

Psykoterapi og nevrovitenskapene

TEKST

Lars E. Aagaard

PUBLISERT 1. oktober 2004



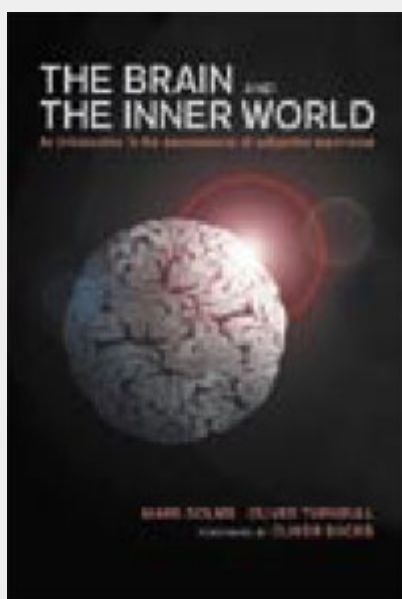
Rikshospitalet i Oslo. Nevroradiolog Paulina Due-Tønnessen og nevropsykolog Stein Andersson er to av i alt 13 personer involvert i depresjonsprosjektet. De røde områdene på hjernebildet viser aktiviteten under en test av arbeidshukommelsen.

Foto: Stein J. Bjørge/Scanpix

Jeg vil presentere to bøker fordi jeg ser begge som sentrale for det publikum de er beregnet for; først og fremst praktiserende psykoterapeuter som ikke er eksperter på nevrofag. Men også almen-praktiserende leger og andre på tilsvarende kunnskapsnivå, som ønsker å holde følge med det som skjer innenfor hjerneforskning. Utviklingen er påvirket av ny teknologi som PET (positron emission tomography), SPECT (single photon emission tomography) og fMRI (functional magnetic resonance imaging). Parallelt satses det sterkt på terapiforskning, og i de siste tiårene har disse to tilnærmingene beveget seg mot hverandre på en helt ny måte. Et tegn på det er at alle tre forfattere av disse to bøkene har sin forankring både i nevrologi/nevropsykologi og psykoterapeutisk tenkning.

Begge titlene er rett på sak: Solms og Turbulls bok handler nettopp om hjernen som organ og forholdet til den subjektivt opplevde indre erfaring. På den ene side det objektivt studerbare fysiske organ – et organ blant andre – på den annen den

individuet fortol- kede opplevelse av den indre og ytre virkelighet, og hvordan disse to nivåer samspiller. Cozolinos bok handler om psykoterapiens nevrologiske basis, og undertittelen antyder en slags nykon- struktivisme som her er bokstavelig ment. George A. Kelly skapte konseptet «constructive alternativisme» på femtitallet. Han mente med det at om du har konstruert deg selv i ditt liv på en måte som ikke fungerer bra for deg, kan du rekonstruere det, for eksempel i terapi. Cozolino peker på at det antagelig er nettopp det som skjer; terapien er en læringsprosess som kan gjenfinnes i det endrede nevronale nettverk.



Marks Solms og Oliver Turnbull

The brain and the inner world An introduction to the neuro-science of subjective experience

New York: Other Press, 2002

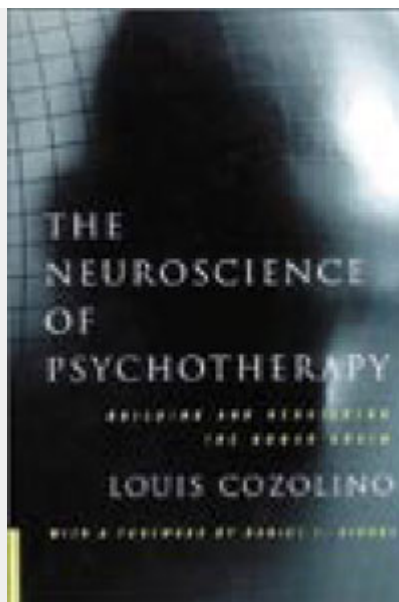
Kr 254. 343 sider. ISBN 1-59051-017-8

Dansk utgave

Hjernen og den indre verden De subjektive oplevelsers neurovidenskabelige grundlag

København: Akademisk forlag, 2004

Dkr 349. 320 sider. ISBN 87-500-3787-0



Louis J. Cozolino

The neuroscience of psycho-therapy. Building and rebuilding the human brain

New York: Norton, 2002

Kr 411. 377 sider. ISBN 0-393-70367-3

Hjernen og den indre verden

Solms og Turnbulls bok introduserer status i forskningen innenfor nevrologi og psykoanalyse for ikke-eksperter. Innledningsvis sier forfatterne at «this is very much a beginner's guide to the brain. It makes virtually no assumptions about previous knowledge of neuroscience ... The aim is rather simple: to familiarize non-experts with the basic facts of how the brain 'produces' our subjective mental life (as far as we understand these facts today)». Boken er nærmest skrevet som en lærebok, men den vil neppe være til mye hjelp for dem som overhodet ikke har grunnkunnskaper innenfor feltet.

De første førti sidene går med til å etablere de grunnleggende begrepene slik at leseren har et bilde av sentralnervesystemets anatomi og fysiologi. Forfatterne tar deretter fatt i det gamle sjel-legeme-problemet som jo er bokens anliggende. Nevrovitenskapen er mest opptatt at det «enkle problemet», nemlig å finne de nevrologiske korrelatene til språk, bevissthet eller for øvrig et hvilket som helst område av interesse. Spørsmålet er hvilke hjerne-områder som er involvert, og hvordan de er knyttet sammen i prosessen. I dette arbeidet er de nye funksjonelle teknikkene til stor hjelp. Det «vanskelige problemet» er hvorledes mønstre av fysiologiske prosesser gjør oss bevisste. Tross økende innsikt i de biokjemiske, fysiologiske og arkitektoniske forhold i den fysiske hjernen, er vi langt fra å forstå hvorledes dette fører til en subjektiv opplevelse av en følelse eller en annen mental tilstand.

Utover i boken tar forfatterne for seg tema etter tema, bevissthet, emosjoner, hukommelse og drømmer. Hele tiden med henvisninger til hvor i hjernen de relevante

prosessene finner sted, og hvorledes de nevronale nettverkene er bygget opp. Særlig kapitlet om drøm-mer er spennende og utfordrende.

Som avslutning tar forfatterne for seg nevropsykoanalysens status og fremtid. Metapsykologi er et nøkkelbegrep som dekker forsøket på å beskrive det mentale apparatets funksjonelle arkitektur og avdekke de lover som styrer funksjonen. Men funksjonell arkitektur er noe abstrakt, en virtuell enhet som ikke kan observeres direkte, men noe man må slutte seg til fra observerte data. Det er denne funksjonelle arkitekturen som blir gjenstand for beskrivelse i hvert av bokens kapitler – enten det er bevissthet, hukommelse, emosjoner eller andre mentale dimensjoner. Vi kan ikke observere disse dimensjonene direkte, men de er allikevel høyst virkelige. Vi kan ikke se hukommelsen, bare slutte noe om den via våre observasjoner.

Sluttdelen av boken er misjonerende i den forstand at det argumenteres for behovet for å bringe psykoanalysen og nevrovitenskapen nærmere sammen. Tross konservative holdninger og nedarvet skepsis begge veier, arbeider sterke krefter for å etablere nevropsykoanalysen som et seriøst fagområde. Interesserte lesere kan nå tidsskriftet Neuro-Psychoanalysis via nettsiden www.neuro-psa.org/journal

Psykoterapiens nevrovitenskap

Cozolin's bok er ikke lagt opp som en lærebok, men går mer direkte inn på nevrovitenskapelige aspekter av psykoterapi. Plastisitet er et nøkkelord. Nevronal plastisitet betyr de evner nevroner har til å endre måten de opptrer på, og hvordan de forholder seg til hverandre når hjernen tilpasser seg miljøet over tid. Denne prosessen kalles Long-Term Potentiation (LTP). LTP innebærer gjensidig og gjentatt stimulering av celler over tid, slik at de berørte cellene knyttes til hverandre og synkroniserer sine fyringsmønstre. Denne repeterte simultanfyring mellom to nevroner øker nevronenes felles effektivitet. Det konkurransemiljø som antas å eksistere mellom nevroner og nettverk kalles ofte nevronal darwinisme, utlagt: De nettverk som fungerer mest tilpasningsdyktig vil ha livets rett.

Cozolin's bok er direkte rettet mot det kliniske området. Hans budskap er at praktiserende terapeuter må åpne opp for å se hvilken utvikling som er i gang innenfor nevropsykologien. Nye erkjennelser vil komme til å påvirke vår tenkning om psykoterapi, samtidig som nyere nevrologisk viten bekrefter hvor meningsfulle de psykoterapeutiske begrepene ofte er.

For en leser som ikke er ekspert vil jeg anta at det vil være pedagogisk sett logisk å lese Solms og Turnbuls bok først og deretter Cozolin's. I tillegg anbefales Antonio Damasio's Følelsen av hva som skjer og Descartes' feiltakelse (anmeldt av Jon Sletvold i Tidsskriftet, nr. 6, 2003). Selv om mye ny erkjennelse er tilgjengelig, er vi bare i den spede og usikre begynnelsen av en spennende og utfordrende utvikling. Nå er det først og fremst viktig å overkomme de gamle motsetningene mellom nevrologien og den kliniske psykologien.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 10, 2004, side 834-835

TEKST

Lars E. Aagaard, Privat praksis, Ski