihoterapiji, ki temeljijo na nevrobioloških izhodiščih (Gorup 2008)*

### **Fenomenološke raziskave**

*Kako doživljam tesnobo v dvigalu, kaj jo sproža, kako izzveneva* (vpliv limbičnega sistema – amigdale na zaznave in miselne povezave v korteksu)

*Nihanje jeze pri soudeležbi v prometu* (vpliv stresnih dejavnikov na amigdalo in endokrino-loški sistem)

*Psihosomatska in doživljajska interpretacija ločitve staršev* (vpliv vegetativnega in limbičnega sistema na uravnavanje dopamina, serotonina, noradrenalina pri tvorjenju predstav in predelavi stresa)

### **Interpretativno-hermenevtične raziskave**

*Katera oblika psihoterapije je na vas najbolj učinkovala v krizi srednjih let* (odprt intervju, študija primera; povezava med frontalnim delom korteksa in hormonalnim sistemom)

*Stopenjsko doživljanje uspešnosti psihoterapije med klientom in terapevtom* (delno odprti intervju, lestvice občutkov in stališča doživljanja za klienta in terapevta, klientova in terapevtova zgodba – longitudinalna »študija« procesa; zrcalni nevroni – attachment)

*Analize transkriptov terapevtskih razgovorov med člani družine, ki se soočajo z motnjo dominantnega, avtoritarnega lika očeta* (kodiranje transkripta glede na pojme, stališča, teorije;

povezava hipotalamusa s hipofizo, z limbičnim sistemom in s korteksom).

*Česa frontalni korteks »ne more razumeti« in pomoč psihoterapije (raziskava mišljenja na konkretno abstraktnem nivoju s psihološkimi merskimi instrumenti; raziskava vzburljenja na »materialnem« nivoju s CT in PET)*

*Skozi proces, ki sem ga nakazala v inovativnih (osebnih) razmišljanjih in predelavi strokovnih raziskav, sem sprožila milijardo nevronov. Moj živčni sistem je še vroč od elektro-kemičnih preklapov in lovljenja nevrotransmiterskega ravnovesja. Psihosomatski procesi so zagnali »dvigalo« od najnižje zavarovanega vegetativnega sistema do (raz)čustvovanega limbičnega sistema, ki se po hipotalamusu povezuje s korteksom. Frontalni del korteksa razume svet, a samega sebe, svojega delovanja žal ne more dojeti. Tukaj se »dvigalo« spusti v drug labirint lobusa. Zaznam niše, v katere (še) ne morem potovati in jih puščam kot izziv drugim znanstvenikom – strokovnjakom. □*

### Literatura

Capra, F. (1999). *Mreže života*, Zagreb: Liberata.

Foerster, H. V. (1995). *Etika in kibernetika drugega reda*. Predavanje v Parizu.

Gorup, D. (2005). Patologija sodobnih sistemov sproža razvijanje salutogeneze, 4. študijski dnevi, Maribor: SKZP

Gorup, D. (2008). Znanstveno raziskovanje v psihoterapiji, ki temelji na nevrobioloških izhodiščih (neobjavljeno).

Kordeš, U. (2004). *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia Humanitatis.

Kordeš, U. (2007). Vsebinski sklopi pri predmetu Znanstvena in raziskovalna metodologija, predavanja, Ljubljana

Lamovec, T. (1995). *Načela Gestalt terapije za vsakdanje življenje*, Ljubljana: Arx.

Lojk, L. Lojk, B. (2005). Realitetna terapija, Zbornik, Ljubljana (neobjavljeno).

Maturana, H. Varela F.J. (1998). *Drevo spoznanja*, Ljubljana: Studia Humanitatis.

Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*, Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Milivojević, Z. (2005). Transakcijska analiza, Zbornik, Ljubljana (neobjavljeno).

Možina, M. (2005). Prispevek sistemske psihoterapije k sodobnim tokovom v psihoterapiji, *Zbornik prispevkov 4. študijskih dnevov*, Maribor: SKZP.

Možina, M. (2002). Kaj deluje v psihoterapiji: novejša raziskave njene uspešnosti, *Zbornik prispevkov 2. študijskih dnevov*, Maribor: SKZP.

Oravec, R. (2007). Psihosomatika, predavanja, Power Point, Ljubljana.

Pastirk, S. (2005). Uvod v kognitivno terapijo, Zbornik, Ljubljana (neobjavljeno).

Ribič-Hedrih, B. (2005). Vedenjska terapija – od teorije k terapiji, Zbornik, Ljubljana (neobjavljeno).

Schiepek, G. (2005). Sinergetika za prakso, *Zbornik prispevkov 4. študijskih dnevov*, Maribor: SKZP.

Schiepek, G. (2005). Računalniška podpora, procesna diagnostika dinamičnih sistemov, *Zbornik prispevkov 4. študijskih dnevov*, Maribor: SKZP.

Šugman-Bohinc, L. (2000). *Kibernetika konverzacije – o spreminjanju razumevanja sebe in drugega skozi razgovor*. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta (doktorska disertacija).

Žvelc, G. Žvelc, M. (2005). Integrativna (relacijska) psihoterapija, Zbornik, Ljubljana (neobjavljeno).

### OPOMBA

TEKST RAZUMEM KOT INOVATIVNI PROJEKT IN JE AVTORSKO ZAŠČITEN.