

Prikaz knjige

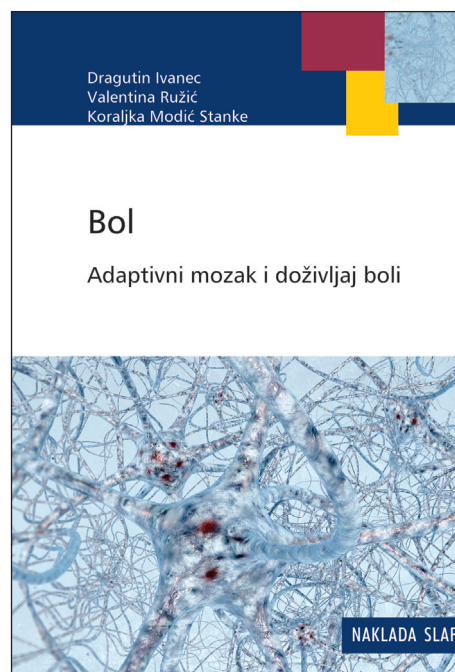
Dragutin Ivanec, Valentina Ružić,
Koraljka Modić Stanke

Bol - Adaptivni mozak i doživljaj boli

Jastrebarsko, Naklada Slap, 2023.,
opseg: 174 str., format: 16,5 x 24,5 cm,
tvrdi uvez, ISBN 978-953-191-865-7

Knjige koje se sustavno bave fenomenom boli relativno su rijetke, što je zapravo neobično s obzirom na to da se radi o fenomenu koji je poznat baš svima (osim malobrojnima koji nisu imali sreće) i jedna je od važnijih prilagodbi koje nam pomažu da ostanemo na životu iz dana u dan. Obično ipak na bol gledamo kao na nešto neugodno, zanemarujući opću korist koju imamo od tog osjeta. Naravno, ljudi ne žele samo ublažiti bol već ulažu i velike napore u to da je u potpunosti otklone. Povijesno je to možda tradicionalno područje kojim se bavi medicina, međutim suvremeni pogledi na fenomen boli neizostavno su multidisciplinarni, a o boli je nemoguće pisati zanemarujući psihološke aspekte. Stoga knjiga Bol - Adaptivni mozak i doživljaj boli, koju je napisalo troje psihologa koji su veći dio svoje znanstvene karijere posvetili proučavanju psiholoških aspekata boli, predstavlja suvremen pogled na bol.

Knjiga je podijeljena u sedam većih poglavlja, a u prvom od njih autori se bave temeljnim kognitivnim procesima povezanim s osjetom i percepcijom boli i adaptivnim učincima boli. U ovom poglavlju razmatra se i specifična adaptivnost boli odnosno fenomen izostanka boli onda kada bismo je morali osjećati kao suprotnost fenomenu fantomske boli. Temeljni kognitivni procesi i mogući čimbe-



nici koji utječu na doživljaj boli detaljnije su opisani u sljedećim poglavljima. Drugo je poglavlje posvećeno pažnji i učincima različitih strategija odvratanja pažnje na percepciju boli. Osim toga, u ovom je poglavlju moguće pronaći i opise istraživanja u kojima su istraživači varirali i količinom resursa pažnje koje su zauzimali zadaci koji su služili kao distrakcija. U trećem poglavlju autori se bave odnosom očekivanja i doživljaja boli, ali i ulogom očekivanja u djelovanju lijekova. Kao i prethodno poglavlje, i ovo sadrži mnogobrojne opise istraživanja koja su temelj za spoznaje u ovom području. Ta su istraživanja sustavno opisana i analizirana, a nerijetko se radi i o istraživanjima koje su proveli sami autori knjige. Osim toga, i u ovom je poglavlju moguće pronaći niz praktičnih implikacija koje proizlaze iz opisa-

nih istraživanja. Na njega se dobro nadovezuje četvrto poglavlje koje je posvećeno placebo učinku, njegovim osnovama, stabilnosti, veličini, individualnim razlikama i univerzalnosti. U njemu je, kao i u prethodnom, osim opisa istraživanja i praktičnih implikacija, moguće pronaći i biološke osnove placebo učinka.

U petom i šestom poglavlju autori se bave emocijama i socijalnom kognicijom i doživljajem boli. Poglavlje Emocije i doživljaj boli obuhvaća teme stresa, anksioznosti i depresivnosti, kao i specifičnih emocionalnih stanja i njihove povezanosti s doživljajem boli. Osim toga, u tom se poglavlju može pronaći pregled strategija suočavanja s boli i njihova učinkovitost. U poglavlju Socijalna kognicija i doživljaj boli autori daju pregled spoznaja o povezanosti boli s nekim sociodemografskim čimbenicima, na primjer o rodnim, dobnim ili etničkim razlikama u doživljaju boli, ali i o odnosu socijalne okoline i socijalne podrške s doživljajem boli. Na kraju, ali ne i najmanje važno, u knjizi nije izostavljen ni fenomen socijalne boli, odnosno one koja je izazvana odbacivanjem od strane drugih ljudi ili gubitkom bliskih osoba. Može se primijetiti kako u ovim poglavljima praktične implikacije nisu izdvojene u zasebno potpoglavlje, ali to je zato što je praktične implikacije moguće naći na gotovo svakoj njihovoj stranici. U zadnjem, sedmom poglavlju

autori razmatraju ulogu konteksta u doživljaju boli. Iako se sva prethodna poglavlja također na neki način bave kontekstom i boli, jer svi naši doživljaji više ili manje ovise o kontekstu, ovo poglavlje sumira najvažnije spoznaje i naglašava kompleksnost teme ove knjige.

Ovaj pregled stoga možemo završiti na sličan način na koji smo i počeli. Bol je multidimenzionalni kompleksan doživljaj za čije je razumijevanje nužno poznavati ne samo biološke nego i psihološke mehanizme. Ova knjiga donosi pregled suvremenih spoznaja u području boli, sve iznesene tvrdnje potkrijepljene su mnogobrojnim istraživanjima koja su opisana na čitljiv i razumljiv način, objašnjeni su mehanizmi djelovanja različitih psiholoških čimbenika na doživljaj boli i dosezi njihova djelovanja, a u svakom poglavlju opisane su i praktične implikacije. Knjiga je utemeljena na suvremenim znanstvenim spoznajama, ali istovremeno pisana jednostavno i jasno. To je čini zanimljivom za široku publiku. Drugim riječima, ova knjiga može biti korisna ne samo onima koje bol zanima sa znanstvenog stajališta, kao što su studenti i istraživači u području medicine i psihologije, nego i svima onima koji profesionalno ili privatno dolaze u doticaj s ljudima koji su često izloženi doživljaju boli, bez obzira na obrazovanje i profesiju.

Mirjana Tonković