

odkrivajmo svet

# HORIZONT



## Priloga: EVROPSKA MESTA



**SMUČANJE V AVSTRIJI  
IN FRANCIJI**



**MADEIRA - SONČNA  
IN CVETNA**



**BUTAN - DEŽELA  
GRMEČEGA ZMAJA**



## Intervju: Norbert Trompisch, utemeljitelj alfaterapije z delfini

**Reportaže:** Hrvaška: Zadar • Anglija: London • Španija: Barcelona •  
Danska: Kopenhagen • Švedska: Stockholm • Rusija: Peterburg •  
Indija: Varanasi • **Slovenija:** Kras žari • Foto natečaj 2007 • **Nasveti:**  
Zdravstvena zavarovanja v tujini • Odškodnine pri zamudah letal

2,88 EUR • #070/071 - december/januar 2007/2008



# Delfini vnašajo radost v srca ljudi

Besedilo: mag. Andreja Jernejčič

Norberta Trompische je prvo srečanje z delfini tako prevzelo, da jim je posvetil življenje. Najprej je imel potovalno agencijo, ki je ponujala počitnice z delfini na Sinaju, potem pa se je znanstveno posvetil delfinom in utemeljil lasten koncept, alfa terapijo. Gre za terapijo z delfini za ljudi s posebnimi potrebami, katere bistvo je, da v primerjavi z drugimi metodami učinke doseže veliko hitreje. Znanja in izkušnje, pri katerih Norbert sodi v sam svetovni vrh, ves čas nadgrajuje. Odlična lastnost tega alfa koncepta je, da je uporabna tudi pri drugih ciljnih skupinah, kot so na primer menedžerji. Tako z novim letom začne tudi »coaching z delfini«. Danes energični 35-letni magister psihologije živi na Dunaju, je direktor podjetja Dolphinswimm in znanstveni raziskovalec s področja interakcij z delfini. Veliko časa preživi z delfini na ukrajinski Jalti in v egipčanskem Sharm el Sheiku, kjer izvaja terapije. Prvi udeleženci terapije so bili Avstrijci in Nemci, potem pa se je s programom razširil po celi Evropi in imel že nekaj slovenskih družin. Veliko informacij ponuja tudi na [www.dolphin-swim.net](http://www.dolphin-swim.net). Ob pogovoru o delfinih so mu oči žarele, kako tudi ne, saj s terapijami ljudem pomaga. Prav tako je bil sam priča zgodbi, ko je delfin osebi rešil življenje.

**Ste se prvič z delfini srečali kot študent? Lahko opišete, kako se je to zgodilo?**

Z delfini sem se prvič srečal že v otroštvu na Kornatih. Zelo so se približali našemu čolnu in bilo je res posebno doživetje. Prvič pa sem z delfini plaval

med spomladanskimi počitnicami leta 1994, v času študija psihologije v Združenih državah Amerike. S študijskimi kolegi smo šli na Florido v kraj Dolphin Cove, kjer so ponujali program plavanja z delfini. Doživetje s temi živalmi je bilo zame veliko več kot zgolj zabava!

**Kaj vas je ob prvem plavanju z njimi tako prevzelo?**

Že po nekaj minutah v bazenu sem začutil globoko povezanost s temi sesalci. To zveni precej romantično za racionalno naravnane psihologa. Vendar je šlo za globok občutek enosti, ki je celo presegel zgolj mene in žival ter se razširil na vse, kar sem si sploh lahko zamislil. Zares odprto stanje zavesti. Pozneje sem izvedel, da je to splošni fenomen ob srečanjih z delfini.

**Potem ste se vrnili v Evropo in našli delfine v Egiptu?**

Imel sem veliko srečo, da sem le nekaj mesecev po vrnitvi v Evropo slišal za delfinjo samico Olin, ki je prijateljela z gluhim beduinskim dečkom na sinajskem polotoku v Egiptu. Takoj sem kupil letalsko vozovnico do znanega letovišča Sharm el Sheika in ju obiskal.

**Vaš prvotni namen ni bil raziskovanje, ampak druženje z delfini. Kako se je to spremenilo v raziskovanje?**

Ne, na Sinaj nisem šel z namenom znanstvenega raziskovanja, temveč da bi se ponovno približal delfinom in nadaljeval s svojim »osebnim, notranjim raziskovalnim projektom«, ki se je začel na Floridi. Pozneje, leta 1997, sem ustanovil potovalno agencijo, ki je ponujala počitnice z delfini na Sinaju. Posel je hitro zacvetel in vedno bolj sem opažal, kako pozitivno učinkuje druženje z delfini na vse ljudi. Kmalu mi je postalo

očitno, da ljudje na teh počitnicah z delfini dejansko doživijo neke globoke terapevtske procese. Tako se je rodila ideja o terapiji z delfini. V tistem času so bili koncepti terapij z delfini še v povojih, poznavanje in razumevanje specifičnih procesov je bilo zelo omejeno, zato se je bilo nujno posvetiti raziskavam. Tako smo snovali koncepte, jih preizkušali in ocenjevali ter glede na dosežene rezultate dopolnjevali terapevtski program. Gre za precej klasičen način razvijanja terapije.

**Kako ste se lotili raziskovanja, kje ste dobili delfine, denar za to?**

Na naši lokaciji na Sinaju smo imeli praktično neomejen dostop do dveh delfinov: Olin ter njene hčerke Shmie. Glede izbire infrastrukture in nadgradnje znanja sem bil deležen velike pomoči nekaterih vrhunskih raziskovalcev, kot je prof. Thomas Slunecko z dunajske univerze. Pod njegovim mentorstvom sem pozneje tudi napisal svoje magistrsko delo.

**Danes ste priznan evropski strokovnjak na področju terapije z delfini. Izumili ste alfaterapijo. Kaj sploh pomeni?**

V začetku 90. je bilo poznavanje posebnih psiholoških procesov, ki se odvijajo ob srečanjih z delfini, še zelo šibko. Leta 1998 je ameriški znanstvenik David

Cole objavil epohalno delo, v katerem je predstavil dokaze, da delfini s svojim sonarjem povzročijo pomembne spremembe možganskega stanja pri ljudeh, s stimulacijo sinaps, ki povezujejo možganske celice. To je popolnoma podprlo moja lastna dognanja in na tej osnovi sem zgradil koncept, ki izkorišča pozitivne učinke posebnega možganskega stanja, imenovanega alfa stanje. Od tod tudi ime alfaterapija.

Za razliko od nekaterih konvencionalnih metod terapij z delfini, ki temeljijo na modelu vedenjskega usmerjanja, kjer interakcija z delfinom nastopi kot nagrada za želeno vedenje klienta, je alfaterapija usmerjena na model psihoterapije, ki se osredotoča na visoko učinkovitost učnih procesov v razširjenih stanjih zavesti. Poleg tega alfaterapija ni bilateralna terapija, temveč terapevtski sklop, ki vključuje celovit sistem, katerega del je klient. Odlična lastnost alfa koncepta je ta, da je uporabna tudi pri drugih ciljnih skupinah, kot so na primer menedžerji. Učinki hitrega sproščanja in harmonizacije v interakciji z delfinom jim omogoči hipno nevtralizirati stres ter odkrivati nove vizije in ideje. Temu pravimo »coaching z delfini (Dolphin-coaching)«.

**Kakšna znanja prenašate na ljudi?**

Predvsem gre za posebne sposobnosti delfinov. To raziskovalno polje je

skoraj brezmejno. Letos smo začeli serijo seminarjev in poseben, dvoletni program za usposabljanje terapevtov, za terapijo z delfini. Organiziram tudi veliko različnih delavnic, za različne ciljne skupine, kot so doktorji medicine in terapevti, pa tudi predstavitve za starše ljudi s posebnimi potrebami, da jih seznanim s konceptom.

**Kako nam lahko delfini pomagajo?**

Če bi moral odgovoriti v enem stavku, bi citiral svojega prijatelja in mentorja, slavnega preučevalca delfinov in avtorja študij dr. Horacea Dobbsa: »Delfini vnašajo radost v srca ljudi.« Kot urbani ljudje 21. stoletja smo v mnogih pogledih izgubili stik z naravo. Zaradi tega čutimo doslej neznano željo po ponovnem odkritju naših korenin, ki nam pomagajo prepoznati naravo v nas samih. Delfini so na tej poti odlični učitelji. Ljudi privlačijo skoraj magnetično ter nas spominjajo na našo pravo naravo in naravno vlogo. Simbolizirajo veselje do življenja in uspevajo brez besed zvesti nasmeš na obraze otrok.

**Vaše raziskave potrjujejo, da to pozitivno vpliva na ljudi s posebnimi potrebami. Kako to deluje?**

Dokazali smo, da je alfaterapija zelo učinkovita terapevtska metoda. Na splošno rečeno, sta glavna učinka stimulacija in harmonizacija naših možga-

Mag. Norbert Trompisch, utemeljitelj alfaterapije z delfini, znanstveni raziskovalec in direktor podjetja Dolfinswini



imi

sem  
sal-  
cio-  
ar je  
celo  
zasi-  
anu-  
neje  
men

našli

e ne-  
slušal  
telje-  
na si-  
j sem  
ga le-  
kal

kova-  
Kako  
nje?  
enom  
reč da  
in na-  
ranjim  
e začel  
n usta-  
onujala  
el je hi-  
opazal,  
e z del-  
postalo

Foto: Silvanetti Dubravnik

nov. Preko teh dosežemo zvišanje socialnih komunikativnih sposobnosti, koncentracije, kognitivnih in fizičnih funkcij ter dvig motivacije. Ključni učinki seveda variirajo glede na specifično motnjo pri otroku oziroma glede na želene rezultate. Bistvo je v tem, da terapija z delfini povzroči učinke veliko hitreje in intenzivneje kot katera koli druga metoda. Z drugimi besedami: konvencionalne metode so kot vožnja s kolesom, terapija z delfini pa kot let z letalom proti izbranemu terapevtskemu cilju. To dokazujejo različne znanstvene študije s celega sveta, polemike pa se odvijajo glede vzrokov teh močnih učinkov delfinov na ljudi. O tem prednjačita dve teoriji; prva poudarja psihosocialni aspekt interakcije z delfinom, kar pomeni, da naj bi učinke povzročala zmožnost delfinov, da vodijo socialno interakcijo z ljudmi na izjemno inteligenten in intuitiven način. Ta izredno čist in intenziven kontakt, ki ga je delfin sposoben vzpostaviti, povzroča učinke, ki so merljivi. Druga teorija sledi učinkom, ki izhajajo iz posebne sposobnosti delfinov, da komunicirajo in se orientirajo z eholokacijo. Delfini namreč s svojim sonarjem v vodi emitirajo visokofrekvenčne zvoke in iz njihovih odbojev razbirajo sliko, kot bi imeli rentgenski vid. To jim na primer omogoča videti organske probleme pri človeku, kot so karcinomi, dislokacije, pa tudi pozitivne stvari, kot je nosečnost. Ta poseben čut omogoča delfinom analizirati konstitucijo človeka, na način, ki daleč presega človekove diagnostične zmožnosti. To pojasnjuje tudi skoraj čudežno usklajenost delfinovitih reakcij v interakcijah. In ne samo to: njihova ultrazvočna aktivnost ima tudi neposredne stimulativne učinke na naše možgane. Ko ti zvočni valovi dosežejo sinapse, povezovalce nevronov, se pretok informacij bistveno pospeši. Ta globinska stimulacija nevronov povzroča veliko učinkov in našem zapletenem možganskem sistemu, ki se v končni fazi odrazijo v vzpostavitvi alfa stanja s povišano percepcijo ter v harmonizaciji delovanja obeh možganskih hemisfer.

**Kakšne terapije izvajate, kako potekajo?**

Sčasoma smo ugotovili, da lahko učinke terapije z delfini povečamo z dodajanjem terapevtskih aplikacij, ki so prilagojene vsaki stranki. Vključuje lahko tako kognitivno terapijo kot tudi psihoterapijo. Naslednji pomemben vidik tukaj je dinamika družinskega sistema.



Vsak pacient je vpet v družinsko okolje kot del dnevne rutine: delitve opravil in nalog, komunikacij in relacij. V tem okviru lahko najdemo precej različnih motenj, ki ovirajo pacientov razvoj. Zato z našim konceptom pomagamo staršem analizirati njihove situacije ter jih naučimo razvijati in spreminjati problematične strukture znotraj družinskega sistema. To zahtevno nalogo opravljajo visoko usposobljeni strokovnjaki s področja psihoterapije. Ta celoten terapevtski sklop se imenuje alfaterapija.

**Sedaj boste začeli tudi s coachingom z delfini za menedžerje. Kaj to pomeni?**

Vse več organizacij pošilja svoje vodilne menedžerje na coaching seminarje in posebna usposabljanja, kjer se učijo reflektirati svoja dejanja, komunikacije, relacije in osebne težave skozi holističen vidik optimizacije in uravnoteženja osebnega ter poslovnega življenja, nevtralizacije pritiskov in stresa z namenom povišanja delovne učinkovitosti.

Coaching za menedžerje izvorno prihaja iz ZDA in je v preteklih 10 letih postal močan trend v zahodni Evropi, predvsem v Nemčiji. Temu zdaj sledijo tudi organizacije iz jugovzhodne in vzhodne Evrope, saj je postalo jasno, da se spleča čim več vlagati v dvig učinkovitosti svojih menedžerjev. Omenil sem že osupljive učinke interakcij z delfini. Pomagajo nam k globoki sprostitvi, povzročijo alfa stanje in harmonizacijo možganov ter razširijo našo zavest in zaznavanje. Dajejo nam neposreden odziv z zrcaljenjem tistih aspektov naše osebnosti, ki jih zaznavajo le oni! Vse to le v nekaj minutah, za razliko od konvencionalnih metod, ki za enake učinke potrebujejo mesece, celo leta.

Mi torej ne »izumljamo« menedžer

coachinga, temveč ga z udeležbo delfinov revolucioniramo. Ključni faktor za menedžerje in za posel je čas in ravno v tem pogledu je coaching z delfini nepriemerljivo učinkovitejši kot ostale metode.

**Nekje sem zasledila kritiko te terapije, da je precej višja od cene ostalih vrst terapije z živalmi, učinek pa naj bi bil enak. Kako je s tem?**

Seveda je terapija z delfini dražja od konvencionalnih metod, toda njeni učinki upravičijo dodatek. Nathanson je leta 1997 v svoji znameniti študiji »Učinkovitost kratkoročnih terapij z delfini za otroke s posebnimi potrebami« zelo nazorno dokazal, da se terapija z delfini kljub višjim stroškom v primerjavi z drugimi metodami bolj izplača, ker doseže učinke veliko hitreje. Na tem mestu naj še poudarim, da lahko starši najboljše rezultate dosežejo tako, da z otroki kontinuirano delajo doma, enkrat letno pa se z njimi udeležijo še alfaterapije.

**Kako bi vi opisali delfine, kakšne živali so to?**

Delfini so kopenski sesalci in, tako kot psi in govedo, izhajajo iz vrste Artiodactyla, ki je na kopnem živela pred 100 milijoni let. Ta vrsta se je prehranjevala z morskotravno in se počasi vedno bolj prilagajala na obmorsko okolje ter se razvila v več kot 70 podvrst, od malih »hektor« delfinov, dolžine enega metra, do 30 metrskih sinjih kitov, ki tehtajo tudi po 200 ton. Njihovi možgani, tudi pri najmanjših delfinih, so večji od človeških in razviti s posebnimi lastnostmi, kot je ultralokacija. V svojem okolju nimajo pravih naravnih sovražnikov po zaslugi svoje inteligentnosti in mnogoterih strategij za preživetje, ki vse teme-