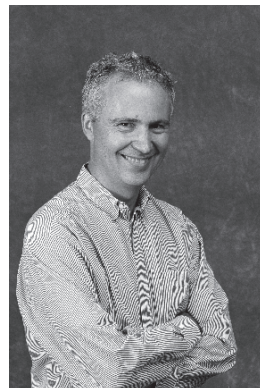


Vsak vidi svojo resnico· vsak svoj odtenek rdeče: intervju z Davidom Križajem· znanstvenikom



Intervju objavljen v Sobotni prilogi Dela, 21. julija 2007, je zapisala: Sonja Merljak.

VZDA malokateremu znanstveniku odobrijo obnovitev finančne podpore v vrednosti več milijonov dolarjev za znanstveno raziskovanje. Ta podvig je med drugimi letos uspel Davidu Križaju, Slovincu, ki že skoraj dve desetletji živi in dela v Ameriki. Sprva mu je k srcu priraslo mesto New York, nato ga je delo odpeljalo v San Francisco, to poletje pa se je od tam preselil v Utah, kjer so mu na University of Utah Medical School ponudili vse, kar si znanstvenik lahko želi: dobre delovne razmere, dovolj denarja za raziskave in dobro plačo. Resda v Utahu domujejo mormoni, kar pomeni, da se lokalno družabno življenje temeljito razlikuje od tistega v liberalnem San Franciscu, a Davida Križaja to ne moti. Pravi, da bo to dodatno »začinilo« novo bivališče. Poleg tega so v Utahu najboljša smučišča.

David Križaj je nevroznanstvenik, natančneje nevrobiolog. Poleg njegovega ozkega raziskovalnega področja ga zanima še splošni način delovanja možganov, kar pomeni, da se posveča tudi fenomenologiji, antropologiji in psihoterapiji. Ta zadnja je eden od njegovih najpomembnejših hobijev in zaradi nje je konec maja obiskal Slovenijo. Na Prvem mednarodnem znanstvenem psihoterapevtskem kongresu Slovenske krovne zveze za psihoterapijo z naslovom Psihoterapija v luči nevroznanosti, junija 2007, je na Rogli predaval o nevroznanosti občutkov in implikacijah za somatsko psihoterapijo; torej za tisto psihoterapijo, pri kateri terapevt pomaga klientu, da se zave čustev, občutkov in tega, kaj hoče zase.

»VZDA ves čas srečujemo povezavo med delovanjem biološkega tkiva in fenomenologijo, osebnim zavedanjem nekega pojava. Zdaj tudi sam že počasi povezujem oboje, torej nevrobiologijo in svoje zasebno zanimanje za to, kar naredi svet resničen na osebnem na kulturnem in biološkem nivoju; to pomeni, kar doživljam in kar verjamem, da je moje, ne, za kar mi nekdo pravi, da je moje. Ta zanimanja bom kmalu združil tudi v predmetu, ki ga pripravljam za podiplomske študente.«

Ali lahko nevrobiologija pove, kaj v resnici čutimo? David Križaj pravi, da so znanstveniki v zadnjih letih ugotovili, da imajo geni za vidni pigment, torej tisti, ki povedo, da je nekaj rdeče, saj zaznajo fotone z valovno dolžino 650 nanometrov, mutacijo. Zato nekateri vidijo fotone z valovno dolžino 578 nanometrov, drugi 580, spet tretji 583. *»Posamezniki torej vidijo različne dele spektruma nečesa, čemur pravimo rdeča barva. Vsi bodo rekli, da vidijo rdečo barvo, vendar jo bo vsak videl malo drugače. To je za običajne ljudi najbrž nepomembno, za nevrofilozofe pa fenomenološko zelo pomembno, saj pomeni, da vsak vidi svojo resnico, vsak svoj odtenek rdeče.*

Nevrobiologija torej kaže, da drugače zaznavamo že na nivoju čutilnih organov. Razlike so toliko večje, ko se začnemo pogovarjati o čustvih.»

Živi tam, kjer je lahko to, kar je

David Križaja je od nekdaj zanimalo, kako ljudje doživljajo resničnost. Kaj pomeni, da je za nekega človeka nekaj res? Že v osnovni in srednji šoli je prebiral eksistencialne filozofe in takrat mu je postalo jasno, da je filozofija neskončen argument. Spoznal je, da zgolj z razmišljanjem ne more priti do tega, kar ga zanima. Uvidel je, da je pomembna tudi biologija. Začela ga je zanimati nevrobiologija. Ta povezuje vrsto temeljnih smeri človekovega iskanja tam, kjer se to iskanje v resnici dogaja, v možganih. Žal je potem ugotovil, da tudi ta ne ponuja odgovora na njegova vprašanja. Posvetil se je še antropologiji: raziskoval je, kako kultura vpliva na to, kako človek raste in se razvija, in kako starši določijo otroka, ko bo odrasel.

Njegova profesionalna pot je bila sosledje naključij. Tudi v ZDA je prišel po naključju. Kot biolog je diplomiral na ljubljanski fakulteti za elektrotehniko in računalništvo; zanimala ga je povezava biologije in biokibernetike. Konec osemdesetih let dvajsetega stoletja je kot mladi raziskovalec odšel v ZDA in ostal, ker ga je tako prevzelo mesto New York. Za postdoktorsko raziskovalno delo si je izbral San Francisco, čeprav bi si lahko izbral tudi katero od prestižnih evropskih univerz. Toda Evropa ga je manj zanimala, ker so tu stvari še vedno okostenele. Hierarhija »gospodov profesorjev doktorjev« mu ni blizu. Bližja mu je ameriška fluidnost, kjer sta pomembna energetski naboj posameznika in njegova uspešnost. *»V Ameriki prideš tja, kamor si zaslužiš. Na ta način so pravzaprav Američani zelo neusmiljeni.«*

Po drugi strani so Američani veliko bolj sproščeni od Evropejcev; bolj ko je pri njih človek sproščen, lažje funkcionira v njihovi družbi. V Evropi takšna sproščenost ogroža, ker načena uveljavljeni hierarhični model. *»Nekdo si je na primer zelo prizadeval, da bi postal pomembna oseba, zato mu ne ustreza, da bi se od nekod vzel nekdo drug in ga mimogrede ogrozil. Seveda imajo Američani po drugi strani svoje, drugačne težave. Ampak moj kriterij za bivanje je, kje lahko bolj uveljavim svojo potrebo biti jaz. Ni važno, ali je to v ZDA, Sloveniji ali v Samoi.«*

Pozitivno mišljenje deluje

Kaj pa je jaz?

»To je dobro vprašanje. Definiranje jaza ustvari več problemov kot manj. Vsak nekako ve, kaj je to jaz, ko pa to poskuša definirati, to vedenje izgubi. Nastane neki nov koncept. Sicer pa nekatere meditacije temeljijo na tem, da se posameznik izprašuje, kdo je. To počne leta in leta. Ob tem se nauči začutiti sebe in odgovor nazadnje sploh ni važen.«

San Francisco mu je prirasel k srcu tudi zaradi močne budistične scene. Pridružil se je rigorozni skupini za zen, pri kateri mu je bil všeč pristop, da je človek odgovoren za lastno izkušnjo. Vodil jo je Japonec, ki je svoje slušatelje pripravil, da so bili zelo odkriti do sebe in do svoje izkušnje tega, kar se jim dogaja. Spoznavali so, da je vse je odvisno od njih in njihove motivacije.

»S pomočjo zena občutimo podzavestne motive in misli, ki so odgovorni za slabo počutje v neki situaciji. V takšnem primeru namreč pride do fuzije med zavedanjem v sedanjem trenutku in podzavestnim življenjskim nabojem, ki se ga sicer ne zavedamo in ki nas lahko zavira,« pojasnjuje David Križaj. Veliko študij na primer dokazuje, da možgani človeka, ki je v stresu, atrofirajo. Predvsem je prizadet tisti del, ki je povezan s spominom.

Pozitivno mišljenje, o katerem med drugim govorijo knjige za samopomoč, torej resnično učinkuje, saj vpliva na delovanje limbičnega sistema v možganih. Ta nadzoruje čustva in um in določa, kako se počutimo: smo optimistični ali pesimistični. *»Knjige za samopomoč so zadele bistvo, in sicer da mišljenje vpliva na delovanje človekovih možganov in njegovo zavedanje sveta. Seveda pa branje knjig ni dovolj. Poleg tega je problem številnih tovrstnih šol, da delujejo na silo, da ljudi silijo v nekaj, kar v danem trenutku ni normalno za njihov organizem. Za to, da*

človek začne zavestno vzpostavljati svoj jaz, namreč potrebuje več let.«

Vzporedni svet: psihoterapija

Primernejša od knjig za samopomoč je zato psihoterapija. Z njo lahko posameznik ustvari avtentični prostor za pozitivno mišljenje in pri tem izhaja iz najglobljega doživljanja resničnosti. Dober psihoterapevt dovoli klientu, da začenja čutiti, od kot prihaja in kaj hoče.

Oba pristopa dajeta rezultate, pravi David Križaj. *»Razumem argumente zavarovalnic, ki niso pripravljene kar tako plačevati psihoterapije. Toda če ima človek denar za psihoterapevta in motivacijo, da razume, kaj je njegova resnica, in da preoblikuje resnice, ki so mu bile predane, preden se je začel zavestno zavedati, kaj se dogaja v njegovem življenju, naj si jo privošči.«*

David Križaj pojasnjuje, da je človek svoj sedANJI jaz oblikoval kot obrambo proti doživetjem, ki so bila zanj nesprejemljiva. Limbično zavedanje odraslega človeka je tako odsev teka, kako starši gledajo na svet. Študije v zadnjih letih poudarjajo predvsem vlogo matere, čustvenega prepričanja, ki ga je imela, ko je bil kasnejši odrasli človek še otrok.

»Na začetku človeškega življenja sta mama in otrok en organizem: otrok bo postal, kar je njegova mama v tistem obdobju. Človek torej svoja prepričanja, da je svet varen ali ne, da ljubezen obstaja ali ne, da dobi, če kaj potrebuje, ali ne, pridobi v otroštvu. Če mama ne pride, ko otrok joka, ker je lačen, bo prepričan, da je v življenju vedno tako. Na to se bo lahko kasneje odzval na dva načina: postal bo apatičen, kar pomeni, da bo razmišljal, kako se nekaj ne izplača oziroma ni vredno; ali pa se bo moral nenehno potrjevati. Ničesar ne bo nikoli dovolj, vedno bo potreboval več. Razumsko mu bo lahko popolnoma jasno, kaj in kako, a ne bo nič pomagalo. Njegovo samopotrjevanje bo trajalo leta in leta, ker možgani nimajo občutka za čas in so vedno hkrati tudi možgani majhnega otroka. Hočeš nočeš se bo to preneslo tudi na njegove otroke; tako se lahko določen čustven naboj prenaša iz generacije v generacijo. Pozitivna stran tega pa je, da materina ljubezen dobesedno odstrani iz otrokovega življenja ovire, ki so povezane z izražanjem svojega jaza. Otrok, ki je dobil od matere zrelo ljubezen, bo samozavesten. Ne bo ga strah tveganja in bo dovolj zaupal vase, da bo lahko sledil svojim življenjskim ciljem. Sam se imam za enega teh srečnih ljudi.«

David Križaj pri tem opozarja, da je zmotno prepričanje, da so za vse težave odraslih krive mame oziroma starši. Človek naj bi prej ali slej prevzel odgovornost za svoje življenje, vendar sta, kot pravi David Križaj, pri tem ključni besedi naj bi, saj to ni vedno mogoče.

Spravljenost s samim seboj

Smo ljudje egoistični, ker se toliko ukvarjamo s sabo?

»Mislim, da nimamo izbire. Egoizem je družinski, družbeni, kulturni konstrukt, s katerim večji sistem obsoja nekoga, ki ne igra njegove igre. Poleg tega pa: če sam sebe ne moreš imeti rad, ljubezen težko prenašaš na druge.«

Ukvarjanje s samim seboj in s študijem somatske psihoterapije trenutno sodi v neprofesionalni svet Davida Križaja; tam ga zanima fenomenologija doživljanja, nadgradnja dela, ki ga je pred desetletji začel francoski fenomenološki filozof Maurice Merleau-Ponty. V službi je predvsem nevrofiziolog, ki raziskuje, kako se živčne celice pogovarjajo med sabo. Morda mu bo nekoč uspelo, da se bosta v prihodnosti oba njegova vzporedna svetova združila, podobno kot na primer v predmetu za podiplomske študente, ki ga pripravlja.

Za zdaj pa je zadovoljen že s tem, da je spravljen s svojim nepoznavanjem odgovorov na vprašanja, ki si jih že vse življenje zastavlja.

Njegova spravljenost ni posledica kritičnega mišljenja, ampak eksistencialnega boja, ki ga človek bije, ko išče, kaj ima rad v življenju, kaj ga navdihuje, kaj mu daje energijo. Velikokrat so to majhne stvari, pojasnjuje, ki so ključno povezane s paradoksnimi vprašanji življenja, o katerih se ljudje sprašujejo že tisoče let.

Za zgled svojega razmišljanja, ki ga razkriva med pogovorom, med katerim govori počasi in vmes veliko razmišlja, navaja besedovanje o ljubezni. Človek lahko o ljubezni govori v neskončnost, a dokler ne zaživi s partnerjem, dokler ni ob njem iz dneva v dan, dokler se ne nauči, kako pomembno je, da vidi drugega človeka in da on vidi njega, in dokler se med njima ne ustvari avtentičen pretok, nobeno »filozofiranje« nič ne pomeni. *»V takšnem primeru lahko poznaš celo nevrobiologijo možganov, kar pomeni, da imaš vpogled v sintezo človeškega izkustva na različnih nivojih in delih življenja, ki obsega in presega izobrazbo, starost, strukturo od otrok do starih ljudi, a ne bo nič pomagalo.«*

Življenje je zato, da ga uživamo, pravi David Križaj. In če ga hočemo uživati z nekom drugim, moramo najprej opraviti domačo nalogo in razumeti sebe. *»In najbolj fina stvar pri tem je,«* se namuzne David Križaj, *»da se to ne more nikoli končati. Ko človek dojame, da je sam odgovoren za delovanje svojih možganov, in da vsaka misel dobesedno spremeni delovanje sinaptičnih krogotokov, ki nato določajo njegovo zaznavanje in s tem zdravje, bo veliko previdnejši glede svojih življenjskih odločitev. In hkrati tudi osvobojen pritiska drugih oziroma družbe. Fenomenologija možganov torej vodi v svobodo.«* □