

Daniel Stern – *Det Nuværende Øjeblik*

Studiekompedium for psykoterapeutstuderende

1. Introduktion til Daniel Stern

Daniel N. Stern (1934-2012) var amerikansk psykiater, spædbarnsforsker og psykoanalytiker. Han er især kendt for sin forskning i spædbørns udvikling og for at bygge bro mellem udviklingspsykologi, neurovidenskab og psykoterapi.

I *Det Nuværende Øjeblik* (*The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, 2004) undersøger Stern et spørgsmål, som har optaget psykoterapeuter i generationer:

Hvordan opstår reel forandring mellem mennesker?

Hans svar er radikalt:

Forandring sker ofte i små, levende øjeblikke mellem mennesker – ikke nødvendigvis gennem indsigt, fortolkning eller analyse.

Bogen repræsenterer et skifte fra klassisk psykoanalytisk fokus på fortid og fortolkning til et fokus på relation, nærvær og det levede øjeblik.

2. Bogens grundlæggende tese

Traditionelt har mange terapiformer antaget:

Problemer → indsigt → forandring

Stern foreslår i stedet:

Kontakt → oplevelse → ny relationel erfaring → forandring

Forandring sker ikke kun gennem forståelse.

Den sker gennem oplevede møder.

Det betyder ikke, at indsigt er uvæsentlig.

Men indsigt alene ændrer sjældent menneskers dybe relationelle mønstre.

3. Hvad er et "nuværende øjeblik"?

Et nuværende øjeblik er:

En kort levende oplevelsesenhed, hvor vi oplever os selv, den anden og situationen i realtid.

Stern beskriver disse øjeblikke som:

- spontane
- dynamiske

- følelsesmæssigt ladede
- relationelle

Et nuværende øjeblik varer typisk:

- få sekunder
- op til et halvt minut

Vi lever konstant i sådanne øjeblikke.

Normalt glider de ubemærket forbi.

Nogle gange bliver de særligt betydningsfulde.

Eksempel

Klient:

"Jeg tror ikke nogen nogensinde virkelig har forstået mig."

Terapeuten mærker en stærk følelsesmæssig resonans og svarer:

"Lige nu føler jeg faktisk, at jeg kommer lidt tættere på at forstå dig."

Der opstår stilhed.

Klienten bliver berørt.

Begge mærker noget vigtigt.

Dette er et nuværende øjeblik.

4. Kronos og Kairos

Stern anvender to græske tidsbegreber.

Kronos

Kronologisk tid.

- minutter
- timer
- kalender

Dette er den objektive tid.

Kairos

Den oplevede tid.

Det betydningsfulde øjeblik.

Et øjeblik hvor noget vigtigt sker.

I terapi kan et enkelt Kairos-øjeblik ændre mere end måneder af samtale.

5. Implicit relationel viden

Et af bogens vigtigste begreber.

Hvad betyder implicit?

Implicit betyder:

- tavs
- kropslig
- ikke-bevidst
- ikke-sproglig

Vi ved noget uden at kunne formulere det.

Relationel viden

Vi udvikler tidligt viden om:

- hvordan andre møder os
- om vi er velkomne
- om vi bliver afvist
- om vi bliver forstået

Denne viden bliver kropsligt lagret.

Eksempel

Et barn lærer:

"Når jeg viser følelser, bliver mor utilpas."

Barnet lærer derfor:

"Jeg skal skjule mine følelser."

Som voksen kan personen fortsat reagere efter denne regel uden at kende dens oprindelse.

6. Hvorfor er implicit viden vigtig i terapi?

Fordi klienter sjældent kun lider af forkerte tanker.

Ofte lider de af gamle relationelle erfaringer.

Disse erfaringer er lagret som:

- kropslige forventninger
- følelsesmæssige mønstre
- automatiske relationelle strategier

Derfor kan de ikke ændres alene ved forklaring.

De må opleves anderledes.

7. Intersubjektivitet

Et centralt begreb hos Stern.

Definition

Intersubjektivitet er:

Den fælles oplevede virkelighed mellem to mennesker.

Det handler om oplevelsen af:

- at blive mødt
 - at blive forstået
 - at dele en oplevelse
-

Terapeutisk betydning

Terapi er ikke noget terapeuten gør ved klienten.

Terapi er noget der skabes mellem dem.

Dette perspektiv adskiller Stern fra mere klassisk ekspertorienteret terapi.

8. Det relationelle felt

Stern beskriver terapi som et levende felt.

I rummet findes ikke kun:

- klienten
- terapeuten

Men også:

- deres påvirkning af hinanden
- deres følelser
- deres kropslige resonans
- deres fælles oplevelse

Forandring opstår ofte i dette felt.

9. Moments of Meeting

Bogens mest berømte begreb.

Definition

Et Moment of Meeting opstår når:

- noget uventet sker
- begge er følelsesmæssigt til stede
- der opstår autentisk kontakt

Begge ved:

"Noget vigtigt skete lige nu."

Eksempel

Klienten siger:

"Jeg regner med, at du også bliver træt af mig."

Normalt ville terapeuten analysere udsagnet.

Men terapeuten svarer spontant:

"Nej. Faktisk glæder jeg mig til vores samtaler."

Klienten bliver stille.

Noget ændres.

Der opstår et Moment of Meeting.

10. Hvorfor er disse møder så vigtige?

Fordi de skaber:

Nye relationelle erfaringer

Klienten oplever:

"Mennesker kan reagere anderledes end jeg forventer."

Dermed udfordres gamle mønstre.

Nye følelsesmæssige spor

Hjernen lærer:

- sikkerhed
- kontakt
- tillid

Dette sker gennem oplevelse.

Ikke gennem teori.

11. Vitalitetsaffekter

Et begreb Stern udviklede tidligere.

Vitalitetsaffekter beskriver:

- måden en oplevelse føles på
- energien i oplevelsen

Eksempler:

- flydende
 - eksplosiv
 - tøvende
 - varm
 - tung
 - stigende
 - faldende
-

Klinisk betydning

Terapeuten skal ikke kun lytte til:

"Hvad siger klienten?"

Men også:

"Hvordan udfolder oplevelsen sig?"

12. Mikroprocesser i terapi

Stern interesserer sig for meget små interaktioner.

Eksempel:

- et blik
- et suk
- en pause
- en ændring i stemmeleje

Disse mikroprocesser former relationen konstant.

Mange terapeutiske gennembrud begynder her.

13. Sterns kritik af klassisk psykoanalyse

Stern kritiserer ikke psykoanalysen som sådan.

Han kritiserer idéen om at:

Fortolkning alene skaber forandring.

Ifølge Stern:

- indsigt er nyttig
- fortolkning er nyttig

Men relationel oplevelse er ofte mere transformerende.

14. Forbindelse til moderne neurovidenskab

Sterns tanker understøttes senere af:

- Allan Schore
- Daniel Siegel
- Stephen Porges

Forskningen viser:

Mennesker regulerer nervesystemer sammen.

Relationer ændrer hjernen.

Forandring sker ofte gennem:

- samregulering

- tryk kontakt
 - følelsesmæssig resonans
-

15. Relevans for psykoterapeuten

Stern flytter terapeutens fokus fra:

Fra

- diagnose
- forklaring
- teknik

Til

- nærvær
- kontakt
- timing
- relation

Spørgsmålet bliver:

"Hvad sker der mellem os lige nu?"

16. Relevans for ID Academy og eksistentiel terapi

Sterns tænkning passer tæt sammen med flere centrale værdier i den eksistentielle og fænomenologiske tradition.

Fænomenologi

Undersøgelse af den levede oplevelse.

Nærvær

Terapeuten møder klienten her-og-nu.

Relation

Forandring opstår i mødet.

Autenticitet

Ægte kontakt har transformerende kraft.

Medvær

Terapeuten er deltagende fremfor neutral observatør.

17. Mulige faldgruber

Stern bliver nogle gange kritiseret for:

Manglende fokus på fortiden

Nogle klienter har brug for mere historisk forståelse.

Vanskeligt at operationalisere

Hvordan ved man præcist, hvornår et Moment of Meeting er opstået?

Risiko for romantisering

Ikke alle stærke øjeblikke er terapeutiske.

18. Centrale læringspointer

Husk især

1. Forandring sker gennem oplevelse

Ikke kun gennem indsigt.

2. Relationen er behandlingen

Ikke blot rammen om behandlingen.

3. Det nuværende øjeblik er centralt

Transformation opstår ofte i korte betydningsfulde øjeblikke.

4. Implicit relationel viden styrer meget adfærd

Gamle relationelle erfaringer lever videre som kropslige forventninger.

5. Moments of Meeting kan skabe dyb forandring

Når terapeut og klient mødes autentisk, kan nye relationelle erfaringer opstå.

Studieskema

Begreb	Definition	Terapeutisk betydning
Nuværende øjeblik	Levende oplevelsesenhed i nuet	Fokus for forandring
Kairos	Betydningsfuldt øjeblik	Transformation
Implicit relationel viden	Tavs viden om relationer	Styrer adfærd
Intersubjektivitet	Fælles oplevet virkelighed	Skaber kontakt

Begreb	Definition	Terapeutisk betydning
Vitalitetsaffekter	Oplevelsens energi og form	Giver dybere forståelse
Moment of Meeting	Autentisk relationelt møde	Kan ændre gamle mønstre
Relationelt felt	Det fælles psykologiske rum	Stedet hvor terapi sker

Refleksionsspørgsmål til undervisning

1. Hvornår har du selv oplevet et "Moment of Meeting" i en relation?
2. Hvordan adskiller Sterns forståelse af forandring sig fra klassisk psykoanalyse?
3. Hvilken rolle spiller terapeutens autenticitet?
4. Hvordan kan implicit relationel viden vise sig i klientarbejde?
5. Hvordan kan terapeuten blive mere opmærksom på nuværende øjeblikke i samtalen?
6. Hvilke forbindelser ser du mellem Sterns teori og ID Academys fokus på nærvær, kontakt og relation?

Kort eksamensopsummering

Hvis du kun skal huske én sætning fra bogen:

Mennesker forandres dybest gennem nye relationelle erfaringer, som opstår i autentiske møder i det nuværende øjeblik.

Dette er kernen i Sterns bidrag til moderne relationel psykoterapi.