

Konstanta je mrtva: intervju s Toddom Burleyem, gestalt terapevtom in nevropsihologom



Intervju objavljen v prilogi Ona, 31. julija 2007, leto 9, št. 29, je zapisala: Nika Vistoropski.

Prof. dr. Todd Burley je profesor psihologije na Loma Linda University v ZDA, medicinski fakulteti, kjer predava kognitivno psihologijo, kortikalne funkcije, nevropsihološko diagnostiko ter fenomenološko in gestalt psihoterapijo. Je raziskovalec nevropsihologije in raziskovalec učinkov radiacije na kortikalne funkcije. Je ena od ključnih osebnosti razvoja sodobne teorije gestalt terapije. Zaradi svojih psihoterapevtskih in učiteljskih veščin je mednarodno priznan. Bil je eden glavnih predavateljev na Prvem mednarodnem znanstvenem psihoterapevtskem kongresu Slovenske krovne zveze za psihoterapijo Psihoterapija v luči nevroznanosti, junija 2007 na Rogli. Je prijeten in topel sogovornik z občutkom za človeka; in brez predsodkov.

Gestalt terapija govori o človeku v povezavi z njegovo okolico. Mnogi se zgovarjajo nanjo, češ da je sokriva za njihova dejanja. Kaj menite o posameznikovi odgovornosti?

Ne gre za to, ali obstajajo razlogi za določena dejanja, temveč za to, da sem odgovoren, da ustvarim spremembe, če so potrebne, in se ne izgovarjam na krivdo družine in okolja. Odgovoren sem, da se poboljšam. Matere so hčere vzgajale po svoje. V določenem trenutku se je treba ustaviti in reči: tega ne morem prenesti naprej.

Kako je mogoče, da se določena oseba kljub generacijskim vzorcem odloči za drugačno vedenje? Kdaj je pravi trenutek?

Večinoma kar dobro vemo, kaj se zgodi. Določene stvari počnemo z zavedanjem. Lahko se denimo spomnim nekega obdobja v življenju, spoznanja. Temu bi lahko rekli epizodni in semantični spomin. A ko se naučim delati nekaj zelo dobro, se mi tega ni treba več spominjati. Ko hodim, se ne sprašujem, katero nogo bom dal naprej, preprosto hodim. Avtomatsko. Temu bi rekli proceduralni spomin. Veliko stvari, ki jih delamo in so kar dobre, spadajo v proceduralni spomin, recimo kako voziti avto, pozdravljati ljudi. Pa tudi stvari, ki so moja pomanjkljivost in lahko ranijo druge. Lahko sem se denimo naučil, da so ljudje na oblasti nevredni zaupanja. Očitno je to včasih koristna ugotovitev, drugič pa niti najmanj ne. Če postane del mojega proceduralnega spomina in to počnem avtomatsko, potem je zunaj mojega zavedanja. Če želiš spremeniti nekaj, kar je del tvojega proceduralnega spomina, se moraš osredotočiti na tisto, kar počneš, ko to počneš. Ni tako zelo pomembno, zakaj. Če se zmoreš osredotočiti na izkušnjo trenutka, lahko izbereš.

Usoden je trenutek, ko spregledaš, torej. Kako in kdaj se pojavi?

Včasih se pojavi popolnoma naključno in dober terapevt pripomore k temu, da trenutek pogleda in oceni. Velikokrat nam ne uspe in se moramo vrniti. Včasih se nam zdi, da šele dva dni po dogodku opazimo, kaj se nam je pravzaprav zgodilo. Naslednjič se spomnimo pomena dogodka že nekaj ur pozneje. Časovni intervali se torej krajšajo, dokler ni spoznanja v trenutku

samega dejanja. Včasih se »razodetje« kar zgodi, ker so razmere ugodne. Včasih nam kdo pomaga spregledati.

Kot nevropsiholog delate tudi z žrtvami prometnih nesreč. Kako se ljudje po njih spremenijo?

Velika verjetnost je, da potem ne bodo več enaki. Tisto, kar naredi človeka takšnega, kot je, je konfiguracija vsega, kar kot osebnosti so in kako delujejo njihovi možgani. Če spremenite delovanje možganov, se ljudje začnejo drugače »vesti«. Videl sem že poškodbe možganov, ki so posledično uničile zakone. Oseba, s katero si poročen, ni več oseba, v katero si se zaljubil.

Ljudje počnejo stvari, ki jih prej nikoli ne bi. Na primer: pred leti sem delal s človekom, ki je bil sicer policist, zelo dobra oseba, pomagal je otrokom in družinam. Na delu je bil ustreljen skozi sprednji reženj na desni strani. Opomogel si je. Ostal je prijeten človek, a zgodilo se je, da je začel kar naenkrat zlorabljati otroke, početi nekaj, česar nekdaj nikoli ne bi. V njegovih možganih se je nekaj spremenilo.

Nismo ljudje torej nič drugega kot konfiguracija v možganih, če že čustvo ljubezni ni nič drugega kot kemična reakcija? To ne zveni ravno romantično.

V medijih se veliko govori o tem, da v možganih obstaja poseben del za ljubezen, poseben del za duhovnost in podobno. Takšna dognanja privlačijo veliko psihoterapevtov in opravičujejo njihovo delo. Osebnostno mislim, da je to neumnost. Kdor razmišlja tako, ima gotovo že od prej oblikovano idejo in zgolj išče podporo za svoje razmišljanje. Dejstvo je, da so možgani zelo zapleteni in morajo delovati kot celota. Abstraktnejši ko je pojem, kompleksnejše je delovanje možganov. Ideja, da imamo točno določeno geografsko mesto za ljubezen, je s stališča nevropsihologov preprosto neumna. (smeh)

Kaj menite o ljudeh, ki imajo trdna prepričanja in se ne zavedajo, da jim jih lahko zamajejo že trenutki?

Možgani nenehno predvidevajo. Če ne bi, ne bi bili dovolj učinkoviti v procesiranju tistega, kar vedo. Ravno zato imamo proceduralni spomin in avtomatizem določenih procesov, kajti ne moremo vsakič začeti znova. Zato je lažna zagotovitev stavek, da nekaj vem. Vem, da obstaja Bog, oziroma prepričan sem, da ga ni. Obe trditvi sta nepreverljivi. Ko ljudje menijo, da so o nečem prepričani, predvidevajo na podlagi nečesa, kar ni preverljivo.

Ste nevropsiholog, gestalt terapevt. V kaj verjamete vi?

Lahko vam rečem, da sem v določenih okoliščinah prijazna oseba. Nisem stalen. Kot tudi okolje ni. Nenehno se spreminjam in prilagajam. Konstanta je mrtva. Iz geometrije in teorije kaosa vemo, da mora med objekti obstajati razdalja, da bi se ti premikali, delovali. Pretirana stabilnost povzroči zamrznitev. V odnosih ni nič hujšega kot kronični dotik ali oddaljevanje. Odnosi so najboljši, ko se ljudje zbližajo, oddaljijo in spet pridejo skupaj. Ritmično in ne konstantno.

Gestalt terapija uči, da je vrednost celote večja od vsote njenih posameznih delov. Je torej par tudi celota?

Dva sta premalo za celoto. Kdo sem v razmerju, ni odvisno samo od tega, kaj se dogaja med mano in partnerjem, temveč kako sem začel dojemati razmerja, koliko vem. To se nenehno spreminja. Še posebno jasno to vidim pri parih, ki izhajajo iz različnih kultur. Posamezniku je jasno, kako morajo stvari delovati; to, kako svet razumem jaz, je edino pravilno. A če so določena »pravila« uspešna v eni kulturi, še ne pomeni, da bodo tudi v drugi. V paru vedno nekdo hoče oblikovati drugega, češ, jaz sem tisti, ki resnično vem, ti pa ne. (smeh) To ne more biti res.

Kako narediti ta svet lepši, se slišati, razumeti?

Najprej tako, da smo v stiku z drugačnostjo. Ena večjih težav ZDA v primerjavi s svetom je, da so zelo izolirane, geografsko in kulturno. Njihova prepričanja temeljijo na neresničnih domnevah: če nekaj deluje za nas, potem mora delovati tudi za vse druge. Tukaj se začne vsiljevanje lastnih idej. Pomembni so stiki, izmenjave, poskusi razumevanja, iskanje perspektive drugega in ne zgolj predvidevanje.

Se ljudje želijo spremeniti?

Ljudje želimo spremeniti rezultat, ne pa tudi poti, kako ga doseči. Ko ljudje uporabljajo literaturo za samopomoč, jim le občasno pomaga. Večina stvari, ki nas spravi v težave, je v t. i. proceduralnem spominu. Morda tako enkratno žalim ljudi, da se tega sploh ne zavedam. Potrebujem interakcijo, ki mi lahko pove, kaj delam, in ki lahko ustavi avtomatizem v meni. Ne da bi me drugi hotel spremeniti, temveč da bi mi dal priložnost. Velik del psihoterapije se ukvarja s proceduralnim spominom. Ne gre za dogodke, domneve in ugotovitve, temveč katere stvari počnemo avtomatično in kako nas potem spravijo v težave.

Kot psiholog lahko vem, kako delujejo možgani, a res ne morem vedeti, kaj je zate najboljše, ker te ne bom nikoli zmozel dovolj razumeti. Lahko ti pomagam opaziti, kaj se dogaja, a tvoja spoznanja me bodo gotovo presenetila.

Katera zgodba vas je najbolj presenetila, se vas najbolj dotaknila?

Velikokrat sem se znašel v solzah. Najsrečnejši sem, ko ljudje postanejo zadovoljni s sabo, se lotijo velikih korakov, napredujejo v službi ... Največje zadovoljstvo je videti človeka, ki je bil nekdanj depresiven, obsesiven, a se je razvil v človeka, katerega središče ni več on sam, temveč drugi. Eden od mojih bolnikov je postal izvrsten svetovalec shizofrenim bolnikom. Cilj gestalt terapije ni samo lajšanje simptomov; zdravi smo takrat, ko si nismo več v središču, ko spoznamo svoje potrebe, jih zadovoljujemo toliko, da nismo več obremenjeni z njimi, temveč lahko opazimo tudi druge ljudi. To postane pomembnejše kot moje počutje, strah, pogojevanje ljubezni. Zdaj sem na voljo. Da prispevam.

Srečni niso tisti, ki nimajo težav, temveč tisti, ki se zmorejo spopasti z njimi?

Ni življenja brez težav. Vsak dan se spoprijemamo z njimi. Razlikujemo pa se po tem, kako se spopadamo z neizogibnim. Smrt, odhod partnerja ... to so težave vsakdanjika. Kaj bom naredil? Se bom pretvarjal, da jih ni, jih odrival, ali pa težavo spoznal, jo prepustil k sebi in si priznal: to je moja trenutna resnica? Ko se spoprimem z resnico, se spoprimem s sabo. Stavek Bodi, kar si je nesmiseln, bolje si je reči: Spoznaj samega sebe in se sprejmi, tudi tiste dele sebe, ki ti niso ravno všeč. Ko se sprejem, vem, da obstajam in se lahko spremenim.

Naletimo na težave vedno samo zato, da nam predstavijo novo priložnost?

Ne. Živ organizem pač naleti na težave. Ne da bi se izboljšal. Kar me bo izboljšalo, je moja fleksibilnost. □