

En samlet forståelse av psyke og kropp

Ny kunnskap om hjernen gjennom nevrovitenskapelige oppdagelser med bruk av moderne billeddiagnostikk, bekrefter psykoterapeutisk teori og behandlingseffekt på en helt ny måte.

Det kom frem da Norsk psykiatrisk forening, Norsk Psykologforening, Norsk barne- og ungdomspsykiatrisk forening, Norsk Psychoanalytisk Forening, og Institutt for Psykoterapi inviterte til seminar med professor Glen Gabbard som hovedforeleser.

Det var første gang de ulike norske foreningene holdt et felles seminar, og det i seg selv var en stor og viktig begivenhet. Det var viktig fordi vi med det markerte at tiden var moden for at de ulike fagmiljøene nå kan bygge på hverandres kunnskap og erfaring, og sammen skape større faglig forståelse og tyngde bak psykoterapi, den viktigste behandlingsformen i psykiatrien. Psykoterapi og psykoanalyse har en lang tradisjon i å bruke teori og systematisert erfaring som bakgrunn for utvikling av ulike terapiformer, men er ofte kritisert for å være for lite vitenskapelig fundert. Det er nå mulig å videreutvikle en sammensyng mellom kropp og psyke; nevrovitenskapen underbygger behandlingsrommets fakta.

Fortsatt i startfasen

Glen Gabbard er godt kjent innenfor det internasjonale psykiatriske og psykoanalytiske miljøet som en av brobyggerne mellom to store retninger innenfor vår tids psykiatri; den biologisk orienterte og den psykodynamisk orienterte, dvs. kropp og sjel. Han har en lang karriere fra ulike store og velkjente psykiatriske institusjoner i USA. Han er psykiater og psykoanaly-

tiker, lærer, leder av klinisk virksomhet, har vært medredaktør av *International Journal of Psychoanalysis*, og *American Journal of Psychiatry*. Han har skrevet 250 vitenskapelige artikler og utgitt en rekke bøker som også blir brukt ved de norske utdanningsinstituttene.

Vi ønsker å formidle noen av de viktigste elementene i denne sammensyngingen og sammenkningen, slik at de blir gjort synlige, ikke bare for det psykiatriske fagfellet, men også for kolleger i somatikken. Denne kunnskapen er også viktig for myndighetene i utformingen av det psykiatriske behandlingstilbudet – i særdeleshet forebyggende tiltak. Men det er viktig å presisere at vi fortsatt er i begynnelsen av en lang, faglig utviklingsprosess.

Bekreftes av nevrovitenskapelige funn

Glen Gabbard snakket om hvordan nevrovitenskapelige funn understøtter forståelsen av overføringsfenomenet i psykoterapi og av integrering av affektene ved borderline personlighetsforstyrrelser. Psykoterapi og nevrovitenskap kan ikke oversettes til hverandres språk – de angår to vesensforskjellige områder av vår eksistens. Det subjektive og psykoterapiens virkelighet kan aldri reduseres slik at det forklares ut fra funn i hjernen. Samtidig vil vår forståelse for f.eks. hvor fastlåste symptomer kan være, hvor utrygg en person som har vært utsatt for overgrep er, utdypes ved å forstå hjernens muligheter og begrensninger når det gjelder forandring.

I foredraget om overføring og nevrovitenskap påpekte Gabbard at overføringsfenomenet i behandling har preg av gjentakelse av gamle mønstre. Forståelse av menneskene rundt oss og tolkning av deres hensikter er helt sentralt for å kunne fungere selvstendig i samfunnet. Forståelsen bygger på vår tidligere erfaring, som er lagret som kunnskap i hjernen. I terapirommet er «overføring» definert som det fenomenet som oppstår når pasienten tillegger terapeuten meninger eller reaksjoner utifra sine subjektive forventninger. Denne feilforståelsen skjer fordi tidligere erfaring reaktiveres. Reaktivering kommer i stand fordi det er sider ved situasjonen her og nå som trigger minnet. Terapirommet blir brukt til å forstå «overføringen». Den gir anledning til kontakt med en lagret fortid, en fortid hvor man f.eks. lærte om og om

igjen at ingen hadde gode hensikter og siden aldri har stolt på noen mennesker. Ved gjentatt erfaring i terapirommet om det motsatte, kan tidligere erfaringer modifieres. Reaksjonen – «overføringen» – blir også etter hvert annerledes, ofte først i terapirommet for så å gi forandring i pasientens liv.

Omlæring tar tid

I foredraget om integrasjonen av psyke og hjerne ved borderlinetilstander sa Gabbard at hjernens plastisitet – psykoterapiens evne til å forandre hjernen – særlig er vist i forhold til disse pasientene. Evne til regulering av følelsesmessige tilstander ses på som et viktig uttrykk for psykisk helse. På hjernens nivå er dette knyttet til aktivering av prefrontal cortex. Amygdala, der vaksomhet, farerespons er forankret i hjernen, kan reguleres av påvirkning fra orbital prefrontal cortex. Mennesker med borderlineproblemer har en tendens til f.eks. å feillese ansikter, oppfatte dem som mer negative enn andre gjør. Det er vanskeligere for dem å vurdere mer nøytralt, med alternative tolkninger. På hjernens nivå ser man at mennesker med disse problemene har mindre orbitofrontalt volum. Det høye subjektive stressnivået er både en av årsakene til at den som får et borderlineproblem har utviklet disse vanskene, og det vedvarer også fordi barndomsproblemene har skapt mangelfull evne til å fordøye og takle emosjonell påkjenning. Omlæringen tar tid – minst tolv måneders terapi for å skape endring – og ikke noe annet sted enn i den psykoterapeutiske settingen, kan man mulig gjøre en slik påvirkning. Det er en type relasjon det ikke finnes noen modell av.

Forebygging og forskning

Gabbard understreket at det viktigste vi kan gjøre forebyggende er forbygging hos familier der barn blir utsatt for traumer og omsorgssvikt. Han påpekte også Norges viktige forskningsbidrag til forståelse av virkningen av psykoterapi.

Norge har med sin satsing på psykiatri innenfor et offentlig helsevesen en unik posisjon til å bidra til verdens helse.

Ann Færden

ann.farden@medisin.uio.no
Norsk psykiatrisk forening

Sidsel Gilbert

kgilbert@online.no
Norsk psykoanalytisk forening



Glen Gabbard foreleste om nevrovitenskapelige oppdagelser. Foto Ann Færden