

## 11. dni dynamickej psychoterapie

### Dynamická psychoterapia, smrť neurónov a neurobiológia múdrosti

J. Balla

Ako súvisí s témou troch S – (starnutím, stratami a smrťou) – fenomén múdrosti, neurobiológia mozgu a psychodynamická psychoterapia? Stereoptikou psychiatra psychoterapeuta vnímam viaceré súvislosti, ktoré by som sa pokúsil priblížiť, možno aj podnietiť k ďalšiemu zamysleniu a v ideálnom prípade i k praktickej aplikácii.

V zjednodušenom zhrnutí chcem hlavne zreferovať, čo som si uvedomil pri čítaní knihy Paradox moudrosti od Elkhonona Goldberga (2006), že starnutie mozgu a úbytok neurónov nie je nevyhnutne len poškodením mozgu, ale môže súvisieť aj s tým, ako múdrieme. A vyjadriť svoj názor, že psychodynamická terapia je efektívny nástroj liečby, ak sa vieme vysporiadať so stratou naivných neuropatologických ideí začiatku 20. storočia.

Podľa môjho poznania a skúseností je vzťah psychoterapie a psychiatrie v prehlbujúcej sa kríze, ktorá však môže byť aj zdrojom poučenia a obohatenia klinickej praxe lekárov, psychológov a terapeutov a v najdôležitejšom dôsledku aj prínosom pre mnohých pacientov, ktorí hľadajú účinnú pomoc.

#### Dynamická psychoterapia

Za pôvodnú koncepciu psychoterapie ako spôsobu psychologickéj liečby považujeme psychoanalytickú psychoterapiu. V oxfordskej učebnici psychoterapie – príznačne v prvej kapitole venovanej psychoanalytickej/psychodynamickej psychoterapii – psychiater a psychoterapeut-psychoanalytik Glen Gabbard (2005) uvádza, že stále častejšie používaným synonymom psychoanalytickej psychoterapie je psychodynamická alebo dynamická psychoterapia.

Gabbard (2005) uvádza, že historické korene tohto psychoterapeutického prístupu (pôvodne označovaného psychoanalýza) sa vzťahujú ku konceptu patogénneho pôsobenia traumatických spomienok takzvaných reminiscencií a ich liečivej abreakcie. Ďalej píše, že v pôvodnom predpoklade Sigmunda Freuda uvedenie si vytesnených obsahov malo za cieľ aj odstránenie patogénnych spomienok a ich abreakciou prinášalo úľavu od príznakov. Psychoterapia vznikala pôvodne aj ako liečebná metóda založená na uľahčovaní za-

búdania, teda aj cieľeného spôsobovania straty uviaznutých spomienok na traumou.

Gabbard (2005) o psychodynamickej psychoterapii hovorí v súvislosti s pojmom nevedomia a zdôrazňuje, že dobový pohľad (zo začiatku 20. storočia) na nevedomie ako na rezervoár alebo úschovňu spomienok je v súčasnosti zastaralý. Gabbard (2005) pripomína, že v súčasnosti už vieme, že pamäť sa uchováva rozdielne, závisle od toho, o aký typ minulej skúsenosti ide. Uvádza taxonómiu pamäťových obsahov v podstate tak, ako ju v 80. rokoch 20. storočia navrhol Tulving:

Typ poznatkov:

- deklaratívne pamäťové poznatky (fakty),
- procedurálne obsahy pamäti (zručnosti),
- s rodielnym možným spôsobom vyjadrenia o explicitne a implicitne.

Pri definovaní dynamickej psychoterapie Gabbard (2005) neuvádza definíciu dynamickej psychoterapie, ale vymenováva teoretické koncepty dynamickej psychoterapie, ktoré ju definujú:

- prenos,
- odpor,
- protiprenos,
- nevedomie,
- psychický determinizmus,
- vývinovú perspektívu.

V relatívne novej monografii o Dynamickej psychoterapii z roku 2009 od Stevena Hupricha autor už upúšťa od pôvodnej psychoanalytickej terminológie a podobne ako Gabbard definuje psychodynamickú psychoterapiu vymenovaním teoretických konceptov nasledovne:

- nevedomý základ mentálneho života,
- paralelné fungovanie mentálnych procesov a konfliktných postojov a výsledných kompromisných riešení,
- vývinová perspektíva s dôrazom na mentálne reprezentácie a teda pamäť,

- dôležitosť sexuality, agresivity, sociálnej maturácie a individualácie jednotlivca.

Huprich síce podobne ako Gabbard hovorí o dynamickej psychoterapii na základe (v podstate) tých istých jadrových konceptov, ale vyhýba sa terminológii z minulého storočia, podľa mňa zámerne. Podobne som to zažíval tento rok aj na seminároch J. Harmattu o operacionalizovanej psychodynamickej diagnostike, kde vymizla z prednášanej teórie dynamickej psychoterapie donedávna príznačná terminológia dynamickej psychoterapie. Dá sa takýto fenomén považovať za smrť pôvodnej psychoanalytickej terminológie v dynamickej psychoterapii? Dovolím si povedať, že áno. Osobne takýto prístup považujem za prospešný, ak samozrejme dokážeme zachovať obsah pôvodnej terminológie v zrozumiteľnejšom opise, ktorý nám pomáha prekonať nedorozumenia. Odborníci z rôznych oborov sú vďaka takejto strate schopní ľahšie prísť ku konsenzu.

Za dôležitý spôsob vnímania dynamickej psychoterapie považujem aj samotný význam pojmu dynamický, a preto som zámerne siahol aj k čo najjednoduchšej definícii z internetového slovníka cudzích slov ([www.cudzieslova.sk](http://www.cudzieslova.sk), 2009). Tu je dynamický označovaný ako: „pohybový, silový, prejavujúci vnútornú silu a pohyblivosť“. A dynamický charakter v bežnom vnímaní pripisujeme aj aspektu vývoja v čase, teda nevyhnutného starnutia, strát, ktoré s ním súvisia, a v konečnom dôsledku aj zániku a smrti.

## Smrť neurónov

Dnes vieme o neurobiologickej podstate duševných prejavov omnoho viac, ako pred 100 rokmi. A mnohé z toho, čo vieme, máme s pomerne vysokým stupňom istoty potvrdené až na molekulovej a genetickej úrovni.

Jedným z kľúčových konceptov modernej neurobiológie je pojem neuroplasticity. Ide o trvalý a dynamický proces zmeny a vývoja mozgu na mikroskopickej a často aj makroskopicky pozorovateľnej úrovni v súvislosti s reakciou na vonkajšie prostredie.

Neuroplasticita, to nie sú len produktívne procesy, teda vytváranie nových zapojení neurónov, množenie samotných neurónov a pomocných buniek neuroglie. Neuroplasticita zahŕňa aj straty. Ku zdravým zmenám mozgu patrí aj zánik starých spojení, úbytok neurónov a neuroglie. Neuroplasticita je viac o smrti neurónov, ako o ich pribúdaní. Ale nie každý úbytok a deficit musí byť negatívnym javom. Hoci je to kontraintuitívne a často na to zabúdame, aj procesy strát spojení a samotných neurónových buniek a neuroglie sú súčasťou procesu adaptácie a ďalšieho vývoja mozgu.

Ako psychiater mám skúsenosti aj s populáciou pacientov, ktorým sa venujem prevažne na ambulancii Memory centra jeden deň v týždni, v rámci diagnostiky a liečby primárne degeneratívnych demencií. Opis nálezov na zobrazovacích vyšetreniach ako patológie je bez klinického, ale i psychodynamického porozumenia často len artefaktom. Mnohí pacienti nezabúdajú len preto, lebo sa ich mozog mení vplyvom patologickej degenerácie, ale často aj preto, lebo trpia depresiou,

alebo aj psychodynamicky môže byť nevedome výhodné nevedieť alebo si nepamäť. Preto pre zmeny mozgu, ktoré nie jednoznačne reflektujú len negatívne psychické javy, akým je napríklad opisovaná atrofia pri absencii klinického obrazu kognitívneho úpadku, preferujem Goldbergom navrhovaný pojem **neuroerózia** oproti všeobecne zaužívanému pojmu organicity.

Mozog je komplexný orgán, aj preto nie je každý úbytok štruktúry zároveň stratou funkcie. Od začiatku vývoja mozgu jednotlivca je dôležité, aby dochádzalo nielen k rastu a produkcii, ale aj k zániku a stratám. Riadený proces bunkovej smrti je všeobecne uznávaný ako dôležitý pre rozvoj a udržanie špecializácie a zdravej adaptability organizmu. Nazývame ho apoptóza. Ale apoptóza sa týka aj neurónov. Smrť neurónov môže byť často aj psychodynamicky zrozumiteľným procesom vývoja, nielen patologickou stratou, ktorá znamená úpadok funkcie. Je dokázané, že úbytok mozgového tkaniva – atrofia súvisí aj s reakciou na vonkajšie podmienky a že psychologické straty môžu síce spôsobiť straty neurónov v mozgu, nemusia však nevyhnutne znamenať psychopatológiu. Vo väčšine prípadov je to zrejme naopak.

## Neurobiológia múdrosti

Starnutie, straty a smrť neurónov súvisia s fenoménom múdrosti, ktorý sa dosahuje len s nevyhnutným procesom starnutia, strát a smrti aj na bunkovej úrovni. V modernej dobe nezdravo orientovanej na výkon, zaplavení prevahou nepotrebných informácií, často zabúdame, čo múdrosť znamená. Ľudia vnímali múdrosť už dávno pred érou neuropsychiatrie. Sofokles na záver Antigony hovorí, že múdrosť je vrcholná súčasť šťastia. A uzatvára: „Človeka, ktorý si mnoho o sebe myslí a používa veľké slová, neminie veľký trest. Konať s rozvahou sa naučí až na staré kolená.“ Čo vieme o múdrosti dnes, 2500 rokov od napísania Sofoklovej Antigony? Kľúčom k vedeckému porozumeniu fenoménu múdrosti môžu byť aj poznatky z počítačovej simulácie spracovania informácií v mozgu.

Zaujímavá je teória informačných komplexov a princíp neurónových sietí. Tu sa opisujú javy ako atraktor a degenerácia neurónových sietí. Neurónová sieť uchováva poznatky na základe zovšeobecnení a preto dokáže vyhodnotiť navzájom podobné a spoločné charakteristiky navzájom rozdielnych situácií a javov. Takáto schopnosť sa vytvára v neurónovej sieti až po mnohonásobnom opakovaní a je relatívne nezávislá od fungovania jednotlivých neurónov. Naopak, zachováva sa aj pri výpadku viacerých členov neurónovej siete, pričom konkrétne informácie síce zanikajú, ale relatívne lepšie sa ukládajú takzvané nemé poznatky.

V tejto súvislosti hovorí Goldberg (2006) o fenoméne generickej pamäti. Aby sme mohli takéto poznatky lepšie uviesť do klinickej praxe, navrhuje aj nové rozdelenie pamäti na generickú a singulárnu, ktoré je doplnením a rozšírením už vyššie spomínaného Tulvingoveho rozdelenia typov pamäti.

Tradičné rozdelenie pamäti:

- procedurálna pamäť,
- deklaratívna pamäť (epizodická, sémantická).

Navrhované rozdelenie pamäti (Goldberg, 2006):

- generická (obecná) pamäť (procedurálna pamäť, generická sémantická),
- singulárna (pre jednotlivé javy) pamäť (epizodická, singulárna sémantická).

Podľa Goldberga (2006) sa nadobúdanie múdrosti deje aj zefektívnením využívania starnúceho mozgu. Generická pamäť sa napriek starnutiu mozgu, stratám zapojení a smrti neurónov môže zdokonaľovať s vekom až do konca života aj pri úpadku ostatných kognitívnych funkcií. Neuronálne siete zodpovedné za uchovávanie informačných komplexov sú funkčne odolné voči neuroerózii. S vekom dokonca získavajú prevahu nad ostatnými systémami. Goldberg zdôrazňuje, že starnutie mysle má svoje vlastné triumfy, ktoré môže priniesť iba vek: „(...) Nadišla doba, aby sme prestali s uvažovaním o starnutí našich myslí a mozgov výlučne v pojmoch duševných strát a strát samotných. Starnutie mysle rovnakým dielom prináša aj zisky“ (Goldberg, 2006).

## Záver

Dá sa predpokladať, že aj samotná dynamická psychoterapia sa vyvíja, starne, stráca a niečo v nej zomiera? Aká je dynamika psychodynamického psychoterapie v čase? Zakladateľ psychoanalýzy Sigmund Freud bol pôvodne lekár so špecializáciou neurológa. Sám pôvodne hypotetizoval, že pre všetky duševné procesy musí existovať aj neurobiologický korelát. Pre metodologické nedostatky a obmedzenia vedeckého poznania na prelome 19. a 20. storočia, v období, keď sa Freud zaoberal duševnými prejavmi, neurobiologickú podstatu mnohých psychických ochorení nebol on ani jeho súčasníci schopní odhaliť. Dalo by sa povedať, že aj samotná psychoanalýza vznikla ako „z núdze cnosť“ pri pokuse o objavenie skrytých príčin funkčných a endogénnych duševných

porúch. Podnietila však podstatný rozvoj psychologicko-filozofického prístupu k fenomenológii psychopatológie pacientov, ktorý aj vďaka stratám časom vyzrel a dodnes má svoju hodnotu. Tú je potrebné správne rozpoznať a – ak je to možné – aj prakticky zužitkovať v správnej liečbe. Psychoterapia má jedinečný terapeutický potenciál a zároveň je zrozumiteľná aj pre modernú medicínu a jej pacientov. To potvrdzuje i najnovší výskum, napríklad formou kontrolovaných štúdií (Huprich, 2009).

To, čo pacientom v dynamicky orientovanej terapii po často aj mnohoročnej liečbe ponúkame ako úľavu od utrpenia, je práve múdrosť. Preto navrhujem, aby práve pacient hľadajúci múdrosť predstavoval múdre indikačné obmedzenie pre dlhodobú dynamickú psychoterapiu. Osobne si želim, aby sa proces starnutia a straty, či až smrti v psychoanalytickej alebo dynamickej psychoterapii stal plastickým procesom samotnej psychoterapie.\*

---

\*Práca bola prezentovaná na 11. dňoch dynamickej psychoterapie: Straty, starnutie, smrť, ktoré sa konali 16.-17.9.2009 v Senci.

## Literatúra

- Gabbard, G.O., Beck, J. S., Holmes J.:** Oxford Textbook of Psychotherapy. Oxford: University Press, 2005.
- Goldberg, E.:** Paradox moudrosti. Praha: Karolinum, 2006.
- Harmatta, J.:** Výcvik v operacionalizovanej psychodynamického diagnostike (OPD-2). Svätý Jur: SIKPP, TEPKI, 2009.
- Huprich, S.K.:** Psychodynamic therapy: conceptual and empirical foundations. Taylor & Francis, 2009.
- Sofokles:** Antigona. Tatran, 1982.

*Do redakcie došlo 1.12.2009.*