

Robert IVANC*

V iskanju povezav med psihoterapijo in (nevro)znanostjo po meri človeka

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

Tema nevroznanosti in še posebej biologije ter delovanja možganov je zame fascinantna, hkrati pa sem bil glede njene praktične uporabne vrednosti v psihoterapiji skeptičen. Kljub temu pa sem se podal na Roglo z dobro mero odprtosti, da slišim kaj novega in razširim svoja obzorja. Kongres je bil sestavljen iz predavanj, delavnic, okrogle mize ter dejanskega primera dela iz psihoterapevtske prakse v gestaltterapiji.

Predavanja

Začelo se je s predavanjem mag. Mirana Možine o psihoterapiji v luči nevroznanosti. Tu me je predvsem presenetilo, koliko vsebine mi je bilo že znane s samega fakultetnega študija psihoterapije, še posebej iz letošnje poglobljene obravnave biologije v okviru predmeta Psihiatrija. Predavanje je bilo tako zelo na mestu kot uvod v letošnjo temo in predvsem kot predstavitev osnovnih pojmov, ki so nujno potrebni za razumevanje te obsežne teme. Pritegnila me je tema o ekspresiji genov med samim psihoterapevtskim procesom, česar smo se na hitro dotaknili tudi že v okviru fakultetnega študija psihoterapije in o čemer bi si želel še več informacij. Tudi na drugih predavanjih je bila ta tema občasno omenjena, a nikjer nisem dobil občutka, da je že toliko raziskana, da bi se dalo o tem povedati kaj več.

Sledilo je predavanje dr. Davida Križaja, ki se mi je zdelo izredno zanimivo tako s stališča vsebine kot tudi s stališča same predstavitve, saj bi lahko predavatelj vzel katerokoli temo in jo naredil zanimivo in privlačno. V predavanju je izstopalo par ugotovitev:

- da je uvrstil psihoterapijo na premico nekje med psihiatrijo na eni strani ter meditacije, kot so vipassana in dzogchen ter prakse ekstatičnega transa, na drugi strani. Križaj razume psihoterapijo kot metodo, ki pomaga človeku, da se postavi na noge. Če pa se hoče človek samostojno in avtonomno razvijati naprej, pa vidi Križaj možnosti predvsem v duhovnih disciplinah;

- da se struktura možganov spreminja glede na socialne vloge. To je bilo prikazano na primeru hierarhije med opicami. Struktura možganov se dejansko prilagodi družbenim razmerjem (npr. hierarhiji);

- da je del možganov z imenom »anterior cingulate cortex« povezan z napovedovanjem, kaj se bo zgodilo v prihodnosti pa tudi z depresijo. Zmanjšanje depresije je povezano z zmanjšanim delovanjem te strukture;

- da obstaja povezava med stresom in depresijo ter da lahko daljše izpostavljanje stresu poškoduje možgane – zmanjša se hipokampus. Ob tem si nisem mogel kaj, da ne bi pomislil na to, kako stresno je bilo letos naše študijsko leto ter kakšne poškodbe bomo zaradi tega imeli. Dobra novica pri tem je, da lahko stres omilimo z več socialne podpore, dobro socialno mrežo;

- da smo tudi pri razumevanju zrcalnih nevronov še na začetku in da je kar velik skok od tega, da vidimo, da se ti nevroni aktivirajo ob opazovanju določenega ravnanja, do tega, da iz tega sklepamo na njihovo vlogo v empatiji. Pri tem je bila tudi zanimiva opazka, da ljudem, ki trpijo za depresijo, ne delajo dobro zrcalni nevroni, zato ne vedo, kako se drugi ljudje počutijo. Po drugi strani pa smo ljudje bolj občutljivi, če se ne počutimo dobro, lažje potem tudi zaznavamo, če se tudi drugi ne počutijo dobro. Ob tem je omenil, da se mu zdi bistvo psihoterapije to, da se zavedamo sami sebe in da dovolimo klientu, da se zaveda samega sebe;

*ROBERT IVANC: ŠTUDENT 2. LETNIKA FAKULTETNEGA ŠTUDIJA PSIHOTERAPIJE; ✉ KNEZOVA ULICA 28, LJUBLJANA; ROB@AWAKEHEART-NET

- da se možgani razvijajo in oblikujejo celo življenje. Da so sicer prva leta izrednega pomena za njihov razvoj, da pa se da tudi marsikaj spremeniti kasneje, da ni vse vklesano v skalo in nespremenljivo. To je za vse nas dobra novica.

Predstavitev gestaltterapije

To je bil zame eden izmed vrhuncev tega kongresa, saj sem končno v praktični demonstraciji prof. Todda Burleya lahko videl, kako dejansko deluje gestaltterapija. Bilo je izredno zanimivo opazovati, kako terapevt deluje, kakšne so moje lastne reakcije in kako je potem razložil, zakaj je kaj počel. Pri tem sem ugotovil, kako v svojem študiju to še najbolj pogrešam. V enem letu smo imeli dve predstavitvi dejanskega psihoterapevtskega dela, kar se mi zdi premalo. Ob takih predstavitev lahko šele dejansko razumeš teorijo, začneš povezovati in integrirati stvari, o katerih si prej vedel samo na abstraktnem nivoju.

Delavnice

Delavnica *Psihoterapija in duhovnost*, ki jo je vodil g. Bogdan Žorž, gestaltterapevt, je potekala v obliki skupinskega pogovora, kjer smo poskušali najti odgovore na naslednja vprašanja:

- Kako naj se psihoterapevt odziva na klientovo sklicevanje na svoje versko prepričanje?
- Ali obstajajo verska prepričanja, ki lahko psihoterapevtsko delo ovirajo?
- Kdaj in v katerih primerih je tako?
- Kako naj se psihoterapevt odziva, ko pri klientu zazna verska prepričanja, ki ovirajo psihoterapevtski proces?
- Ali so lahko verska prepričanja klienta in psihoterapevta tako nasprotujoča, da ovirajo psihoterapevtski proces?
- Ali lahko psihoterapevt vpliva na verska prepričanja klienta?
- Ali lahko psihoterapevt vključuje verska prepričanja klienta v doseganje terapevtskih ciljev?

Debata je bila zelo zanimiva z bistveno ugotovitvijo, da je najbolj važno sprejemanje in spoštovanje klienta. Sam sem tudi poskušal osvetliti problem z druge strani: kdaj lahko z določeno psihoterapevtsko prakso škodimo duhovnemu razvoju človeka. To vprašanje se mi kot budističnemu meditacijskemu inštruktorju večkrat zastavlja, saj je očitno, da so nekatere psihoterapevtske smeri skoraj diametralno nasprotne recimo budističnemu razumevanju, nekatere pa so z njim zelo skladne in dopolnjujoče. Osebnostno se mi zdi ta tema pomembna in bi se rad v njo še bolj poglobil. Preden pa bom lahko prišel do kakršnekoli sinteze, kako lahko duhovnost in terapija sodelujeta, bom moral najprej dosti globlje razumeti psihoterapijo samo. Le z globokim poznavanjem obeh tem lahko pride do širšega razumevanja in integracije, a sam se vidim v tem še na začetku.

V nevroznanstvenemu delu delavnice *Brstenje nevronov* je Alen Latini poudaril:

- da duševne sposobnosti *niso* gensko podedovane, ampak so odvisne od kvalitete zgodnjega okolja. Spet gre tu za ekspresijo genov – pod vplivom stimulacije iz okolja se izrazijo ali pa ne;
- da je za psihoterapijo bistvena nevroplastičnost – sposobnost možganov, da se z učenjem spreminjajo. Celo življenje se v možganih na podlagi novih izkušenj lahko prerazporejajo živčne poti.

Glavni del Latinijeve delavnice pa je bila videopredstavitev primera gospe, ki je po določenem telefonskem klicu zapadla v popolno katatono stanje. Ko se je iz njega zbudila, se ni spomnila ničesar več od svojega otroštva dalje. Obnašala se je kot otrok, ni več prepoznala svojih otrok, moža, govorila je makedonsko, kar v svojem odraslem življenju sploh ni več znala. Pri prvi diagnozi so sklepali na psihotično motnjo zaradi enega stavka, ki ga je pacientka izrekla (čutila je, da je nekdo zmeraj zraven nje, da ji govori ...) in da potem zaradi tega niso dovolili psihoterapije, ker je ta v primeru psihoz kontraindicirana. Terapevt se je potem zelo angažiral, da

je prepričal sodelavce in nadrejene, da v tem primeru ne gre za psihozo, ampak za regresijo in da so mu dovolili psihoterapijo. Tu se je pokazalo, kakšno moč ima diagnoza, kako lahko nekemu pacientu odpre ali zapre poti zdravljenja in vse skupaj je lahko odvisno od enega samega stavka. Terapevtu je na srečo uspelo prepričati ostale, tako da je lahko začel z delom. Za glavno metodo je izbral hipnozo. Bilo je fascinantno opazovati, kako je spretno vodil klientko, da se je spomnila stvari in tudi, kako je bil občutljiv na to, kako močna je oziroma koliko lahko prenese. Treba je bilo kar dosti seans, da se je klientka lahko vsega spomnila in to tudi obdržala, ko se je zbudila iz hipnoze. Ta demonstracija je name naredila močan vtis. Neverjetno mi je bilo videti, kako lahko naši možgani ob določenih dražljajih popolnoma onemogočijo dostop do nekaterih delov nas samih, da bi nas zavarovali pred prehudo travmo. In tudi to, kako lahko takim ljudem s strokovno pomočjo dejansko učinkovito pomagamo.

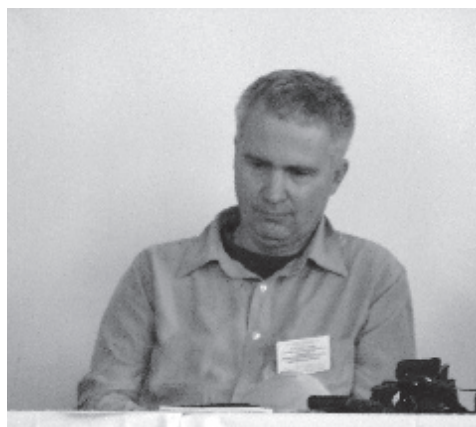
Zaključek

Zame je bila Roga zanimiva in poučna izkušnja. Na začetku sem bil pozitivno presenečen, kako enostavno sem se lahko vklopil ter sledil predavanjem ter dogajanju. Tako sem ugotovil, da sem si v prvem letniku fakultetnega študija psihoterapije res pridobil dobro osnovo.

Glede povezave nevroznanosti in psihoterapije ostajam še vedno malce skeptičen. Iz predavanj in delavnic sem razbral, da je to sodelovanje še na začetku in da še ni dosti rezultatov, ki bi lahko terapevtom pomagali pri praktičnem delu. Rezultati so predvsem pri dokazovanju, da psihoterapija dejansko deluje, da je možno učinke psihoterapije razbrati tudi iz slik možganov, ki kažejo na spremembe njihove strukture. To je po eni strani fascinantno, po drugi strani pa se mi ne zdi tako pomembno. Ko imaš pred sabo človeka, s katerim si delal, in je njegov napredek očiten, ne potrebuješ še slik možganov, da bi to potrdil.

Seveda pa se zavedam, da psihoterapija v povezavi z nevroznanostjo dobiva večjo znanstveno potrditev, kar lahko pozitivno vpliva na status psihoterapevtov v družbi, priznanje s strani medicinskih krogov in ne nazadnje tudi zdravstvenih zavarovalnic. K temu, kar pa je zame bistveno, torej kako čimbolj učinkovito pomagati drugim, pa menim, da do sedaj nevroznanost še ni veliko doprinesla. Če sem prav razumel, so se glede tega strinjali tudi mnogi predavatelji. Bojim se tudi, da bomo s prevelikim vdorom nevroznanosti začeli zanemarjati to, kar dejansko v psihoterapiji zdravi, to je odnos med klientom in terapevtom. Lahko da bomo začeli vsepovprek meriti in analizirati ter sčasoma pozabili na zaupanje svoji lastni intuiciji, izkušnjam in modrosti. Bojim se tega, da bi psihoterapija šla v podobno smer, kot je šla moderna medicina, kjer bolnika kot človeka skoraj ni več, je samo še skupek organov, meritev, ki jih je treba pozdraviti. Pristen odnos med zdravnikom in bolnikom pa je tam že skoraj izumrl. Hkrati pa imam tudi zaupanje v psihoterapevte, da se tega zavedajo in da v preveliki želji po »znanstvenosti« ne bodo zanemarili človeka samega in osnovnega poslanstva psihoterapije. In prav to je bil zame na Rogli eden izmed najbolj dragocenih trenutkov, ko sem se zavedel, kako se je na enem mestu zbralo veliko ljudi, ki jim je mar za druge, katerih življenjsko delo je pomagati drugim, kar je v današnjem času redko in dragoceno. Vesel sem, da sem del tega. □

Slika: Prof. dr. David Križaj pa je bil v svojih nastopih po ocenah večine najbolj prepričljiv znanstvenik na kongresu.





Slika: Na okrogli mizi o novostih v slovenski psihoterapiji so sodelovali (od leve) Iztok Zver (predstavnik študentov fakultetnega študija psihoterapije), doc. dr. Matej Makarovič (predstavnik Fakultete za uporabne družbene študije iz Nove Gorice), Samo Pastirk (glavni urednik Kairosa – Slovenske revije za psihoterapijo), Leonida Kobal Možina (vodja izrednega študija psihoterapije in študijske komisije SKZP), Cvetka Ornik (predstavnica študentov propedevtike), mag. Miran Možina, mag. Janko Bohak in Romana Kebe (tutorka v okviru fakultetnega študija psihoterapije).



Slika: Eden od vrhuncev programa Prvega mednarodnega znanstvenega psihoterapevtskega kongresa SKZP junija 2007 na Rogli je bila okrogla miza na temo Psihoterapija v luči nevroznanosti. Od leve sedijo Tomaž Flajs, prof. dr. Todd Burley, doc. dr. Urban Kordeš, prof. dr. Günter Schiepek, mag. Miran Možina, prof. dr. David Križaj, doc. dr. Janez Mlakar in prof. dr. Zvezdan