

Struktura decyzyjna systemu Forest&Aroma

System Forest&Aroma opiera się na **strukturze decyzyjnej**, a nie na doborze narzędzi. Każde zastosowanie zapachu, kontaktu z naturą lub technik wspierających wynika z **kolejnych etapów rozpoznania**, a nie z automatycznej reakcji na objaw.

Niniejszy dokument opisuje **wewnętrzną logikę podejmowania decyzji w systemie Forest&Aroma**.

Założenie nadrzędne

W Forest&Aroma **działanie nie jest domyślne**.

Domyślna jest **obserwacja i rozpoznanie stanu**, a dopiero później ewentualna decyzja o zastosowaniu narzędzi.

System zakłada, że **nie każda sytuacja wymaga reakcji**, a niektóre wymagają wyłącznie zatrzymania.

Etap 1

Rozpoznanie stanu regulacyjnego

Pierwszym krokiem jest ocena, czy organizm znajduje się:

- w stanie względnej równowagi,
- w stanie lekkiej dysregulacji,
- w stanie przeciążenia.

Na tym etapie **nie podejmuje się żadnych działań**.

Celem jest wyłącznie rozpoznanie, czy organizm ma zdolność przetwarzania bodźców.

Jeżeli zdolność regulacyjna jest obniżona, system **nie przechodzi do kolejnych etapów**.

Etap 2

Ocena progu bodźcowego

Jeśli organizm wykazuje minimalną zdolność adaptacyjną, następuje ocena progu bodźcowego:

- jak intensywnie reaguje na bodźce,
- jak szybko się męczy,
- czy występują sygnały nadwrażliwości.

System Forest&Aroma zakłada, że **próg bodźcowy jest zmienny** i zależy od:

- pory dnia,
- obciążenia psychicznego,
- wcześniejszych doświadczeń.

Przekroczenie progu bodźcowego **unieważnia dalsze działania**.

Etap 3

Decyzja: działać czy nie działać

Na podstawie rozpoznania stanu i progu bodźcowego podejmowana jest **pierwsza kluczowa decyzja**:

- działać,
- nie działać,
- odroczyć działanie.

Brak działania jest w systemie Forest&Aroma **pełnoprawną decyzją terapeutyczną**, a nie etapem przejściowym.

Etap 4

Wybór minimalnego bodźca

Jeżeli zapada decyzja o działaniu, system zawsze wybiera **najmniejszy możliwy bodziec**, który:

- nie przeciąża organizmu,
- pozwala obserwować reakcję,
- daje przestrzeń na adaptację.

Forest&Aroma nie pracuje na zasadzie kumulowania bodźców. Każde działanie musi być **pojedyncze, czytelne i odwracalne**.

Etap 5

Obserwacja reakcji

Po zastosowaniu bodźca następuje etap obserwacji:

- reakcji fizjologicznych,
- reakcji emocjonalnych,
- zmian w napięciu i oddechu.

Na tym etapie **nie wprowadza się kolejnych zmian**.

Reakcja organizmu jest jedynym kryterium dalszej decyzji.

Etap 6

Decyzja korekcyjna

Na podstawie obserwacji podejmowana jest decyzja:

- kontynuować w niezmienionej formie,
- wycofać bodziec,
- zakończyć działanie.

System Forest&Aroma **nie zakłada eskalacji** jako domyślnej odpowiedzi.

Eskalacja jest wyjątkiem, a nie regułą.

Etap 7

Integracja lub zatrzymanie

Ostatnim etapem jest integracja doświadczenia lub całkowite zatrzymanie działań.

Forest&Aroma uznaje, że:

- organizm potrzebuje czasu na przetworzenie bodźców,
- brak dalszych działań może być najbardziej regulującym wyborem,
- cisza i brak zapachu są pełnoprawnymi elementami procesu.

Charakter struktury decyzyjnej

Struktura decyzyjna Forest&Aroma:

- nie jest algorytmem
- nie jest protokołem interwencyjnym
- nie gwarantuje efektów
- nie zastępuje odpowiedzialności

Stanowi **ramę myślenia**, która chroni przed automatyzmem i nadmierną ingerencją.

Rola struktury w systemie Forest&Aroma

Struktura decyzyjna:

- spina wszystkie pozostałe dokumenty systemowe,
- nadaje sens zasadom nadrzędnym,
- wyznacza granice zastosowania,
- zapobiega eskalacji działań.

Bez niej Forest&Aroma byłby zbiorem narzędzi.

Z nią staje się **systemem regulacyjnym opartym na decyzji**.