



Ideja, ki kar noče umreti

Ko smo že mislili, da je psihoanalizi odbila zadnja ura, so izsledki raziskav obudili in celo potrdili nekatere od ključnih freudovskih podmen. Pozabite na zavidanje penisa in pomislite raje na nasprotujoče si želje – in na to, kako bi vam lahko pomagal pogovor s psihiatrom štirikrat na teden.

TEKST MOLLY KNIGHT RASKIN

Gary Shteyngart je pisec treh uspešnic, kritiki ga slavijo kot enega najbolj nadarjenih mladih avtorjev današnjega časa. Toda če ga povprašate o njegovem življenju pred desetimi leti, ga povzame z le dvema besedama: »Huda motenost.«

Shteyngart je imel komaj sedem let, ko se je s starši preselil iz Leningrada (zdaj Sankt Peterburg) v New York. Starši so bili nad selitvijo navdušeni, za Garyja pa to ni bila najboljša izkušnja. Bil je tih, šibak deček, zaradi astme pogosto priklenjen na posteljo, in obiskoval je hebrejsko šolo, kjer so ga nenehno zbadali zaradi obleke (premogel je le dve srajci), močnega naglasa in ljubezni do ruske hrane. Imel je samo dva prijatelja, pogosto ga je skrbelo, da bo umrl, počutil pa se ni ne Rus ne Američan.

Osamljenost in odtujenost sta ga spremljali tudi, ko je bil že študent na srednjem zahodu in ko se je vrnil v New York, kjer je delal za nekaj manjših neprofitnih

organizacij. Čeprav je ure in ure vsak dan porabil za pisanje, ga je bilo grozno strah misli, da bi svoje delo pokazal založnikom. (Njegov izjemno duhovit prvi roman je bil objavljen šele po tem, ko je del rokopisa poslal prijatelju, tudi priseljencu, ki je vodil magistrski študij pisanja v New Yorku; Shteyngart je mislil, da se pač le prijavlja na študij, toda njegov osupli prijatelj je rokopis poslal svojemu založniku.) Več »katastrofalnih razmerij« z ženskami je še dodatno okrepilo njegovo prepričanje, da je »drugorazredni državljani«.

Tako se je nekje pri 25 letih odločil stopiti na pot psihoanalize. »Prepričan sem bil, da potrebuje moja celotna osebnost ponoven pregled in, kjer je treba, predrugačenje. Druge oblike terapije ne raziščejo in ne preuredijo osebnosti tako zelo.« To, kar je Shteyngarta pritegnilo k psihoanalizi, je bilo točno tisto, kar je bilo več kot stoletje snov razvnetih in pogosto neprijetnih razprav.

■ Gary Shteyngart je, prepričan, da potrebuje njegova celotna osebnost ponoven pregled in, kjer je treba, predrugačenje, stopil na pot psihoanalize. Druge oblike terapije ne raziščejo in ne preuredijo osebnosti tako zelo. Foto: Jeff Morgan, Camera Press/Getty Images

Psihoanaliza je časovno naporna in nesramno draga oblika terapije. Njenih koristi ni preprosto meriti, še posebno, če jih primerjamo s tistimi, ki jih obljublajo bolj priljubljene sodobne metode zdravljenja, kot je na primer vedenjsko-kognitivna terapija. Zaradi tega je psihoanaliza izpadla iz učnih načrtov številnih medicinskih fakultet, zavarovanje pa jo krije le redko. A strokovnjaki trdijo, da ima sodobna psihoanaliza ali psihodinamična psihoterapija kot študij in terapija zelo malo skupnega z zdravljenjem, ki ga je utemeljil oče psihoanalize Sigmund Freud.

Psihoanaliza pomeni temeljito preiskovanje človekove subjektivnosti – notranjega sveta z vsemi spomini, hrepenenji in vzgibi – in njenega razmerja z zunanjim, objektivnim svetom. Je tudi veliko več kot le zdravljenje. Prav tako je skupek teorij o naravi človeškega izkustva, njegovi globini in kompleksnosti. »Analiza je najbolj izpopolnjen in raznoter vpogled v človeški um, kar jih poznamo,« je nedavno dejal nevroznanstvenik in nobelovec Eric Kandel na srečanju Ameriškega združenja za psihoanalizo.

Ključno je prepričanje, da je subjektivnost pomembna; da ne glede na to, koliko milijonov mrež, ki brez našega zavedanja poganjajo možgane, odkrije znanost, še vedno doživljamo enoten občutek jaza, ki daje življenju skladnost in smisel. V tem pogledu je, trdijo strokovnjaki, psihoanaliza, ki letos v Ameriki praznuje stoletnico, še zelo živa.

»Psihoanaliza odraža desetletja in desetletja razmišljanja in razglabljanja o naravi človeškega uma,« trdi Peter Fonagy, predstojnik oddelka za psihiatrijo na University Collegeu v Londonu in direktor Centra Anne Freud, ki ima sedež prav tako v Londonu. »Identificirali smo ključne konstrukte v psihoanalizi kot teoriji,« – naravo zavesti, vlogo izkušenj iz zgodnjega otroštva pri oblikovanju razumevanja

in vedenja, vpliv nezavednih procesov na vsakodnevno življenje, če jih naštejemo le nekaj – »in dokazali, da nam omogočajo nadaljnji napredek v razumevanju človeškega uma. Zato menim, da je psihoanaliza v boljši formi kot kadarkoli doslej.«

Tako kot marsikateri dolgoletni psihoanalitik tudi Fonagy trdoživost psihoanalize delno pripisuje premiku v mišljenju kolegov. Večino 20. stoletja je bila psihoanaliza nekakšna »gurujska znanost«, ki so jo poganjali kultni osebnosti, zrasli okoli Freuda in drugih dominantnih predstavnikov, ne pa znanstvene raziskave.

Številni analitiki so predavali teorije človeškega uma, ne da bi zbrali dokaze, ki bi te teorije podpirali. Taka je na primer ideja, da vse naše misli in dejanja poganjata le dva temeljna vzgiba, spolnost in nasilje. Le redko so svoje teorije razkrili komu zunaj zaključenih krogov psihoanalitikov. Ena od posledic je bil nastanek različnih frakcij znotraj psihoanalize in pojav ostrih polemik v posameznih frakcijah, in to glede podrobnosti, ki v širšem svetu psihiatrije niso imele nikakršne veljave.

»Psihoanalizo so spremljali predsodki, ki so ji resnično škodovali,« pravi Mark Solms, predstojnik oddelka za nevropsihologijo na Univerzi v Cape Townu v Južnoafriški republiki, ki je tudi psihoanalitik praktik.

Številni psihoanalitiki svojega dela niso bili pripravljene skriticati na navajanje števil, češ da njihovo delo zadeva zgolj človeško dušo. Tako je psihoanaliza obtičala na mestu, druge vede pa so z raziskavami napredovale. V bistvu so psihoanalitiki zamižali in rekli 'mi tega ne počnemo'. To pa je samo še utrdilo podobo starokopitne teorije, ki je večinoma le sama sebi namen in obsedena s seksualnostjo.

Preusmeritev prevladujoče psihiatrije v rabo psihotropnih zdravil in razvoj kratkoročnih terapij – ta usmeritev se je začela

ob koncu petdesetih let 20. stoletja in dobila zagon v devetdesetih letih – sta psihoanalitike končno prisilila v spoznanje, da morajo svoje velike teorije podkrepiti s temeljitimi raziskavami. Danes skušajo znanstveniki vzpostaviti celoto empiričnih raziskav, s katerimi bi podkrepili trditve o učinkovitosti psihoanalize, to pa je za obliko zdravljenja, ki pogosto traja več let in je zanj potrebnih na stotine seans, vsekakor težka naloga.

Psihoanaliza drugače od svoje velike tekmiče, vedenjsko-kognitivne terapije, ni primerna za iskanje preprosto merljivih dokazov, kot je na primer hitro izločanje simptomov. Toda vse večji nabor znanstvenih raziskav – skupaj z zanimanjem nevroznanosti za naravo zavesti – je pripomogel, da je psihoanaliza v svetu psihiatrije dobila novo mesto.

Jonathan Shedler, izredni profesor psihiatrije na School of Science, ki deluje v sklopu Univerze v Koloradu, je preiskoval učinkovitost psihodinamične terapije – gre za obliko zdravljenja, utemeljeno na psihoanalitični teoriji in metodah, za katero pa je potrebnega manj časa in je manj intenzivna – pri motnjah, kakršne so depresija in anksioznost ter panične motnje, motnje osebnosti in zloraba različnih substanc. Ugotovil je, da so koristi psihodinamične teorije precej večje od same odprave simptomov.

»Koristi novejših terapij začnejo pogosto bledeti, ko se zdravljenje konča,« trdi Shedler. »Raziskave psihodinamičnih terapij pa kažejo, da je ljudem po njih ne le bolje v smislu odprave simptomov, delovanja osebnosti in delovanja v družbi, ampak da tako tudi ostane. Še več: kaže se celo nenehno izboljševanje.«

Zdi se, da dognanja s seans pomagajo ustvariti psihološke večšine, ki se z uporabo krepijo; pacienti so zmožni produktivnejšega razmišljanja, pravi Shedler. Med tistimi z mejnimi osebnostnimi motnjami – gre za bolezen, zloglasno zaradi svoje odpornosti proti zdravljenju – pet let po psihodinamični terapiji le še 13 odstotkov pacientov izpolnjuje diagnostična merila za to bolezen. Med ljudmi, ki so te oblike motenj zdravili drugače, je takšnih 87 odstotkov.

» Tehnologija nas sili v življenje v stalni sedanjosti, psihoanaliza pa nas ponovno povezuje z našimi spomini, s preteklostjo, in z željami, torej s tem, kaj si želimo v prihodnosti. Napenja tiste eksistencialne mišice, ki hirajo, medtem ko preveč časa preživljamo s svojimi blackberryji.«

Preden je Freud izumil psihoanalizo, je bil nevroznanstvenik, in čeprav ni imel na voljo tehnologije, s katero bi lahko preiskoval možgane, je verjel, da bi morala njegove teorije o človeškemu umu podpirati biologija. »Freud je prepoznal potrebo po tem, da postane subjektivna plat narave del znanosti,« pravi Solms, pionir nevropsihologije.

A dandanes nam znanost ponuja tehnologije, s katerimi je mogoče iskati odgovore na nekatera od temeljnih vprašanj, ki jih postavlja psihoanaliza, kot je na primer vprašanje sestave duševnosti. In čeprav še vedno obstaja velika razlika med tem, kar nam razkriva skeniranje možganov, in tem, kar se dogaja med seansami, raziskave že dokazujejo veljavnost številnih načel psihoanalize – teorije in tudi zdravljenja.

S funkcionalno magnetno resonanco so znanstveniki ugotovili, da je delovanje človeške duševnosti večidel povezano s široko razpredenimi mrežami živcev. Duševne sposobnosti, kot so strast, razum in zavest, denimo izvirajo iz različnih območij v možganih. Ta izsledek potrjuje Freudovo trditev, da lahko človekovo duševnost razdelimo na ono/id, jaz/ego in nad-jaz/superego.

»Potrdili smo eno od osrednjih postavk psihoanalize,« pravi Shedler. »To pomeni, da imamo različne možganske strukture, ki delujejo sočasno, a se na podatke odzivajo različno. Ena od posledic tega je, da je naš um pogosto razdvojen in da imamo opraviti z nasprotnimi si vzgibi.«

Shedler omenja bazalne ganglije, ki so globoko v možganih in so povezani z nadnadnimi čustvi, ter prefrontalni korteks, ki je središče sposobnosti za logično mišljenje in sklepanje. Ko sta hkrati dejavna oba, občutimo globok notranji strah, čeprav nam ne grozi nikakršna neposredna nevarnost. Ali pa lahko, na primer, čutimo željo po intimnem razmerju, čeprav se sočasno intimnosti bojimo.

Nevroznanost je potrdila še eno od ključnih načel psihoanalitične teorije – idejo, da so naši vzgibi večinoma nezavedni in da v možganih delujejo represivni mehanizmi, ki nas varujejo pred skrb zbujajočimi mislimi in vzgibi. »Nevroznanost nam jasno govori, da je zavest resnično le vrh ledene gore,« pravi Shedler.



■ Psihoanaliza je časovno naporna in nesramno draga oblika terapije. Njenih koristi ni preprosto meriti, še posebej, če jih primerjamo s tistimi, ki jih obljublja bolj priljubljene sodobne metode zdravljenja, kot je na primer vedenjsko-kognitivna terapija. Zaradi tega je psihoanaliza izpadla iz učnih načrtov številnih medicinskih fakultet, zavarovanje pa jo krije le redko. Na fotografiji utemeljitelj psihoanalize Sigmund Freud. Foto: Profimedia.si

Če vprašate psihoanalitika, katere teorije so se v stoletju raziskav in klinične prakse izkazale za najdaljšoživlješe, bo odgovor najverjetneje: teorija nezavednega. Freud je duševnost razdelil na tri dele: zavedni del, ki se ga zavedamo in ga lahko izrazimo z besedami; predzavedni del, ta vsebuje vse spomine in misli, ki jih z nekaj truda lahko prikličemo v zavest; in nezavedno, torej del uma, ki nam ni neposredno dostopen in v katerem se skrivajo najmočnejši nagoni, čustva in želje, ki nas vodijo.

»Danes vemo, da je večji del uma nezaveden in kompleksen,« pravi Robert Michels, univerzitetni profesor medicine in psihiatrije na ameriški Univerzi Cornell, nekoč dekan medicinske fakultete na isti univerzi in nadzorni psihoanalitik na Univerzi Columbia. »To pa je temeljno stališče psihoanalize in je popolnoma pravilno.«

Kot trdi Todd Essig, mentor in nadzorni

psihoanalitik na Inštitutu Williama Alansona Whita v New Yorku, ima psihoanaliza v današnjem ves čas povezanem svetu še prav poseben pomen. Ljudje nismo sposobni izklopiti tehnologij povezovanja, ki nam ponujajo stalen dostop do razvedrila in nam omogočajo neprestano odzivnost in potrjevanje.

Tehnologija ne bo izginila, pravi Essig, lahko pa nas zmede, razdraži, osebno izprazni in odtuji. »Psihoanaliza je eden od načinov, kako ponovno ujeti tisti pomembni del življenja, ki je vse bolj odsoten iz naše izkušnje. Tehnologija nas sili v življenje v stalni sedanjosti, psihoanaliza pa nas ponovno povezuje z našimi spomini, s preteklostjo, in z željami, torej s tem, kaj si želimo v prihodnosti. Napenja tiste eksistencialne mišice, ki hirajo, medtem ko preveč časa preživljamo s svojimi blackberryji.« Po Essigovem mnenju življenja v stalno povezanem svetu ni mogoče rešiti z manj tehnologije, pač pa z več življenja, z notranjim življenjem vred.

Sanje so še eno od področij, na katerih novejša raziskava potrjujejo številne od idej, ki izvirajo iz psihoanalitične teorije. Novodobne znanstvene raziskave možganov so seveda pripeljale do nekaj nasprotujočih si teorij o sanjah – da te pomenijo zelo malo, da pomenijo nekaj (ko bi le lahko ugotovili, kaj), da ponujajo strategije za pomembne dogodke in še veliko več.

V šestdesetih in sedemdesetih letih 20. stoletja so znanstveniki ugotovili, da se sanje pojavljajo spontano, a redno – približno petkrat ali šestkrat na noč, v še daljših intervalih – medtem ko so možgani psihično vzdraženi, telo pa fizično nepremično. Odkritje spanca s sanjami, za katerega je značilna prisotnost hitrega premikanja oči (faza REM), je pripomoglo k diskreditiranju psihoanalize. Zdelo se je povsem jasno, da so sanje posledica povečanega delovanja možganov – in ne, kot je mislil Freud, odraz skritih in potlačenih želja, še posebej tistih seksualne ali nasilne narave.

Toda raziskave dejavnosti živčevja v možganih med sanjanjem, ki so jih v devetdesetih letih opravili z novimi tehnologijami, so potrdile nekatere od idej, zapisanih v Freudovi Interpretaciji sanj. Med sanjanjem so nekateri deli možga-

nov – še posebej tisti, ki imajo opraviti z razumskim mišljenjem in resničnostjo – nedejavni. Dejavnost ostanejo tisti deli, ki nadzorujejo čustva, občutja in spomine. Sanjajoči možgani ostajajo še precej neraziskani, a nevroznanstveni dokazi nakazujejo, da obstaja tesna povezava med vsebino sanj in najglobljimi človekovimi nagoni.

»Sanje niso kar nekaj tja v en dan,« pravi Solms. »So tehtne tvorbe duševnosti, pod njimi pa se skriva jedro tega, kar si v življenju res želimo.« Freudovo pisanje je smiselno, še dodaja: »Če ideje, da obstaja v možganih sestav želja, ki poganja naše sanje, vzamemo za dejstvo, potem lahko vsekakor verjamemo, da bomo z raziskovanjem sanj izvedeli precej dragocenega o nas samih.«

Sodobni psihoanalitiki želje, ki so podlaga za sanje, sicer interpretirajo veliko širše in manj togo, kot so to počele prejšnje generacije, a še vedno uporabljajo prvotne tehnike analize sanj. Paciente poprosijo, naj si v spomin priključijo podrobnosti iz sanj in rečejo, karkoli jim pri tem pride na misel. Ko si pacient vzame čas, da se spomni vsebine svojih sanj, je on sam – in ne analitik – tisti, ki skoraj vedno odkrije željo, na kateri so sanje utemeljene, še pripomni Solms.

»Nikoli ne rečemo: 'Gospod ali gospa Jones, vaše sanje pomenijo to in to.' Pacienti to ugotovijo sami. Ko si vzamete čas za dekonstrukcijo sanj, postane vse veliko bolj smiselno.«

Zakaj bi se trudili iskati smisel v sanjah – sploh v tistih, ki se zdijo preveč fantastične in bizarne, da bi imele kakršnokoli očitno vrednost? Točno zato, ker so v njih živo, necenzurirano predstavljeni naše želje in strahovi, in so lahko okno v to, kaj si v življenju resnično želimo, vztraja Solms.

Druga teorija, ki se bori za mesto v najvzdržljivejši dediščini psihoanalize, se nanaša na pomen izkušenj iz zgodnjega otroštva. Razumevanje, da naša preteklost vpliva na to, kdo smo danes, in še posebno, da imajo prva leta otroštva ogromen vpliv na celotni človekov razvoj, je vplivalo na

skoraj vse oblike sodobne terapije.

Mogoče se zdi očitno, a mnenje, da zgodnji razvoj ustvari dolgotrajne vzorce, ki vplivajo na vedenje in čustva vse življenje, lahko pripišemo klasični psihoanalizi. Raziskovalci danes vedo, da zgodnje izkušnje nege dobesedno oblikujejo razvijajoče se živčevje in odigrajo vlogo pri naravi ter kakovosti čustvenih vezi, ki jih spletamo desetletja pozneje. Nevroznanost je dokazala, da so osebne izkušnje tako močne, da vplivajo celo na to, kateri geni se izrazijo, tudi ko gre za gene, ki določajo odzivnost živčnih celic na različne živčne hormone.

Spodbujati odrasle, naj spregovorijo o otroštvu in odnosih, še posebej z ljudmi, ki so tedaj zanje skrbeli, lahko izjemno osvetli njihove današnje duševne težave, pravi Peter Fonagy. »Zame je to ena od največjih zmag zadnjega stoletja psihoanalize,« dodaja. »To lahko popolnoma spremeni doživljanje kulture in otroštva.«

Analiza pripovedovanja osebne zgodbe – kar je *modus operandi* psihoanalize kot terapije – nam pomaga razumeti, zakaj počnemo to, kar počnemo. Iskanje pomena v posameznih oblikah vedenja (pa naj nam to koristi ali škodi) je pomemben korak k temu, kako jih spremeniti.

Sveda ni nobena razprava o psihoanalizi popolna brez omembe transferja oziroma prenosa. Freud ga je definiral kot nezavedni pojav, ki vpliva na odnos med pacientom in terapevtom, pojavi pa se, ko pacient svoja čustva do družine ali prijateljev, ki jih je gojil v zgodnjem obdobju življenja, preusmeri na terapevta.

Ta ideja se je odtlej razvila v splošnejšo vedenjsko teorijo. Ne da bi se tega zavedali, sami neprestano prenašamo čustva do pomembnih drugih v svojem življenju na ljudi, s katerimi smo v stiku. Zdi se, da je to ena od prevladujočih hevrstik našega uma.

»Transfer lahko povzroči ogromno trpljenja,« trdi Glen Gabbard, profesor psihiatrije in psihoanalize na visokošolski ustanovi Baylor College of Medicine in direktor bolnišnice Baylor Psychiatry Clinic. »To je tako, kot bi imeli v glavi filmski projektor, ki vaše razmerje z nekom

v preteklosti projicira na obraz nekoga drugega. To vas lahko napelje k prepričanju, da nekdo misli nekaj, česar ne misli, ali pa zaradi tega od nekoga pričakujete, da se bo vedel na neki način.«

Analiziranje čustev, ki se razvijejo med pacientom in terapevtom, ostaja ključnega pomena za uspešno terapijo, poudarja Gabbard. Prepoznavanje vzorcev znotraj terapevtskega razmerja pomaga pacientu odkriti dinamiko samouničujočih razmerij zunaj terapije in jih opremiti z veščinami, potrebnimi za spremembo takšnih vzorcev.

Dolgotrajni veljavi nekaterih ključnih psihoanalitičnih konceptov navkljub je pred psihoanalizo še veliko ovir, ki jih bo morala premagati, če naj se obdrži med uspešnimi možnimi oblikami terapije. Ena glavnih ovir je zdravstveno zavarovanje. Velika večina zavarovalnic ne krije stroškov psihoanalize – terapevti pogosto priporočijo zdravljenje s tremi ali več seansami na teden, da bi se ohranili intenzivnost in globina procesa ter dostop do ključnih težav –, zato je to možnost le za tiste, ki si lahko privoščijo plačati več kot 100 evrov na uro ali pa so se sposobni s terapevtom pogoditi za nižjo ceno.

Potem je tu še čas: večina zaposlenih terapiji ne more posvetiti po več ur na teden. In navsezadnje je tu še mamljiva obljuba pomoči, ki jo ponujajo druge, kratkotrajnejše terapije, da o privlačnosti farmacevtske blaženosti in hitri odpravi mučnih simptomov z zdravili niti ne govorimo.

A tisti na braniku psihoanalize še niso pretirano zaskrbljeni. Trdijo, da zaradi kompleksnosti človeškega uma nobena posamezna metoda ni zmožna zajeti celotne resnice. Zato bo za psihoanalizo vedno prostor. »Morda bo psihoanaliza kot tradicionalna institucija izginila,« pravi Fonagy. »Če se bo to zgodilo, bom rekel zbogom in hvalabogu. Dokler se bodo obdržala temeljna načela psihoanalize, je to vse, kar je pomembno. In prepričan sem, da se bodo.« **G**

Psychology Today

© Psychology Today 2011. Distributed by TMS.

»Spodbujati odrasle, naj spregovorijo o otroštvu in odnosih, še posebej z ljudmi, ki so tedaj zanje skrbeli, lahko izjemno osvetli njihove današnje duševne težave, pravi Peter Fonagy. »Zame je to ena od največjih zmag zadnjega stoletja psihoanalize,« dodaja. »To lahko popolnoma spremeni doživljanje kulture in otroštva.«