

Dragan GOJKOVIĆ*

Per aspera ad astra

Poročilo s prvega mednarodnega znanstvenega psihoterapevtskega kongresa Slovenske krovne zveze za psihoterapijo: Psihoterapija v luči nevroznanosti, junija 2007 na Rogli

Moje prve dileme so se pojavile kar precej časa pred kongresom na Rogli, tisti hip namreč, ko se je bilo treba opredeliti in prijaviti na delavnice. Iz programa je bilo razvidno, da je delavnic precej in skoraj vsaka me je pritegnila na svoj način, nekatere z vsebino, nekatere zato, ker mi je bila zanimiva njihova tematika, spet tretje pa zaradi tega, ker so mi bile neznane in bi se jih bilo pravzaprav zanimivo udeležiti že zgolj iz radovednosti. Po daljšem premišljevanju sem se opredelil za tri, in sicer:

- Nevrobiologija psihološke travme (Robert Oravec)
- Neprepoznadni strah in dinamika stresa (Erzar Tomaž in Matej Torkar) in
- Razumevanje doživljanja in mišljenja psihičnih bolnikov (Janez Mlakar).

Vsi predavatelji so imeli izredno kvalitetna predavanja. Predavali so tako zanimivo, da jih je bilo veselje poslušati, zlasti zanimivo pa je bilo, da je bila teorija podkrepljena s prakso, saj so nam mimogrede navajali primere iz prakse, tako da si je bilo stvar lažje predstavljati pa tudi zapomniti.

Najmočnejši vtis so name naredila plenarna predavanja *Psihoterapija v luči nevroznanosti* (mag. Možina), *Nevroznanost občutkov in implikacije za somatsko psihoterapijo* (dr. Križaj) in *Nevropsihologija mentalizacije in socialne interakcije* (dr. Mlakar).

Čeprav imam kot zdravstveni tehnik nekaj medicinskega znanja, pa sem navkljub temu bil zelo presenečen, ko me je pritegnilo že uvodno predavanje, ki je bilo sicer polno biologije in fiziologije – še zlasti živčnega sistema (nevrotransmiterji, sinapse ...) – pa vendar tudi procesov, ki se odvijajo v možganih in ki so pomembni za razumevanje tako psihologije kot tudi psihoterapije. Sam sem sicer zagovornik miselnosti enosti telesa in duše (enosti »mind/body«) in vezi med mišljenjem/čustvi in telesom, vendar pa sem bil presenečen, ko sem ugotovil, da moderna znanost dejansko lahko dokazuje posamezne psihične procese tudi kot delovanje na celičnem nivoju. Še bolj sem bil presenečen, da so lahko spremembe čustvovanja razvidne na posnetkih (fMRI) možganov, torej da sprememba psihičnega stanja korelira s spremembo strukture možganov. Pri tem so se mi seveda še cele dneve in tedne po Rogli porajala vprašanja, ali bi bili med seboj različni rezultati oz. kakšni rezultati bi sploh bili, če bi zadevo zastavili široko ter slikali (in primerjali med seboj) možgane oseb, ki so na psihoterapiji, možgane oseb, ki so na medikamentozni terapiji, možgane oseb, ki so brez terapije, možgane oseb, ki so se mogoče medtem zaljubili, možgane oseb, ki so začeli meditirati itd. Potem se mi je zastavilo vprašanje, kaj je z osebami, ki bi trdile, da »so v redu«, znanstveno (torej s posnetki) pa bi videli, da ni sprememb strukture. Ali bi šlo v tem primeru zgolj za placebo efekt, ali pa bi se placebo efekt moral odražati tudi na strukturi? In še pomembnejše, ali je tako osebo, ki iskreno zatrjuje, da se počuti bolje (ni pa sprememb v možganih), šteti kot da je bila pri njej terapija uspešna ali ne? Kaj bi bilo bolj relevantno pri tako delikatnem delu, kot je psihoterapevtsko, kjer ni vse le objektivno (kot npr. pri travmatologiji), pač pa bolj ali manj subjektivno?

Menim, da ljudje o delu možganov in živčevja premalo vemo in da se pomena svojih možganov ne zavedamo in ne razumemo ter premalo poznamo načine, s katerimi znanstveniki nabirajo nova spoznanja o delovanju zdravih možganov ter o vzrokih njihove prizadetosti zaradi okvar ali bolezni. Društvo Sinapsa in Slovensko društvo za kognitivno znanost sta res naredila premik v tej smeri. Študentom psihoterapije je dana možnost, da se udeležijo predavanj in delavnic, kjer bodo predstavljena raziskovanja živčevja in nova zanimiva spoznanja o možganih. Mojo

*DRAGAN GOJKOVIĆ: ŠTUDENT² LETNIKA FAKULTETNEGA ŠTUDIJA PSIHOTERAPIJE; ✉RUSJANOVTRG¹; LJUBLJANA; DRAGAN.GOJKOVIC@T²-NET

pozornost na predavanjih so pritegnile »sinapse« in »sinaptična plastičnost«. Iz predavanja je bilo razvidno, da se možgani skozi življenje nenehno spreminjajo, da ne gre le za spreminjanje celot, pač pa za posamezne nevrone, ki se spreminjajo zaradi različnih vzrokov med razvojem in med učenjem. Zlasti zanimivo mi je bilo spoznanje, da načelo »use it or lose it« velja tudi za možgane. Sinapse, ki jih uporabljamo, se namreč krepijo in širijo, tiste, ki pa niso v uporabi, pa krnijo ali pa celo popolnoma izginejo. Pri tem me je prešinilo, da se ljudje tega načela (uporabi ali izgubi) v vsakdanjem življenju zavedamo, ko gre npr. za naše mišice, vse premalo pa se zavedamo, da je tudi možgane treba »trimčkati«.

Dr. Oravec je na svoji delavnici predstavil nevrobiologijo psihološke travme. Pri tem je poudaril tri dimenzije travmatoloških vplivov, in sicer: nevrobiološko, nevropsihološko in nevroendokrino. Delavnica je bila zanimivo prepletanje teorije in prakse. Kot praktik je podal vpogled tudi na doživljanje, čutenje, mišljenje oseb, ki trpijo zaradi travmatoloških stresov kakor tudi na potek njihovega vključevanja v družbo. Za mene kot študenta psihoterapije je bila to uporabna izkušnja. Mimogrede nas je (kot terapevt EMDR) seznanil z nadvse zanimivo tehniko »eye movement desensitisation«, ki je uporabna pri klientih, ki so bili žrtve nasilja, spolnih zlorab idr.

Na delavnici Razumevanje doživljanja in mišljenja psihotičnih bolnikov je dr. Mlakar povedal, da lahko ovržemo stališče, da psihotičnega bolnika ni mogoče razumeti. Povedal je, da so kognitivne funkcije pri različnih bolnikih motene na več načinov in ne pri vseh enako. Njegove trditve so se ujemale z mojimi opažanji, saj sem kot zdravstveni tehnik pri delu s psihotičnimi pacienti pogosto presenečeno ugotavljal, da so navkljub psihozi nekateri pacienti zmožni igrati šah, reševati križanke, spremljati TV program, komunicirati z okolico ipd. Skratka nekatere kognitivne funkcije so bile ohranjene in če bi pacienta videl tisti hip, ko je z nekom šahiral, nikakor ne bi mogel trditi, da ima psihotično motnjo.

Pred leti sem z zanimanjem prebral mnenje znanstvenikov, da je celo Einstein uporabljal zgolj 2 % svojih možganov. Po Rogli se je moje znanje o tem čudežnem delovanju možganov sicer

malenkostno povečalo, hkrati pa sem še vedno fasciniran z njihovim delovanjem in se vnaprej veselim novim odkritjem nevroznanosti, ki nam bodo polagoma odstirale tančice skrivnosti. V tem poročilu sem se sicer osredotočil na predavanja in delavnice, vsekakor pa je po mojem mnenju k celotnemu doživetju kongresa prispevalo tudi druženje in neformalni pogovori z udeleženci kongresa zlasti zaradi pestrosti profilov oz. njihove strokovne usmerjenosti. Ravno ta raznolikost je name naredila vtis – po različnih poteh, pa vendar skupni cilj – pomagati klientom zaživeti polno življenje. In čeprav je moja pot do psihoterapevta še dolga, pa mi je ta kongres dal dodatno vzpodbudo pri študiju – »*Per aspera ad astra*«, *po stopnicah pelje pot k zvezdam*. □



Slika: Doc. dr. Janez Mlakar je priljubljen predavatelj, saj zna zaradi svojega izjemno širokega znanja podajati zapletene vsebine na preprost in jasn način.