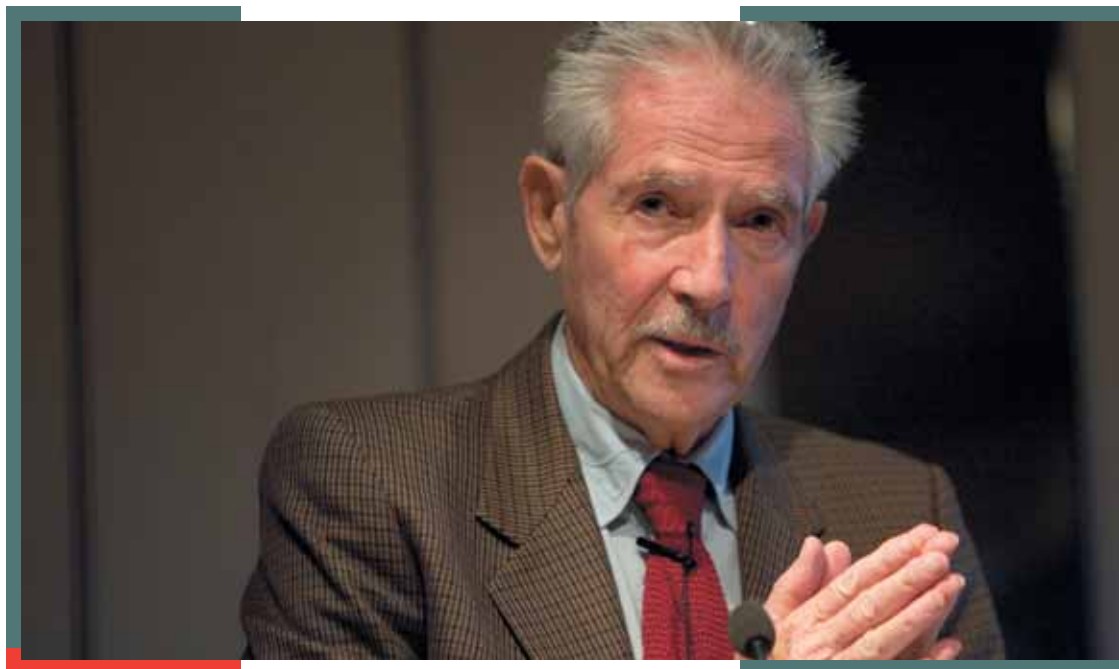


EN DAG MED DANIEL

STERN



FOTOS: CHRISTINA HAUSCHILDT

Den berømte amerikanske psykolog Daniel Stern var i Danmark i december 2005. En hel dag holdt han ene mand en stor forsamling af psykologer i ånde – med udlægninger af moderskabskonstellationen og det nuværende øjeblik.

Så oprinder dagen: "Daniel Stern is back in town!"

Fire gange halvanden spændende timer var annonceret i programmet, ifølge hvilket der skulle være fokus både på Sterns arbejde med triaden spædbarn, moder og bedstemoder og på arbejdet med terapi med voksne. Eneste foredragsholder var "the man himself", så der var meget at se frem til.

Arrangementet med Daniel Stern fandt sted i København 2. december 2005 og var sat i søen af Dansk Psykoterapeutisk Selskab for Psykologer. Forhåndsinteressen var naturligt nok stor, og næsten 300 havde meldt sig som deltagere, langt de fleste psykologer. En hel dag igennem lyttede vi bjergtagne til Stern og hans udlægning af moder-

skabskonstellationen og det terapeutiske "nuværende øjeblik".

Moderskabet

Stern begav sig fluks ud på en opdagelsesrejse i moderskabets grundlæggende natur. Det er ikke tilstrækkeligt at sige, at en moder er en kvinde, der har et barn, for faktisk bliver denne kvinde en anden person, hun organiserer ifølge Stern sit eget liv i en kvalitativ ny struktur. Allede under graviditeten sker der mærkværdige ting, såsom at den gravide kvinde på ny fatter interesse for sin egen moder. Moderskabskonstellationen er således et fænomen, der aldrig forsvinder, men fornys fra generation til generation.

Den nybagte moder er optaget af flere ▶ ▶ ▶

- ▶ ▶ ▶ presserende spørgsmål, først og fremmest: "Kan jeg holde mit barn i live?" Dette er et fundamentalt, evolutionært anliggende og er, siger Stern, meget kraftfuldt og nødvendigt, men kan udvikle sig uhensigtsmæssigt, hvis denne form for normal årvågenhed går over i angsten for ikke at slå til.

Næste krævende og mere eksistentielle spørgsmål går på, om moderen er i stand til at elske sit barn: "Kan min kærlighed til mit barn være nok til at sikre dets eksistens?" Ligesom forelskede mennesker ser moderen ind i sit barns sjæl, og sammen bevæger de sig i en form for synkronicitet. Dertil kommer et gigantisk skift i retning af altruisme, hvor moderen – eller de elskende – er villig til "at give afkald på". Japanerne taler om *a familiar stranger*, når det handler om forelskede; ligeledes kan barnet i moderens øjne opleves som en velkendt fremmed, der bliver mere og mere sin egen, dag for dag i det helt spæde samspil.

Som hos forelskede kan man registrere samme aktivering i hjernen, når en moder og hendes barn ser på hinanden. Moderen og barnet "tænker" ikke over deres samspil, hvilket Stern mener er heldigt: "*If somebody focuses too much on your syntax, he will never truly kiss you!*" Når der "tænkes" over forholdet imellem mor og barn som i terapi, er det altid med det underliggende spørgsmål for øje, om moderen virkelig elsker sit barn. Terapeuten bør være varsom med sine fortolkninger af moderens eventuelle ambivalens og aldrig kritisere nybagte mødre, som på den ene side er meget åbne og på den anden side meget sårbare.



Baggrund

Daniel Stern, født 1935, er æresprofessor i psykologi ved Universitetet i Genève og adjungeret professor i psykiatri ved Cornell University Medical Center i New York. Han er forfatter til en række internationalt anerkendte bøger, som også foreligger på dansk.

Stern er en af de mest betydningsfulde nutidige spædbarnsforskere og udviklingspsykologer i verden, hvis arbejde kan anskues som "grand theory" inden for det psykologiske fagområde.

I 2004 udnævnte Københavns Universitet Daniel Stern til æresdoktor i anerkendelse af hans banebrydende arbejde inden for det psykologiske fagområde.

I forbindelse med Daniel Sterns forrige besøg i Danmark bragte Psykolog Nyt 3/2005 Irene Christiansens interview "De nuværende øjeblikke".



der er at give hende følelsen af eget værd som moder, at hjælpe hende uden at være belærende og at støtte hende. I terapeutisk regi kan den professionelle med fordel påtage sig rollen som den venlige og milde bedstemoder, en overføring, som ikke bør bekæmpes i klienten. Som udgangspunkt kan terapeuten arbejde med moderens styrker frem for hendes svagheder, hvormed alliancen etableres på et positivt grundlag. Derefter er det lettere at arbejde med moderens svagheder, som hun selv ser dem.

Her krydrede Stern sin fremstilling med et retoriske spørgsmål, nemlig om denne holdning ikke bare er en anden form for den typiske amerikanske superoptimistiske opfattelse af tilværelsen? Sterns eget prompte og provokerende svar lød, at vi i vores kultur har det med at tro, at det patologiske fylder mere end det positive og sunde! Med enkle virkemidler såsom en let bedstemoderlig berøring af moderen (hendes hånd eller lignende) og med den venlige og milde væremåde vil det for terapeuten være muligt at levere et hurtigt stykke rådgivningsarbejde med nybagte mødre, netop fordi de som nævnt er meget åbne for feedback.

Uden for terapiens rum er det afgørende at skabe "a holding environment" for den unge mor. En ganske almindelig kvinde, som får supervision, og som kommer på besøg i det lille hjem, kan levere helt tilstrækkelig tryghed og vejledning, viser en undersøgelse, som Stern omtalte.

Moderens barn

Efter Freuds psykoseksuelle model og senere synet på barnet som "konstruk-

Følelsen af eget værd

Den nybagte moder søger typisk bekræftelse på sin måde at være forælder på hos andre kvinder, hvad der i visse ikke-vesterske kulturer kommer til udtryk i ganske bestemte symbolske handlinger. Fx flytter den nybagte moder i Indien hjem til sine forældre igen for at være i nærheden af sin egen mor. I den vestlige kultur er den hyppigste gæst i spædbarnshjemmet moderens egen mor, "den venlige og milde bedstemoder".

Et resultat af denne nye trekant i familien kan blive, at den nybagte far kommer til at føle sig udenfor. Men faktisk er han jo ofte også uden erfaringer til at give den bekræftelse, som den nybagte moder søger, pointerede Stern, samtidig med at han understregede, at den nybagte fader som udgangspunkt kan det samme som den unge moder, hvad kontakten til barnet angår. Der er imidlertid ikke plads til to fuldt ansvarlige over for barnet, hvilket kan skabe en polarisering i parret.

Kunsten i forhold til den nybagte mo-

► ► ► tionisten” med vægt lagt på den kognitive udvikling hersker nu synet på barnet som et socialt dyr ifølge Stern. Det sociale dyr er dybt afhængigt af sine forældres empati og af selv at udvikle evnen til empati. Eksperimenter har vist, at der er et neurologisk fundament for empati, idet neuroner i hjernen fyrer, når et menneske alene i tankerne udfører et andet menneske handling såsom at løfte et glas fra bordet.

I denne del af seminaret tog Stern kraftigt afstand fra de fantasier, barnet har fået påduttet igennem tiderne, fx at det lille barn skulle lide af misundelse, således som Melanie Klein opfatter det. At tillægge barnet den slags fantasier fjerner opmærksomheden fra det, som barnet alene gør, fordi det følger sine stærke præferencer for fysisk kontakt og for at høre andres stemmer. Det virkelige liv leves dermed sekund for sekund i et meget langt og vedvarende forsøg på at være i kontakt med andre mennesker.

Livet kan således anskues helt konkret: Er vi sammen med andre mennesker, og hvad sker der helt konkret imellem mennesker, der er sammen? En af Daniel Sterns banebrydende tilgange til psykologi og den menneskelige psyke er, at dette helt konkrete ved menneskelivet kan indfanges via videooptagelser. Men som Stern siger, er det vigtigt at holde sig for øje, hvordan psykologer derefter taler om det, der iagttages enten på film, eller som observeres i det virkelige liv: Man iagttager fx ikke, hvorledes tillid opbygges, men derimod konkret, hvordan barnets behov for at blive mødt mødes.

Her gav Stern en minutios fremstilling

af, hvorledes omsorgspersonens kontakt med barnet forløber, mens det får sin flaske. ”Orkestrets dirigent” er både moderen og barnet, som indgår i et synkront samspil med hinanden.

Sådanne fine reguleringer på det helt lokale plan kan iagttages i mange andre samspil, som fx når mor driller eller skræmmer sit lille barn på en sødmefuld måde. Der er her tale om ganske bestemte implicite grænser for, hvad der er tilladeligt for et sådant samspil. Et andet eksempel på samspillet er, at det lille barn i den alder ikke kan opleve frydefuldhed på egen hånd. Frydefuldhed skabes i fællesskab. Hvis moderen og barnet ikke kan denne særlige ”dans” sammen, vil barnet ikke få denne erfaring med et andet menneske. Hvis moderen heller ikke kan det, vil hun heller ikke være i stand til det i andre situationer. På den måde kan en ond cirkel for barnets evne til intersubjektivitet begynde.

Intersubjektivitet

Som formiddagens sidste tema kom Stern ind på det centrale fænomen intersubjektivitet, herunder at vide, hvad der er i den andens sind og at dele følelser. Det at lære sproget for det lille barns vedkommende kan eksempelvis ses som et ud af mange udtryk for intersubjektivitet. At lære sit modersmål er en følelsesmæssig proces, som består af utallige fejl, inden ordene formes og udtrykkes genkendeligt af det lille barn.

Stern understregede, at fejlene udgør en særlig skønhed i barnets tilegnelse af sproget, fordi ’trial and error’ foregår via moderens respons såsom tålmodige gentagelser af forskellige ord med afsluttende begejstring over barnets nyvund-



” Hvordan kan det være, spurgte Stern, at børn lærer at tale så sent i deres udvikling, dvs. imellem halvandet og to år? Igen leverede han selv et prompte og provokerende svar: Der er ganske enkelt alt for meget andet at lære inden da, så hvis barnet havde sproget at ty til tidligere end i den alder, ville sproget komme til at forplumre denne helt centrale læringsproces, som handler om at være sammen med et andet menneske. ”



ne sproglige formåen. Fejl er på denne måde en vigtig kilde til barnets egentlige sprogbeherskelse.

Hvordan kan det være, spurgte Stern, at børn lærer at tale så sent i deres udvikling, dvs. imellem halvandet og to år? Igen leverede han selv et prompte og provokerende svar: Der er ganske enkelt alt for meget andet at lære inden da, så hvis barnet havde sproget at ty til tidligere end i den alder, ville sproget komme til at forplumre denne helt centrale læringsproces, som handler om at være sammen med et andet menneske, her mor-barn-forholdet. Forskellen imellem sansning, som hører den tidligste tid til, og tænkning, som følger med sproget, ser Stern som det materiale, al terapi handler om.

Senere fordybte Stern sig på ny i det intersubjektivistiske perspektiv, nemlig hvad to bevidstheder kan skabe, når de er sammen med en fælles viden om hinanden: "Jeg ved, hvad du ved" osv. Ethvert menneske er i denne henseende udstyret med en udviklingsmæssig fortid, der klæder vedkommende på til at indgå i forskellige forhold, fx i et intimt forhold, med viden om den anden og

med viden om, at den anden ved om én selv. Alligevel kan man aldrig forudsige, hvad den anden vil gøre, tænke eller føle, understregede Stern.

At lyve er et eksempel, hvor et menneske kan bryde et andet menneskes kendskab til den, der lyver – men det er kun muligt at lyve effektivt over for et andet menneske, hvis man ser, hvad der er inde i hovedet på den pågældende. Ligesom ved empati kræver dette intersubjektivitet, som altså kan fungere imellem to mennesker både på godt og ondt.

Med det intersubjektivistiske perspektiv bevægede Stern sig over i to-personerpsykologien med påmindelsen om, at hverken terapeuten eller den ene part i et forhold kan sætte sig neutralt ind i et andet menneske. Det eneste mulige fokus i arbejdet med et menneske i terapi bliver derfor nuet. Her menes der ikke fokus på det overfladiske indhold i nuet, som det fx ofte ses i supervisionen af studerende ("Hvad skete der? Og hvem sagde hvad?"), men fokus på den yderst fine tuning, der findes i ethvert menneskeligt forhold. At gøre det ubevidste bevidst er stadig væk ingen kur, mente Stern;

men nye perspektiver på samværet med andre mennesker kan være vejen frem til forandring og reparation af lidende sjæle.

Ord i denne sammenhæng er slet ikke nødvendige. Det nonverbale domæne er meget mere kraftfuldt end det verbale, ligesom implicit viden er en ekstrem rig kilde for det enkelte menneske at råde over. Med alderen øges såvel den implicite og den eksplicite viden. Måske ledes 80 procent af det, et menneske gør og tænker, af den implicite viden, når personen er nået et vist modenhedsniveau.

Stern slog fast, at han ikke ønskede at benægte vigtigheden af at tale sammen, men at psykologer ikke bør overse den anden vigtige halvdel af den menneskelige bevidsthed, som består af implicit viden. I modsætning til Freud ser Stern ikke implicit viden som undertrykt materiale, men snarere som noget, der bare ikke er sat ord på endnu. Metaforer kan være en genvej til at fremme en klients viden om sin egen implicite viden.

Kronos

Mens filosoffer og musikeksperter er ► ► ►



- ▶ ▶ ▶ langt fremme i deres forståelse og eventuelle anvendelse af tid i deres produkter, er psykologer frygteligt bagefter med at forstå betydningen af tid, herunder fx det nuværende øjeblik, som Stern gav en del opmærksomhed i sin senest udkomne bog.

Her efterlyste han bl.a. en begrebsliggørelse af det at være i nuet. Ganske vist kan der ses nærmere på eksempelvis varigheden af en mikroepisode (antallet af sekunder) eller nuets struktur (fx sammentrækning og afslappelse under en vigtig samtale), men psykologien kunne være tjent med en mere avanceret tilgang til tid – fx også ved at inddrage særligt ladede øjeblikke, benævnt øjeblikke af *kairos*, hvor det er muligt at ændre sin skæbne, hvis man handler i nuet eller netop undlader at gøre det. Sådanne øjeblikke er formentlig velkendte for alle mennesker, hvor enten noget blev sagt på en ganske særlig måde, der ændrede en situation, eller et træk på skulderen ændrede værdien af et forhold. Det mest grundlæggende er dermed det direkte erfarede; alt andet, siger Stern, såsom beskrivelsen af betydningen af det omtalte træk på skulderen, er sekundært.

Koreografer bruger allerede denne viden om nuet bevidst. De lader deres dansere udtrykke det hele, når den ene danser i modsætning til den anden danser skal vente et splitsekund med sin næste bevægelse, eller når en danser skal bevæge sit hoved på en sådan måde, at eneste association er, at vedkommende bevæger sig, som om han eller hun var blevet slået.

Hvad er det så, psykologer og klienter gør, når de er sammen? De følger bare

med, ifølge Stern, forstået således, at de ikke ved, hvor de er på vej hen – kun at de er på vej. Så det, der faktisk foregår i terapi, er utrolig rodet, på det nærmeste sjusket, idet der fx i den enkelte terapitime er tale om en hel sekvens af uforudsigelige ting og en masse fejl – på samme vis som i samspillet imellem det lille barn og moderen. Om end det er vanskeligt at opnå et godt match imellem to intentioner hos to forskellige mennesker, er det dog netop dette, der skal værdsættes i terapi: Det rodede og det uforudsigelige, for det er i strømmen af disse ting, at de co-kreative øjeblikke opstår, dér hvor der i henhold til Sterns nomenklatur pludselig opstår en dramatisk spænding, som kan ændre det indbyrdes forhold i terapien.

Dramatisk spænding i nuet

Stern gav et eksempel med en kvindelig klient i traditionel psykoanalyse af ca. et års varighed. En dag siger hun henkastet: "Det er pudsigt med denne placering på briksen. Jeg ligger på ryggen, mens jeg taler." En anden dag siger hun så: "Jeg spekulerer virkelig på, hvad du gør deromme, bagved mig. Mon du tager noter, strikker, læser avis eller hvad? Jeg vil rejse mig op lige nu, lige nu i dette øjeblik, og så vil jeg se på dig!" Som sagt, så gjort. Hun rejser sig op fra briksen, vender sig og kigger på terapeuten, og begge kigger meget intenst

og tavst på hinanden i meget lang tid.

Dette får en slags dramatiske spænding over sig, og der skabes et meget tungt ladet øjeblik. For det meste eller meget af tiden er man nærmest ikke rigtigt til stede her og nu, men når man konfronteres med et sådant øjeblik, bliver man hevet ind i det nuværende øjeblik, hvorefter man bliver ængstelig, fordi man ikke ved, hvad man skal gøre, forklarede Stern.

Terapeuten i situationen vidste ikke, hvad hun skulle gøre. Og her kunne hun så være tyet til at gemme sig bag teknik. Her er klienten, hun kigger på terapeuten for første gang i et helt år. Hun har talt om alt muligt. Terapeuten kunne være forblevet tavs, hun kunne have sagt: "Hvad tænker du på?" eller "Hvad ser du?" eller "Er det, du ser, hvad du forventede at finde?" Alle disse spørgsmål er gode nok, der er intet galt med dem. De er helt i orden, hvad teknik angår.

Men denne terapeut i netop dette øjeblik følte sig udfordret til at gå ud over dette, så hun gjorde følgende: Uden at tænke meget over det – intuitivt og spontant – lagde hun sit ansigt i bløde folder, begyndte at smile en smule, hævde øjenbrynene, lænede sig fremad og sagde, "Hej". Og derefter stirrede de på hinanden i endnu et øjeblik og lod denne situation sive ind. Straks derefter lagde klienten sig igen ned på briksen, som om det, der var hændt, havde været



tilfredsstillende. Men hele terapien ændrede sig efter dette. Klienten talte om andre ting, åbnede for nye emner, og relationen imellem dem fik meget mere kvalitet. Den blev meget mere intim og dyb.

Det interessante ved svaret "hej" er, mener Stern, at det ikke lader sig kategorisere som et terapeutisk svar, det er hverken fortolkning, et støttende svar eller rent og skært et "ingenting"-svar. Det er snarere et menneskeligt svar på et akut behov hos et andet menneske, og dette er, hvad Stern mener med, at det bærer ens personlige fingeraftryk. Faktisk talte terapeuten og klienten ikke om denne episode før et år senere, hvor klienten sagde til terapeuten: "Kan du huske den gang, da jeg rejste mig op fra briksen, og hvor du sagde hej til mig? Lige siden dengang har jeg virkelig stillet på, at du er åben over for mig og er på min side."

Dette var det tavse budskab i dette hej, hvilket terapeuten intuitivt havde villet sige, og de vidste det begge, men behøvede ikke drøfte det nærmere. De behøvede end ikke sætte ord på det og dermed gøre det til eksplicit fælles viden.

Så dette er et eksempel på et ganske særligt øjeblik, hvor en forandring indtræffer på grund af en dramatisk spænding i nuet, og hvor en person blev mødt således, at det fælles menneskelige system blev bragt op på et højere niveau.

Det er interessant, at et ganske enkelt øjeblik som dette "hej" kan ændre terapi – og skræmmende at tænke på alle de øjeblikke, der ikke gribes, fejlslagne eller uudnyttede nu-øjeblikke.

Stern understregede, at en forudsætning for at kunne levere sådanne autentiske svar er teknisk kompetence som terapeut. Så det virker paradoksalt, at terapeuten – konfronteret med sådanne helt særligt ladede øjeblikke – netop bliver nødt til at ty til midler, der kommer indefra, fra sin egen måde at være menneske på. En mulig træning i disse særlige momenter kan være at øge opmærksomheden i supervisionen på terapeuten's egen implicite viden.

Cirklen sluttes

Da Stern-seminaret nærmede sig sin afslutning, blev cirklen til formiddagens indhold om intersubjektivitet sluttet.

I nu-øjeblikke i terapi, fortalte Stern, får klienterne oftest noget, de aldrig har fået før i deres samspil med et andet

menneske, hvormed deres fortid lader sig ændre af nuet i terapien. Dette kan bidrage til, at der opstår nye forbindelser i hjernen, som reviderer tidligere erfaringer og dermed nærmest resulterer i nye kropslige fornemmelser om, hvordan at være menneske også kan erfares og opleves.

I det lys bliver spørgsmålet om intersubjektivitet af yderste vigtighed: Den terapeutiske relation bliver kongsvejen til at lappe på alt det, det lille barn manglede i kontakten med sin mor eller anden central omsorgsperson, og det terapeutiske håndlag er helt konkret. Hele livet sker fra øjeblik til øjeblik, og der er ikke nødvendigvis hverken noget "under overfladen" eller over ethvert "her og nu", der er mere centralt for menneskers trivsel end det, der konkret udspiller sig.

*Irene Christiansen, cand.psych.,
adjunkt ved Danmarks Pædagogiske
Universitet*